



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD AJUSCO  
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**DETECCIÓN Y APOYO PEDAGÓGICO A ESTUDIANTES DE NIVEL  
SECUNDARIA CON SÍNTOMAS DEPRESIVOS**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA:**

**JESSICA ARAIS LARA MUÑOZ**

**ASESOR:**

**MTRO. LUIS ADRIAN ALDRETE QUIÑONES**

**CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO 2018.**

---

## **Dedicatoria.**

Dedico este trabajo a mis padres Sara y Juan, quienes me acompañaron dando su más grande esfuerzo desde los inicios de mis estudios hasta hoy, a pesar de los obstáculos, por impulsarme, alentarme apoyarme y creer en mí. Porque sin ustedes dos, sus principios, educación y ejemplos, no sería quien soy ahora.

A ti mamá, por esforzarte tanto por mi bien, por ser mi principal apoyo, mi guía, mi ejemplo, mi consejera así como dar y hacer tanto por mí.

A ti papá por animarme a seguir hasta pisar donde estoy ahora, tus llamados de atención y tus palabras de aliento.

Gracias.

## **Agradecimientos.**

Agradezco a mi universidad, por todo lo que pude aprender en ella y acogerme estos 4 años regalándome agradables y malos momentos, a mis profesores durante toda la carrera, por sus enseñanzas y sabios conocimientos que sirvieron significativamente en mi formación.

Agradezco a mis amigas que hice durante la carrera, por apoyarme dentro y fuera de ésta y ser como mis hermanas, sobre todo a Anayeli, Janis y Eloisa, las quiero y siempre agradeceré haberlas conocido.

A mis amigos, Karin, Ian y Antonio, por acompañarme siempre en este largo y duro camino, por sus regaños y lecciones de vida, por impulsarme y hacerme confiar en mí misma y nunca abandonarme en los momentos más difíciles, los quiero. ♥

A mi asesor, Adrian Aldrete, por su enorme paciencia para con este trabajo, por su ayuda, dedicación y sus enseñanzas, por permitirme contar con su experiencia profesional y sabiduría, ya que sin esto no habría llegado hasta aquí.

Y a mis sinodales, por dedicarle tiempo a este trabajo, su aportación y experiencia.

“Es detestable esa avaricia espiritual que tienen los que sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos.”

Miguel de Unamuno.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo I: Concepto de adolescencia y depresión.....</b>	<b>19</b>
1.1 Indicadores y características de cuadros depresivos en la adolescencia.....	31
1.2 Depresión en espacios escolares.....	38
<b>Capítulo II: Cuadernillo pedagógico de atención para la depresión en adolescentes...50</b>	
2.1 Estructura y características de un cuadernillo pedagógico de atención para la depresión en adolescentes.....	56
<b>Capítulo III. Método para la elaboración del cuadernillo de depresión en adolescentes.....</b>	<b>58</b>
<b>Capítulo IV. Propuesta de un cuadernillo pedagógico sobre depresión adolescente de apoyo al profesor de clase.....</b>	<b>65</b>
<b>Capítulo V. Conclusión y puntos de discusión.....</b>	<b>66</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>72</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>75</b>

---

## **Introducción.**

El ser humano pasa por diferentes etapas, caracterizándose cada una por cambios que van formando la identidad del sujeto. Una de estas etapas es la adolescencia, en este periodo del desarrollo los cambios fisiológicos y psicológicos que viven los jóvenes son más evidentes, los que a su vez se ven influidos por el contexto sociocultural en el que se desenvuelven, de esta manera se establece una relación particular entre el sujeto y su contexto, surgiendo de manera inevitable una dinámica en la que están presentes las condiciones personales de cada individuo y las condiciones del medio en el que se desarrolla, lo que genera necesidades de distinta índole que influyen en el proceso de constitución de la persona y , por ende; en su comportamiento.

Uno de los contextos en el que se manifiestan con mayor fuerza y naturalidad las conductas, formas de pensar y socializar de los adolescentes es en el ámbito escolar. Se pueden observar e identificar las necesidades que los alumnos van presentando a lo largo del tiempo, las cuales son de diversa naturaleza y complejidad, de acuerdo a la dinámica generada entre la escuela y el alumnado. Entre algunas de las necesidades que se manifiestan con mayor frecuencia en la escuela secundaria se encuentran ciertas insuficiencias educativas específicas asociadas a algún tipo de discapacidad, como Trastorno de déficit de atención por hiperactividad, adolescentes con rasgos autistas, o problemas de adicciones a distintas sustancias legales e ilegales, violencia (intra-familiar, escolar, acoso, cyberbullying, etc. )

Las condiciones escolares en las que se desenvuelve el alumno también repercutirán en cuanto a sus actitudes y emociones, influyendo de manera positiva o negativa, y por consecuencia repercutiendo en su rendimiento académico, dando lugar a deserciones, reprobaciones y bajo rendimiento escolar, tal es el caso de los alumnos que presentan sintomatología de cuadros depresivos, estando diagnosticados o no.

Los especialistas señalan que la depresión es originada por una combinación de factores biológicos, sociales y psicológicos, cabe mencionar que a pesar de que en la adolescencia los altibajos en el estado de ánimo son muy comunes y/o pueden ser pasajeros, si la predominancia es el estado de ánimo melancólico o depresivo, es necesario mantenerse alerta

para que el estado depresivo no arrastre consigo mayores problemas futuros. (Wicks & Israel, 2004).

Es probable que la presencia de síntomas depresivos se relacione con el maltrato, la falta de oportunidades para realizar sus aspiraciones y la violencia del entorno en que viven, entre otros factores. Otro autor que señala a la adolescencia como una fase particularmente sensible a la depresión es (Robles, 2011) aludiendo que en esta etapa, más que en otras fases de la vida, es donde principalmente prevalece la mayoría de los casos de depresión.

Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), indicaron que en 2015 se registraron 10.3 suicidios en adolescentes de edades comprendidas entre 10 y 14 años, lo que representa una tasa de 3.7% muertes, señalando la depresión como uno de los principales causantes de la totalidad de los múltiples elementos presentes en el espacio del entorno social del adolescente. Así mismo se destaca el ámbito escolar como uno de los espacios más relevantes en donde los jóvenes pasan la mayoría de su tiempo, y por lo tanto, como un área en donde es importante tener elementos para detectar algún cuadro depresivo en adolescentes.

Al respecto, algunos autores han reportado una relación entre síntomas depresivos y problemas escolares como bajo rendimiento escolar, reprobación y deserción escolar, Para explicar esta relación entre depresión y rendimiento académico, estos autores, (Cerezo & Casanova, 2004); se refieren a que existe una mayor presión del medio social hacia las mujeres con respecto a su rendimiento escolar, además de atribuir los fracasos a factores internos caracterizados por una mayor permanencia de los pensamientos asociados a autoculparse por dichos fracasos; dificultando el rendimiento en sus tareas, destrezas y habilidades, según la Teoría de la Indefensión aprendida, de la Cita en (Seligman, 1978). (Como se cita en Álvarez, 2017)

Es importante señalar que la depresión en los adolescentes, comparándola a la depresión en los adultos, se manifiesta de una manera diferente. Comúnmente el adolescente con depresión no sabe describir que es lo que experimenta, razón por la que no mostrara abiertamente sus sentimientos, no aludiendo con esto que se carezca de sentimientos. En comparación con el

adulto que le es más fácil poner en palabras, sentimientos de tristeza o melancolía profunda. (Wicks & Israel 1997).

Autores como (Borgi, 2010), dicen que las expresiones más frecuentes presentadas por adolescentes con depresión, ordenadas según la frecuencia con que se manifiestan son: tristeza, desesperanza, sentimientos de culpabilidad, sentimientos de inutilidad, soledad, ansiedad, irritación, falta de interés, angustia en contra de autoridades y familia, sensibilidad a la crítica, impotencia, inquietud, falta de energía. e ideación y tendencias suicidas (en casos más graves),

En conjunto, con todos estos factores que permean de manera positiva o negativa en el estado anímico del joven estudiante, las personas que lo rodean, se cuestionan acerca de si es posible identificar al alumno deprimido a través del comportamiento y de qué forma hacerlo, esto se puede manifestar abiertamente dentro del entorno escolar, donde se pueden detectar síntomas o una posible depresión.

De lo antes señalado y debido a que la depresión es una problemática que puede afectar e incluso truncar el desempeño escolar del joven, y dado que el ámbito escolar es uno de los espacios de mayor relevancia en su desarrollo, en el cual puede ser detectada esta problemática emocional, se presenta en este trabajo un cuadernillo dirigido al docente en donde se den los elementos básicos de orientación para detectar cuadros depresivos en jóvenes estudiantes de secundaria, de manera que el docente en activo pueda detectar; y en su caso orientar pedagógicamente al joven adolescente de la mejor forma para enfrentar síntomas de un cuadro depresivo.

De lo anterior surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué aspectos de la depresión adolescente podría conocer e identificar el profesor de clase a través de un cuadernillo de apoyo para brindar apoyo pedagógico al adolescente con depresión?

Con base a esta pregunta de investigación, surge el siguiente objetivo:

**Objetivo principal:**

Construir un cuadernillo dirigido al maestro de educación secundaria que le brinde información básica y práctica para que cuente con elementos básicos para detectar episodios y trastornos depresivos en adolescentes, así como caracterizarlos y diferenciarlos, y con ello auxiliar pedagógicamente a jóvenes estudiantes de nivel secundaria en esta condición.

**Objetivos específicos:**

1. Explorar el nivel de importancia que el profesor le da a la posibilidad de contar con un cuadernillo de apoyo que le informe y oriente sobre posibles indicadores de estados depresivos en alumnos adolescentes.
2. Explorar el nivel de probabilidad de que el profesor de clase quisiera usar un cuadernillo de apoyo que le informe y oriente sobre posibles indicadores de estados depresivos en adolescentes.
3. Explorar en orden de importancia los temas que al profesor de clase le parecerían más relevantes conocer sobre adolescencia y depresión para que aparezcan en un cuadernillo de apoyo.
4. Conocer las principales causantes de depresión en adolescentes de secundaria, de manera que se conozca cómo puede afectar al rendimiento escolar del sujeto.
5. Brindar elementos teórico/ prácticos al docente que le permitan identificar a los jóvenes que presenten una sintomatología depresiva episódica o trastorno depresivo con la finalidad de poder brindarles el apoyo necesario de acuerdo a su grado de depresión, lo anterior con la finalidad de evitar dificultades en su rendimiento académico.
6. Ofrecer apoyo a profesores a través de un cuadernillo que facilite la detección de alumnos con problemas de depresión y con ello, permita que el profesor brinde apoyo pedagógico más adecuado al alumno adolescente.

### **Justificación:**

La depresión es uno de los causantes del bajo desempeño escolar en los adolescentes; hablando en cuanto al entorno escolar, es por eso que es esencial que los profesores de nivel secundaria, tengan a la mano un instrumento con el cual se facilite la detección de indicadores de posibles cuadros depresivos en alumnos adolescentes, y así brindar la ayuda necesaria a alumnos de secundaria a quienes se haya detectado síntomas depresivos, y también evitar futuros casos de depresión, ya que en los alumnos que sufren de este problema, no solo les afectara en su vida escolar, sino también interferirá en las actividades diarias y de los diferentes contextos donde se desenvuelve. Es por esto que se elaboró un cuadernillo que permita la detección de jóvenes de secundaria que presenten síntomas de depresión, así como también brindar posibles alternativas para saber cómo actuar en espacios escolares ante un caso de un joven que sufra de este problema.

Se considera que esta investigación sirve de apoyo para la Licenciatura de Pedagogía porque indaga en el tema de la depresión en adolescentes, y procura contar con la capacidad de realizar una investigación que permita conocer las principales causas que originan la depresión, de manera que determine la perspectiva para profundizar en el tema y lograr obtener la información precisa que sirva de sustento para la construcción de un cuadernillo de apoyo facilitando la detección de jóvenes que sufren del trastorno de depresión, se pretendió que el cuadernillo que en este estudio se elaboró pueda ser útil como instrumento para el campo de la Orientación, y de la misma manera respalde a profesores de nivel secundaria. Al diseñar dicho cuadernillo sobre los adolescentes con depresión, se espera que funcione como apoyo dentro de la formación de la Licenciatura en Pedagogía de forma que sea de utilidad para apoyar a profesores de nivel secundaria para facilitar la detección de alumnos deprimidos.

De esta forma al investigar y profundizar en el tema, y diseñar el cuadernillo, se considera que los contenidos del manual sean de gran utilidad para la comprensión de la problemática de depresión porque servirá como sostén tanto para el diseño del material y para poseer la facilidad de entender la temática y otros temas relacionados con adolescencia, mismos que

serán de gran utilidad dentro del campo de la Orientación y detectar indicadores de un cuadro depresivo.

Al distinguir un alumno con depresión por lo general se indaga sobre las posibles causas que lo orillaron a tener este estado afectivo, sirviendo de apoyo como alerta para conocer desde donde se originaron y poseer la facilidad para detectar futuros casos de alumnos con depresión y alumnos que ya manifiesten síntomas.

Al ser el contexto escolar uno de los más influyentes y donde el alumno se desenvuelve gran parte de su tiempo, es muy probable que pueda ser afectado en cuanto al rendimiento académico, causado por un cuadro depresivo del adolescente. De esto es que se piensa que abordar esta temática dentro del campo de la pedagogía es no solo importante, sino también coherente y pertinente con la labor del pedagogo, en apoyo a estudiantes adolescentes que pudieran estar iniciando un cuadro depresivo y que con ello su rendimiento escolar podría verse severamente afectado.

Otro punto que justifica la elaboración de un cuadernillo como tema de este trabajo recepcional, se desprende de los resultados que se obtuvieron a través de la aplicación del instrumento que sustenta este estudio\* , (se expone detalle en el apartado de método de este trabajo), que de manera general señala que de la muestra total de profesores entrevistados, el 80% señalan que sería importante o muy importante contar con el apoyo de un cuadernillo sobre depresión para trabajar con alumnos en esta condición y este mismo porcentaje mencionan que es probable o muy probable que usarían dicho cuadernillo. De lo anterior se observa la necesidad de profesores para tener un apoyo con estas características y esto justifica el objetivo de este trabajo.

\*“El cuadernillo como instrumento de orientación al profesor de clase”

## **Método.**

### **Tipo de estudio:**

Mixta, basada en recopilación de datos a través de una entrevista.

### **Muestra:**

El tipo de muestra es no representativa dado que los resultados que se obtengan de este trabajo no pueden extrapolarse a una población general con las características de la muestra de estudio. No obstante es ilustrativa, dado que los resultados que se obtengan pueden ser un indicador de la opinión que podrían tener maestros con las mismas características a las de la muestra de este trabajo.

### **Sujetos y escenario.**

Las entrevistas fueron aplicadas en la Escuela Secundaria Diurna No. 27 “Alfredo E. Uruchurtu”, en el turno matutino. Dicha institución se encuentra ubicada en la Ciudad de México, en la delegación Magdalena Contreras, en la calle J. Moreno Salido, C.P 10580, Colonia Barranca Seca. Ésta se encuentra ubicada en una calle estrecha, en una zona de clase media, a un costado del edificio delegacional y la explanada de la respectiva delegación donde se ubica. En las zonas aledañas se encuentran ubicados negocios de comida rápida, papelerías, una Sala de enseñanza musical “Víctor Manuel Mendoza” y un jardín de niños.

Para la realización de este trabajo de campo, fue pertinente la participación del director de la institución, el Prof. Maurilio Ángeles Vega, quien brindo los permisos para ingresar libremente a la institución. Por parte del orientador Roberto Mota, fui dirigida a la sala de maestros, donde tuve las facilidades para aplicar los instrumentos.

Al aplicar la entrevista, se seleccionaron al azar a diez profesores que se encontraban presentes en la sala de maestros, a quienes se les entrego una entrevista escrita para que la respondieran personalmente.

### **Técnicas e instrumentos:**

Se aplico un cuestionario mixto que consta de tres preguntas, las dos primeras en escala de Likert, en las que se cuestiona acerca de la importancia de apoyarse en un cuadernillo para orientar sobre los estados depresivos que pudieran afectar el rendimiento escolar de los alumnos de secundaria, y sobre el hacer uso de un cuadernillo que oriente sobre ésta misma problemática.

La tercera pregunta es abierta, en la que se pide enlistar en escala del 1 al 10, (considerando como el número 1 como la más importante, y al número 10 como el menos importante), los temas que sean de mayor interés y que se desearía que aparecieran en un cuadernillo de apoyo para maestros, para facilitar la identificación de alumnos estudiantes de secundaria, con síntomas de depresión.

El cuestionario aplicado es totalmente anónimo y está elaborado especialmente para maestros de educación secundaria.

### **Procedimiento para la elaboración del trabajo de campo.**

Asisto a la escuela secundaria Diurna No. 27 “Alfredo E. Uruchurtu”, durante el turno matutino.

Al entrar me presento con la encargada de la puerta, quien se comunica con la secretaria del director, comunicándole que alguien deseaba hablar con el director. Al haber las posibilidades de hablar con él, me dicen que me dirija hacia la dirección, misma que me fue fácil encontrar, ya que en esa secundaria estudie yo y conozco las instalaciones de la escuela. Al entrar me presento con la secretaria diciéndole que deseo dirigirme con el director, misma que me hace pasar con él directamente.

Al dirigirme con el director, me presento, le muestro mi oficio y le planteo mi propuesta de aplicar los instrumentos, a quienes, a cuantos y con qué fin, (recolectar información para mi investigación de tesis, con el fin de dirigir una propuesta de un cuadernillo de apoyo para maestros para detectar alumnos con depresión). Después de permitirme las facilidades

necesarias; el director me señala la hora y el día en que puedo asistir a aplicarlos, según la hora en que los profesores se encuentran con más tiempo libre.

El día de la aplicación de los instrumentos fue un día lunes, a las 10:30 de la mañana, acordando las 10:50 como hora de la aplicación del instrumento, hora en que iniciaba el receso y los profesores tenían un descanso. Durante los 20 minutos previos a la hora de la aplicación, me dirijo con el director para hacerme presente y seguir instrucciones pertinentes. Me es dada la indicación de dirigirme al área de Orientación, con el orientador Roberto Mota, quien me canalizaría a la sala de maestros, donde se me permitiría aplicar los instrumentos. Al llegar al área asignada, el orientador me presenta brevemente con algunos profesores que estaban presentes, y a continuación me presento yo mas a profundidad, exponiendo los motivos del porque me presentaba, a lo que los profesores presentes acceden amablemente a contestar el cuestionario.

Al inicio se encontraban solo siete profesores contestando el cuestionario. Posteriormente fueron llegando más profesores hasta completar los diez cuestionarios.

Al finalizar la aplicación, los profesores me entregaron el cuestionario resuelto, agradeciendo el tomar en cuenta su opinión.

### **Procedimiento para la elaboración del cuadernillo.**

Para la elaboración del cuadernillo, fue necesario un vaciado de datos obtenidos en los cuestionarios aplicados. Para las dos primeras preguntas se toma el porcentaje de profesores que contestaron; que desearían contar con el apoyo de un cuadernillo de identificación de alumnos con depresión, “Muy importante”, “Importante”, “Importancia media”, cabe mencionar que en ningún cuestionario aplicado, se seleccionaron las respuestas “Poca importancia” o “Nula importancia”.

En la segunda pregunta, de igual modo se toma el porcentaje de profesores que respondieron que harían uso de un cuadernillo de apoyo para la detección de alumnos con depresión, con respuestas “Muy probablemente”, “Es probable”, “Medianamente probable”, cabe destacar

que en ningún cuestionario aplicado, las respuestas fueron “Poco probable” o “Nada probable”. (\*)

Al ser un alto porcentaje de profesores que les interesaría el uso y apoyo de un cuadernillo de detección de alumnos de secundaria con depresión para evitar el bajo rendimiento escolar, es evidente que un apoyo como éste sería de gran utilidad para profesores de educación secundaria, por lo que se procede a la elaboración del material.

En la tercera pregunta se pide enlistar en una escala del uno al diez, los temas de mayor a menor importancia; que se desearía que se abordaran en un cuadernillo de detección de alumnos con depresión. Al vaciar los resultados, se toman en cuenta las cinco respuestas que obtuvieron mayor demanda para aparecer en dicho cuadernillo. De dichas respuestas se partirá para la elaboración del cuadernillo de detección, siendo estos temas altamente sugeridos los que formaran la estructura del manual. (Se describen en el marco teórico, pág. 18)

(\*) El cuestionario aplicado se encuentra en el anexo 1.1

## Marco Teórico

El marco teórico de este trabajo comprende cinco apartados en los que se procura fundamentar y responder el objetivo general de este estudio:

“Construir un cuadernillo dirigido al maestro de educación secundaria que le brinde información básica y práctica para que cuente con elementos esenciales para detectar episodios y trastornos depresivos en adolescentes, así como caracterice y diferencie, y con ello pueda auxiliar pedagógicamente a jóvenes estudiantes de nivel secundaria en esta condición.”

Para alcanzar éste objetivo, el primer capítulo se titula “Concepto de depresión y adolescencia”, y en este apartado se cita a (Martín, 2016) quien caracteriza algunos de los efectos que la depresión puede ocasionar en los adolescentes y cómo identificar indicios de que un adolescente pretende el suicidio, se cita también a (Varela, 2011), quien entre otros puntos, plantea que entre 15 y 20 por ciento de los jóvenes en México padecen un trastorno afectivo como depresión o ansiedad, previamente se enlistaran algunas de las posibles causas de la depresión en los jóvenes, como lo indica la página de la Clínica Dam de Madrid, (recuperado de la liga: <https://www.clinicadam.com/salud/5/001518.html>), así mismo se aborda la Teoría Cognitiva de Beck, (Camacho, 2003), la cual alude que la depresión es en gran medida el resultado de una interpretación errónea de los acontecimientos y situaciones que tiene que afrontar el sujeto. El planteamiento de este autor considera que hay cuatro elementos cognitivos clave que explican la depresión

1. Formada por una visión negativa sobre uno mismo, el mundo y el futuro.
2. Los pensamientos automáticos negativos.
3. Errores en la percepción y en el procesamiento de información
4. Disfunción en los esquemas.

Dentro de este mismo capítulo se presenta un sub apartado denominado 1.1 “Indicadores y características de cuadros depresivos en la adolescencia” Para este apartado se tomarán entre otros autores, a (Borgi, 2010), (Toro, 2016), cuyos planteamientos y propuestas explicativas

servirán para identificar los principales indicadores y evidencias que puede manifestar un adolescente que padezca una depresión.

En este apartado se considera también la propuesta de Arminda Aberastury (1988), que de manera general en su libro “El síndrome de la adolescencia normal”, plantea que la situación de fracaso es muy común en los adolescentes, cuando él mismo intenta relacionarse con el mundo de una manera positiva y placentera, que muchas veces no resulta como lo espera, al no complacerlo puede presentar una sensación intensa de fracaso orillando al individuo a refugiarse en sí mismo, causando usualmente ansiedad y depresión pudiendo orillarlo a establecer una distancia con el mundo socioafectivo que le rodea. Ésta autora menciona que los cambios de humor en la adolescencia son muy usuales manifestándose como la base de los mecanismos de proyección y duelo en los que se encuentran.

Así mismo, antes, para hacer una caracterización más fina de la etiología de los trastornos depresivos, se toma la propuesta que lleva a cabo el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM IV.

Posteriormente viene el apartado 1.2 denominado “Depresión adolescente en espacios escolares” en el que se expone el planteamiento de (Galicía, 2009) y (Barrios & Frías, 2016) en el que señalan que existe una gran conexión entre los problemas escolares y los cuadros depresivos en los estudiantes adolescentes, reflejándose con inasistencias, falta de interés en clases, desconcentración, poca motivación y baja en calificaciones. Muchas veces causado por situaciones emocionales dentro de la vida del joven en cualquiera de sus entornos, dando lugar a una baja en el estado anímico, pudiéndose agravar alcanzando una posible depresión que por consecuente afectará el rendimiento escolar del estudiante adolescente.

En este mismo apartado, se cita a (Rosen, 2014), donde se exponen algunos puntos a tener en cuenta por parte de los profesores ante cualquier mínima señal o inconsistencia dentro del entorno escolar, que indique que puede existir una depresión en un joven.

El segundo capítulo de éste marco teórico se titula “Cuadernillo pedagógico sobre depresión adolescente”, dentro de éste capítulo se explicará de forma detallada, qué es un cuadernillo como forma de apoyo pedagógico, citando a algunos autores que brindan una definición para el concepto de recurso de apoyo pedagógico, y profundizar de qué manera se abordara como cuadernillo de apoyo para la función de la detección de una depresión en adolescentes de secundaria, así como los criterios que deben tenerse en cuenta a la hora de su elaboración y utilización, basándose en lo que se dice en la página de internet de la Universidad Santo Tomas de Colombia, (recuperado de [http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachalelaPreescolar\\_Expresion\\_MediosyRecursos\\_Pedagogicos\\_MariaSChalela.1/importancia\\_de\\_los\\_recursos\\_de\\_apoyo\\_pedaggico.html](http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachalelaPreescolar_Expresion_MediosyRecursos_Pedagogicos_MariaSChalela.1/importancia_de_los_recursos_de_apoyo_pedaggico.html)) y mencionando la importancia y responsabilidad de hacer uso de un medio de apoyo pedagógico.

Dentro de este mismo capítulo, se presenta el apartado 2.1, titulado “Estructura y características de un cuadernillo pedagógico de atención para la depresión”. En este apartado se mencionará la estructura, las características y cuál es la función de un cuadernillo pedagógico. Empezando por definir lo que es un cuadernillo, basándose en el concepto que propone la página de internet Definiciona, (recuperado de <https://definiciona.com/cuadernillo/>), en el que se plantea que un cuadernillo es una agrupación de cinco pliegos de papel.

Así mismo, basándose en lo que dice (Zapata, 2013) un recurso pedagógico es cualquier instrumento u objeto que pueda servir como recurso para que, mediante su manipulación, observación o lectura se ofrezcan oportunidades para aprender algo, o bien con su uso se intervenga en el desarrollo de alguna función de la enseñanza. El material pedagógico también sirve para guiar al estudiante en un determinado proceso de pasos a seguir, según menciona el autor (Sacristán, 1990).

(n.p, 2008) *La mejor manera de diseñar un brochure.* <http://espana.brochuredesignteam.com/Diseno-Cuadernillos.aspx> señala que se entiende por

“cuadernillos” o “librillos” a aquellas piezas más extensas, consistentes de varias páginas, no importa cual fuera el objetivo. En la gran mayoría de los casos, corresponden a hojas abrochadas o pegadas, (es decir encuadernadas con lomo). Esta decisión se toma de acuerdo a la cantidad de páginas, al tamaño y al grosor del papel. En el caso de que sean abrochadas, las paginas siempre son múltiplo de 4 (cada hoja es doblada y esto genera 4 paneles o paginas), mientras que si son encuadernadas y pegadas con lomo deben al menos ser múltiplo de 2 (cada hoja resulta en 2 páginas). Podemos dividir a los cuadernillos o librillos en tapa, contratapa, y páginas internas.

En el tercer capítulo se presenta el método que se utiliza para la realización de este trabajo recepcional titulado “Método para la elaboración del cuadernillo”. En este se plantea que el tipo de estudio de este trabajo es exploratorio descriptivo, el cual consiste en hacer una primera aproximación al fenómeno de estudio, detectando en un principio los puntos de interés del grupo hacia el cual está dirigido este estudio. Es decir profesores de clase de alumnos de secundaria. Así se exploraron en este grupo los puntos de interés de los profesores sobre la depresión en jóvenes estudiantes, a través de entrevistas semiestructuradas y abiertas para observar la relevancia que los profesores de clase le dan a este tema de trabajo, lo que arroje esta investigación solo es válido para la muestra de trabajo, no obstante. a la vez son ilustrativos sobre lo que podrían pensar otros profesores de clase en torno a la depresión en estudiantes y a la percepción de la utilidad de un cuadernillo de trabajo.

En el cuarto capítulo se presenta la propuesta del cuadernillo pedagógico como apoyo a profesores de secundaria para la detección de una posible depresión en adolescentes estudiantes de secundaria. Éste cuadernillo contiene una estructura que comprende parte inicial, intermedia y fin

En cuanto a las técnicas e instrumentos se utilizó –como ya se dijo- la entrevista con cuestionarios semiestructurados que comprendían preguntas abiertas y cerradas en torno al objetivo general de este estudio.

La recolección de datos de éste estudio consistió en una recopilación de información en torno a si profesores de clase considerarían útil contar con un cuadernillo pedagógico de apoyo que aborde temas de depresión en adolescentes. Ésta recolección se hizo a través de cuestionarios con las características antes señaladas, mismos que fueron aplicados en el escenario de trabajo de esta investigación: Escuela secundaria diurna Núm. 27 “Alfredo E. Uruchurtu”, y los sujetos a los que se aplicó, fueron diez profesores de clase de primero, segundo y tercer grado de secundaria de ésta escuela, (por todos los grados).

Con los datos arrojados se confirmó que los profesores entrevistados consideraron importante hacer uso de un cuadernillo pedagógico de apoyo, así como abordar los temas principales, relacionados con depresión en adolescentes estudiantes de secundaria, que obtuvieron mayor demanda de importancia para los profesores a los que se les aplicó el cuestionario, mismos temas que conformarían el cuadernillo pedagógico de apoyo a profesores de secundaria.

Después de revisar las diferentes propuestas explicativas de lo que es un cuadernillo de trabajo, según los autores (Sacristán, 1990), (Zapata, 2013) se tomó la ruta de elaborar el cuadernillo de depresión en alumnos adolescentes para apoyo a profesores, trabajando los siguientes cuatro ejes de apoyo al profesor de clase, mismos que obtuvieron mayor demanda por parte de los profesores entrevistados en los cuestionarios aplicados.

1. ¿Cuáles son los indicadores de una depresión en la adolescencia?
2. En el contexto escolar. ¿Cómo identificar a un adolescente deprimido?
3. ¿Qué puede hacer el profesor de clase para apoyar a un alumno adolescente deprimido?
4. ¿Qué instancias dan atención individual, familiar y grupal para adolescentes deprimidos?

En el capítulo cinco se presentan las conclusiones y puntos de discusión de éste trabajo.

## CAPITULO I

### Concepto de adolescencia y depresión.

La adolescencia es una etapa en la vida del ser humano, delimitada como la edad comprendida entre la niñez y la adultez, que aparece en la segunda década de la vida, es decir de los 10 a los 20 años aproximadamente. La adolescencia como fase depende de varios factores físicos, intelectuales, sociológicos, legales y psicológicos en el que se inicia un desarrollo fisiológico variando de un sujeto a otro y el contexto en que se desarrolla, o cuando ha concluido su madurez emocional. (Silva, s.f).

Según la página web “Jóvenes Vanguardia. com” recuperado de la liga <http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/jovenes/262170-por-que-se-deprimen-los-adolescentes> el 9 de febrero de 2018, dentro de este periodo son comunes los problemas a nivel social e individual en el adolescente, generalmente causados por situaciones que tienen que ver con el contexto social en el que se desenvuelven y el proceso de búsqueda y consolidación de una identidad por la que atraviesa el individuo en ésta etapa. Estos cambios son significativos y constantes. Existen eventos que desencadenan los síntomas y signos depresivos: como la disfuncionalidad familiar, social y afectiva, el proceso de enseñanza-aprendizaje, los procesos adaptativos a ambientes cambiantes, y los factores predisponentes como el estrés, la angustia generalizada, la pérdida de autoestima, la demanda social y cultural, la exigencia de la moda, el aspecto físico y el rechazo. Existe un aspecto de alta relevancia en casos de jóvenes depresivos: como lo son la orientación sexual y las relaciones amorosas a temprana edad, generando apego, dependencia y menos responsabilidad en la toma de decisiones a pesar de que algunos adolescentes son más vulnerables para enfrentar decepciones o complicaciones en las relaciones de pareja, por el mayor control, dominancia, dependencia, y obsesión.

Según la “Guía Práctica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y en la Adolescencia” publicada por en 2009, por el Ministerio de Sanidad y Política Social, los síntomas de la depresión varían de acuerdo a la edad, pero los síntomas de la adolescencia son característicos por:

Los síntomas son semejantes a los de la edad puberal, y aparecen más conductas negativistas y disociales, abuso de alcohol y sustancias, irritabilidad, inquietud, mal humor y agresividad, hurtos, deseo e intentos de fugas, sentimientos de no ser aceptado, falta de colaboración con la familia, aislamiento, descuido del aseo personal y autocuidado, hipersensibilidad con retraimiento social, tristeza, anhedonia y cogniciones típicas (autorreproches, autoimagen deteriorada y disminución de la autoestima). En ocasiones pueden tener pensamientos relativos al suicidio. Es frecuente que el trastorno depresivo se presente asociado a trastornos disociales, trastornos por déficit de atención, trastornos de ansiedad, trastornos por abuso de sustancias y trastornos de la conducta alimentaria.

En éste sentido, (Blos, 1981) plantea que uno de los conflictos más importantes que la adolescencia trae consigo la búsqueda de una identidad base que servirá para que el joven pueda incorporarse más fácil al mundo adulto, dado que éste proceso tiene que lidiar con diferentes contextos como el familiar, el escolar, los amigos y las relaciones afectivas que todo esto trae consigo. La búsqueda de una identidad por parte del adolescente se lleva a cabo a veces dentro de un marco de tranquilidad y crecimiento o a veces dentro de un contexto de mucha tensión, hostilidad y tristeza, y es éste último punto, la tristeza y su posible derivación en depresión, en el adolescente el tema central de éste estudio. Sobre esto, se puede decir que uno de los problemas individuales más frecuentes en los adolescentes, es la depresión; definida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), como un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la dificultad para afrontar la vida diaria. en su forma más grave, puede conducir al suicidio, según la OMS, en el año 2013 el 40.8% de los suicidios ocurren en jóvenes entre 15 y 29 años, siendo 81.7% hombres y 18.2% mujeres. En ese mismo año se registraron 2345 suicidios en México, por cada mil habitantes siendo 926 jóvenes de entre 10 y 19 años del total de suicidios según estadísticas del INEGI. En todo caso, si la depresión es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional. La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar de forma fiable y que puede ser tratado por especialistas en el ámbito de la atención primaria, la cual se refiere según la OMS a la

asistencia sanitaria esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad a través de medios aceptables para ellos, con su plena participación y a un costo asequible para la comunidad y el país.

Según el manual DSM- IV, (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) la depresión se manifiesta por episodios y grados, desde una depresión leve a grave con o sin síntoma psicóticos<sup>1</sup>, o como un trastorno distimico<sup>2</sup>, presentando síntomas similares o muy parecidos a los de una depresión grave, diferenciándose por ser crónica y alargarse por al menos 2 años.

Según (Varela, 2011) basándose en una nota del periódico “La Jornada”, de la Ciudad de México, del 10 de agosto del 2011, menciona que 15 y 20% de los jóvenes adolescentes estudiantes de secundaria, sufren un trastorno afectivo como depresión o ansiedad. Señalando que en la adolescencia, la mayoría de las depresiones son leves o moderadas y en los casos más graves pueden aparecer ideas suicidas o de muerte.

Según la autora (Sánchez, 2005) Recuperado de la liga <http://www.spapex.es/depression.htm> el 23 abril 2017, presentado en el artículo por parte de *La sociedad de Pediatría de Atención Primaria y Extremadura*, las adolescentes tienen de dos a tres veces más posibilidades de sufrir una depresión comparada con los chicos, al encontrarse en la etapa de cambios. Los cambios hormonales de las chicas durante la fase de la adolescencia aumentan las posibilidades de sufrir una depresión, en comparación con los chicos, de acuerdo a experiencias dentro de su vida, como presiones escolares, problemas familiares o entre grupos de amigos, e incluso problemas individuales.

1. Trastornos mentales graves que causan ideas y percepciones anormales, pudiendo ocasionar la pérdida del contacto con la realidad)
2. Estado de ánimo crónicamente depresivo que está presente la mayor parte del día de la mayoría de los días durante al menos 2 años.

Por otra parte (Berenzon, 2013) señala en su ensayo titulado *Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México*. Que según la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP), en la población nacional, la depresión ocurre con mayor frecuencia entre las mujeres (10.4%) que entre los hombres (5.4%). De ésta manera se puede ver que Berenzon corrobora en lo general, lo planteado por Sánchez, R, cuando menciona que las mujeres adolescentes tienen por lo menos el doble de posibilidad más que los hombres de sufrir una depresión.

Uno de los entornos más comunes donde se ve reflejada una depresión sufrida por un adolescente, es en el medio escolar, manifestándose con bajas en el rendimiento académico, dificultad para concentrarse, ausencias, entre otros indicadores que más adelante se mencionarán a detalle.

Según (Sánchez, 2005), Se dice que la edad de aparición de la depresión está disminuyendo, de tal forma que muchos individuos experimentarán sus primeros episodios de depresión durante la adolescencia prevaleciendo generalmente desde 0.4% hasta el 8.3% no obstante ya empieza a ser significativa la depresión en niños. Citando de nuevo a la autora, (Berenzon, 2013). Señala que estudios realizados en México en población adolescente, evidencian que uno de los trastornos más frecuentes durante ésta etapa; se encuentra la depresión, siendo que el 7.8% de los jóvenes cumplieron con los criterios diagnósticos de depresión mayor y 0.8% con aquellos de distimia. Cabe mencionar que estos padecimientos generan una enorme discapacidad interfiriendo en las actividades diarias de los adolescentes, limitándolos en la toma de decisiones y otros acontecimientos significativos en su vida, de manera que no sería de extrañarse que algunos adolescentes pueden tener bajo rendimiento escolar, por una posible depresión o por un posible estado depresivo que les aqueje.

Existen variadas hipótesis que aluden que la depresión en los adolescentes, se da por diversos factores, como socioculturales y psicológicos, factores hereditarios; siendo que la depresión es común en personas cuyos miembros padecen o padecieron en algún momento de sus vidas ésta condición, es común en eventos de la vida; como la muerte de un ser querido, expectativas académicas incumplidas por falta de oportunidades al realizarlas, violencia, problemas familiares, pensamientos negativos, alteraciones hormonales; siendo muy común, ya que el

adolescente se encuentra en una etapa donde la hipófisis segrega hormonas encargadas de los cambios de los jóvenes, influenciados por las hormonas sexuales, vistos como procesos normales de maduración o bien, conflictos emocionales y cambios fisiológicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos.

Dentro de los factores socioculturales, pueden darse alteraciones que inducen a una depresión, como conflictos familiares o dentro del círculo amistoso, o aludiendo a factores psicológicos; siendo frecuente que los que padecen de esta afección, son comúnmente jóvenes con baja autoestima, muy autocríticos, con dificultades de control durante eventos negativos y con dificultades para distinguir la realidad de una forma no distorsionada.

### **Posibles causas de la depresión en adolescentes.**

Según la Clínica Dam de Madrid, la depresión puede ser la respuesta a muchas situaciones y factores en la vida de los adolescentes.

El estado anímico bajo en los adolescentes es posible en ellos debido a:

- Los procesos naturales de maduración y estrés durante la adolescencia.
- La influencia de las hormonas sexuales.
- Los conflictos de independencia de los padres.

También puede ser reacción a sucesos desagradables como:

- La muerte de un ser cercano.
- La ruptura con la novia o novio.
- El fracaso en la escuela.
- Divorcio o separación de los progenitores
- Cambio de residencia.

También es altamente probable que un adolescente sufra de depresión cuando:

- Tiene baja autoestima.
- Es muy autocrítico.

- Tienen poco control ante acontecimientos negativos.
- Dificultad para la integración social.

Algunos eventos como estos, pueden desencadenar una depresión:

- Agresión o acoso en la escuela y fuera de ésta.
- Abuso o maltrato físico, sexual, verbal.
- Falta de destrezas sociales.
- Dificultades de aprendizaje.
- Enfermedades crónicas.
- Crianza o cuidados deficientes.
- Acontecimientos estresantes en la vida.
- Consumo de drogas, alcohol, marihuana, o cocaína.

Si con anterioridad tuvo alguno de los siguientes trastornos, es probable que padezca depresión:

- Trastorno de ansiedad
- Trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA).
- Trastorno bipolar
- Trastornos alimentarios. (anorexia o bulimia).

### **Efectos en la depresión del adolescente.**

Los efectos que conlleva la depresión en la adolescencia, no solo implican un bajo estado de ánimo o actitudes rebeldes e insalubres, mismos que pueden ser indicadores de una depresión, algunas de las formas en que el adolescente puede actuar al padecer una depresión pueden ser las siguientes, aunque de igual manera pueden variar. (Martín, 2016).

- **Los problemas en la escuela.** La depresión puede causar cansancio crónico y dificultades de concentración, que pueden traducirse en falta de asistencia a las clases, suspensos, frustración, etc....

- **Huidas de casa.** Muchos adolescentes deprimidos se van de casa o hablan de huir. Estos intentos suelen ser un grito de ayuda.
- **Abuso de drogas y alcohol.** Los adolescentes pueden usar alcohol o drogas en un intento de evadir sus sentimientos depresivos y sentirse mejor. Desafortunadamente, el abuso de sustancias sólo empeora las cosas.
- **Baja autoestima.** La depresión puede provocar e intensificar los sentimientos de fealdad, vergüenza, fracaso, indignidad.
- **Adicción a Internet.** Los adolescentes pueden acudir a internet para escapar de sus problemas, pero el uso excesivo de la computadora sólo aumenta su aislamiento, alimentando aún más la depresión.
- **Comportamiento imprudente.** Los adolescentes deprimidos pueden involucrarse en conductas peligrosas o de alto riesgo, tales como la conducción temeraria, fuera del control de la bebida y relaciones sexuales sin protección.
- **Violencia escolar.** Algunos adolescentes que son víctimas de acoso escolar o de cualquier tipo de violencia en casa, se convierten en violentos. En ocasiones el odio hacia ellos mismos o el deseo de morir puede estallar en violencia.

### **Señales de advertencia del suicidio en adolescentes.**

Una de las complicaciones venidas de una depresión durante la adolescencia, es el escape optando por el acabar con la vida misma, visto así como una salida fácil ante los problemas, por parte de los adolescentes. (Martín, 2016).

Los adolescentes que sufren de depresión grave con frecuencia piensan, hablan acerca de morir o hacen intentos de suicidio "para llamar la atención", pero también es considerable que esto se dé en adolescentes que abusan de alcohol y drogas, siendo mayor el riesgo de suicidio. Pero existe un inquietante y creciente número de intentos de suicidio de adolescentes que son exitosos, por lo que los pensamientos o comportamientos suicidas siempre deben tomarse muy en serio. (Segal & Smith 2017)

Debido al peligro muy real de suicidio, los adolescentes que están deprimidos deben ser vigilados muy de cerca para detectar cualquier señal de pensamientos o conductas suicidas. Para evitar un suicidio en un adolescente deprimido, se recomienda estar precavido ante cualquier mínima señal que indique un posible suicidio, algunas de las señales más evidentes son las siguientes:

- Habla o bromea acerca del suicidio y la muerte: Habla de la muerte y morir con cierto interés y ligereza.
- Decir cosas que aluden a estar muerto: Cualquier plática puede terminar constantemente dirigida hacia estar muerto.
- Idealizar la muerte: Ante cualquier situación idealiza alcanzar la muerte de alguna u otra forma y tramándola desde distintas consecuencias.
- Escribir con temas relacionados a muerte y/o suicidio: Puede ser que el adolescente que desee morir, escriba cuentos, poemas y otros escritos donde se toque a profundidad el tema de la muerte o el suicidio.
- Hacerse partícipe de conductas arriesgadas que pongan en riesgo su vida: Algunas conductas que puedan atacar contra su seguridad o arriesgar su vida como sexo sin protección, involucrarse en riñas, etc.
- Regalar posesiones muy preciadas: Cuando alguien planea su muerte, obsequia sus pertenencias más valiosas.
- Despedirse de la familia y amigos como si fuera la última vez. Al planear su muerte, el adolescente comienza a despedirse efusivamente sin dar explicaciones, antes de cometer el suicidio.
- Mantener contacto con información acerca de pastillas, armas u otros objetos con los que pudiera cometer suicidio: Esta información le es útil al adolescente, para planificar su muerte y de qué manera, teniendo en cuenta varias alternativas y objetos con que puede llevarlo a cabo.
- Se ha hecho daño anteriormente cortándose, lesionándose, sobremedicándose o de alguna otra manera: Si con anterioridad ya ha atentado en contra de sí, poniendo en riesgo su vida, puede volver a hacerlo hasta lograr acabar con la misma.

- Aislarse de familia y amigos: Pierde contacto con sus allegados, aislándose, lo que le ayudará a planificar como acabar con su vida.

### **¿Cuándo se requiere de asistencia extraescolar?**

Según el Dr. Urbina, R, (2006), de la FES Acatlan, se debe acudir a la ayuda extraescolar y asistencia psiquiátrica cuando se presenten los siguientes casos:

- Cuando exista un riesgo potencial de suicidio.
- Aparece retraimiento, aislamiento y urgencia por estar a solas.
- Mal humor constante.
- Cambios de personalidad.
- Cuando la depresión no mejora.
- Amenazas de suicidio.

### **Teoría Cognitiva de Aaron Beck**

Para explicar la depresión en el adolescente se puede tomar también el modelo de la Teoría cognitiva de Aaron Beck, profesor de psiquiatría en la Universidad de Pensilvania que desarrollo también el sistema de psicoterapia llamado Teoría Cognitiva Conductual.

Beck propone que para explicar la depresión se deben considerar tres conceptos centrales de la teoría cognitiva que son los esquemas, la triada cognitiva y las distorsiones cognitivas El modelo de la Teoría cognitiva de Beck afirma que ante una situación, los individuos no responden automáticamente, sino que antes de emitir una respuesta emocional o conductual perciben, clasifican, interpretan, evalúan y asignan significado al estímulo en función de sus *supuestos previos o esquemas cognitivos* también llamados *creencias nucleares*.

Así la Teoría Cognitiva Conductual de Aaron Beck propone –como ya se dijo- tres conceptos centrales que son:

- a) Los esquemas
- b) La triada cognitiva
- c) Las distorsiones cognitivas

A) Se utiliza el término “*esquema*”, para designar los patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Los sujetos hacen uso de sus esquemas, para diferenciar, atribuir, localizar y codificar significaciones a la información, seleccionando y significando los datos recibidos del mundo exterior,

Dichos esquemas son adaptativos y van formándose con la interacción del mundo exterior, construyendo nuevas pautas para la integración de éstos, actuando como filtros a la hora de percibir el mundo por parte del sujeto.

Las estructuras cognitivas de organización de la información en la memoria son los *esquemas*, que representan el conjunto de experiencias previas y actúan como moldes que dirigen la atención, influyen en la interpretación de los acontecimientos y facilitan el recuerdo. (Martin, 2013).

B) El adolescente depresivo tiene una alteración en los patrones cognitivos que lo inducen a tener la siguiente Triada Cognitiva

- Visión negativa de sí mismo: El individuo se considera un inútil, un perdedor, se ve desgraciado, torpe, enfermo, tiende a subestimarse constantemente. Piensa que le faltan las cualidades o atributos que lo harían ser feliz, alegre o bueno.
- Visión negativa de sus experiencias: De la misma forma considera las relaciones con el medio en términos de derrotas o frustraciones, tiende a sentir que no puede enfrentar las exigencias de la vida. Cada pequeña actividad se transforma en un esfuerzo terrible, tienden a ver los obstáculos y problemas constantemente.

- Visión negativa del futuro: El sujeto tiende a ver el porvenir como negro, sólo vendrán cosas peores, les cuesta mucho proyectarse con un sentido realista u optimista. En los pacientes depresivos el síntoma principal es la desesperanza por eso el futuro se ve como algo tan sombrío.

### C) Las distorsiones cognitivas.

Los *esquemas negativos* activados en los individuos depresivos les llevan a cometer una serie de errores en el procesamiento de la información que facilitan los sesgos y permiten al adolescente con depresión mantener la validez de sus creencias. Beck enumeró una serie de distorsiones cognitivas, son las siguientes:

- Inferencia arbitraria: es el proceso por el cual se adelanta una conclusión sin evidencia a favor que la sustente o cuando se sostienen ciertas afirmaciones incluso con evidencia contraria.
- Maximización: consiste en agrandar ciertos aspectos o cualidades; en el caso de los pacientes depresivos maximizan los errores, las carencias, las faltas, las pérdidas.
- Minimización: se da cuando se subestiman o empequeñecen ciertos aspectos o cualidades; los pacientes depresivos minimizan los logros, los éxitos, las buenas cualidades, los aciertos.
- Abstracción selectiva: consiste en centrarse en un aspecto, atributo o detalle sacándolo del contexto, dejando de lado características relevantes de la situación y a partir de allí elaborar ciertas conclusiones. Los pacientes depresivos tienden a recortar los aspectos negativos y mediante ellos sacar conclusiones que comprueben su inutilidad, su poca valía personal o sus defectos.
- Generalización excesiva: se da cuando a partir de uno o varios hechos o situaciones aisladas se sacan reglas que se generalizan para otras situaciones.
- Personalización: es la tendencia a autoatribuirse hechos y fenómenos externos que no tienen que ver con ellos mismos y sin evidencia que establezca dicha relación.

- Pensamiento dicotómico: también llamado pensamiento absolutista, todo o nada, o blanco o negro. Consiste en la utilización de categorías polares para clasificar a situaciones o personas, sin poder ver matices o grados, todo se evalúa en extremos
- Visión catastrófica: adelantar acontecimientos y, de entre las distintas opciones, pensar que siempre va a ocurrir lo peor.
- Deberías: Consiste en mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo deben suceder las cosas.
- Etiquetas globales: consiste en poner etiquetas globales a uno mismo o a los demás sin tener en cuenta otros matices.
- Culpabilidad: consiste en atribuirse a uno mismo o a los demás toda la responsabilidad de los acontecimientos, ignorando otros factores que contribuyen a los mismos.

### **La depresión según Beck.**

De lo anterior se puede plantear que la depresión según Beck, se da por maneras equivocadas de la percepción de la realidad, es decir; distorsiones cognitivas, explicándose como pensamientos precipitados y automáticos erróneamente, sobre ciertos acontecimientos, generando estados emocionales y conductas erróneas.

Estos estados y conductas generados por interpretaciones cognitivas negativas, son fruto de creencias incongruentes asimiladas en el pasado del sujeto, que nublan la percepción e interpretación real del mundo en el pasado, el presente y el futuro.

Con esto, según Beck, no se quiere decir que las interpretaciones cognitivas o la activación de los esquemas negativos sean las causantes de los trastornos emocionales como la depresión, sino más bien; se plantea que la percepción errónea del mundo y las distorsiones cognitivas, serían la base que se dirige hacia el vínculo de síntomas depresivos.

## 1.1 Indicadores y características de cuadros depresivos en la adolescencia

Durante la etapa de la adolescencia se sufren una serie de cambios físicos y emocionales, en la que es común que exista un continuo cambio de ánimo, pero si estos cambios anímicos se prolongan o el adolescente se aísla, entre otros indicadores; puede que el joven este atravesando por una depresión. Citando a la autora (Aberastury, 1988) los cambios de humor durante la adolescencia son muy comunes, mismos que son el reflejo de lo que acontece en sus vidas, siendo que en múltiples ocasiones cuando el joven se relaciona con el mundo exterior que le rodea, y no resulta como lo espera y de la mejor forma que lo complazca; orilla al adolescente a una sensación de fracaso, y causando ansiedad y depresión, distanciándolos con ese mundo socioafectivo que les rodea.

De acuerdo al informe de 2014 "Salud para los adolescentes del mundo", de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión no es solo la principal enfermedad entre los jóvenes de 10 a 19 años, sino que además es el principal motivo de discapacidad entre los adolescentes de ambos sexos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dispone de una guía de síntomas para identificar y evitar posibles complicaciones en una depresión sufrida por un adolescente, ya que es la tercera causa de suicidio entre los jóvenes en México.

Se dice que la depresión en los adolescentes no tiene una causa única, ya que en ella intervienen varios factores genéticos, en el entorno, estado de salud y los múltiples acontecimientos que vive el adolescente, sumándole que en esta etapa; las alteraciones hormonales juegan un papel muy importante, estrés y conflictos que conlleva la maduración y la formación de una identidad. (Toro, 2016).

Según la autora (Borgi, 2010), y de acuerdo a la página web "Guía Psicología" recuperado de la liga <http://guiapsicologia.com/depression-en-adolescentes/> el 7 mayo 2017, éstos son los síntomas más comunes que pueden indicar que un adolescente está padeciendo una depresión.

A continuación se mencionarán los principales indicadores que podrían dar señal que un adolescente está sufriendo una depresión así como una caracterización de cada uno de éstos síntomas

Cambios emocionales	Cambios en el comportamiento
Enfadados y sollozos espontáneos	Desorden en el sueño
Pérdida de interés en actividades predilectas	Cambios en la alimentación
Riñas con compañeros y familiares	Desinterés en amistades
Comentarios despectivos hacia sí mismo	Falta de concentración y baja en el rendimiento escolar
Pensamientos suicidas.	Huidas de casa
Sensibilidad extrema al rechazo.	Uso de drogas y otras sustancias.
Dificultad para pensar, concentrarse y tomar decisiones.	Agitación e inquietud
	Anhedonia
	Malestares físicos.
	Aspecto descuidado
	Disminución de la energía

Asimismo de los síntomas enlistados anteriormente, en casos más graves, el adolescente puede llegar a suicidarse.

Otro referente para entender la depresión en sus síntomas y características es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-IV, en éste se menciona que existen diferentes tipos de depresión variando según sus manifestaciones y temporalidades. De dicho manual se puede decir que existen al menos tres tipos de depresión, mismos que se expondrán a detalle y son los siguientes:

- Trastorno depresivo mayor con episodio único.
- Trastorno depresivo con dos o más episodios depresivos mayores
- Trastorno depresivo crónico parcial o distimia.

### **Trastorno depresivo mayor con episodio único.**

El trastorno depresivo mayor, también conocido como depresión clínica, depresión unipolar o trastorno unipolar depresivo, es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo persistente que suele acompañarse por anhedonia (nula capacidad para sentir placer), y baja en el autoestima, En la depresión mayor pueden presentarse más de un episodio por lo que se conoce también como depresión recurrente.

Se caracteriza por presenciarse en un único episodio, según el DSM-IV, el episodio depresivo mayor no se explica mejor por la presencia de un trastorno esquizoafectivo y no está superpuesto a una esquizofrenia, un trastorno esquizofreniforme, un trastorno delirante o un trastorno psicótico no especificado.

De la misma manera, dentro del trastorno depresivo mayor, tampoco suele presenciarse algún episodio maniaco, hipomaniaco o mixto, desde luego se descarta la aplicación de alguna de estas manifestaciones en caso de haber sido inducidos por sustancias o tratamientos, o desencadenados por los efectos fisiológicos de alguna otra enfermedad médica.

El episodio manifestado en la depresión mayor, puede clasificarse en algunas variaciones de acuerdo a su gravedad, como leve, moderado, grave sin síntomas psicóticos, grave con síntomas psicóticos, en remisión parcial o total, (desaparición de algunos o el total de los síntomas),

Durante la manifestación del episodio de una depresión mayor, existen algunos criterios para ayudar a su diagnóstico, que son los siguientes:

- Depresión crónica: Dentro de la depresión mayor, puede haber una variación, en la que se presenten síntomas de una depresión crónica en el cual los estados de ánimo de una

persona están regularmente bajos. Sin embargo, los síntomas no son tan graves como con la depresión mayor

- Con síntomas catatónicos: Los síntomas catatónicos dentro de una depresión mayor incluyen inmovilidad por un período de tiempo (estupor catatónico) y movimiento peculiarmente extraño y violento (excitación catatónica). Una persona con depresión catatónica puede elegir no hablar, o imitar las palabras o acciones de otra persona.
- Con síntomas melancólicos: Pérdida de interés y placer en actividades y estímulos que anteriormente resultaban placenteros, sensación de malestar, pérdida de peso, culpabilidad y agitación psicomotriz.
- Con síntomas atípicos: Aumento del apetito, aumento de peso, dormir mucho, sintiendo que sus brazos y piernas son pesadas, y dificultad para mantener relaciones.

### **Trastorno depresivo con dos o más episodios depresivos mayores.**

A diferencia de la depresión mayor con un episodio único, el trastorno depresivo suele manifestarse en dos o más episodios. Para considerar cada episodio, debe haber un intervalo de al menos dos meses seguidos, en los que no se deberán cumplir los criterios de un trastorno depresivo mayor.

De igual manera que en la depresión mayor, en el trastorno depresivo con dos o más episodios, no se explica mejor por la presencia de un trastorno esquizoafectivo (el Trastorno Esquizoafectivo como un trastorno mental que combina la sintomatología psicótica (delirios, alucinaciones, discurso desorganizado, comportamiento muy desorganizado o sintomatología negativa como la expresión emotiva disminuida o la abulia, es decir la falta de voluntad o de energía para hacer algo o moverse) y los trastornos del estado de ánimo (manía-depresión). y no está superpuesto a una esquizofrenia, (Nombre genérico de un grupo de enfermedades mentales que se caracterizan por alteraciones de la personalidad, alucinaciones y pérdida del contacto con la realidad.) un trastorno esquizofreniforme, (Las características esenciales del trastorno esquizofreniforme son idénticas a las de la esquizofrenia. con la excepción q la duración total de la enfermedad es

de al menos 1 mes, pero de menos de 6 meses, no se requiere que exista deterioro de la actividad social o laboral), un trastorno delirante o un trastorno psicótico no especificado.

No suele presenciarse algún episodio maniaco, hipomaniaco (período diferenciado durante el que el estado de ánimo es persistentemente elevado, expansivo o irritable durante al menos 4 días y que es claramente diferente del estado de ánimo habitual.), o mixto, desde luego se descarta la aplicación de alguna de estas manifestaciones en caso de haber sido inducidos por sustancias o tratamientos, o desencadenados por los efectos fisiológicos de alguna otra enfermedad médica.

En el trastorno depresivo con dos o más síntomas, puede clasificarse en algunas variaciones de acuerdo a su gravedad, como leve, moderado, grave sin síntomas psicóticos, grave con síntomas psicóticos, en remisión parcial o total, (desaparición de algunos o el total de los síntomas),

Durante la manifestación del episodio de una depresión mayor, existen algunos criterios para ayudar a su diagnóstico, que son los mismos descritos anteriormente en el trastorno depresivo mayor:

- Presencia de síntomas de depresión crónica
- Presencia de síntomas catatónicos
- Presencia síntomas melancólicos
- Presencia con síntomas atípicos.

Puede ser que en el curso en que se manifiestan los episodios de la depresión, exista o no alguna recuperación entre un episodio y otro con patrón estacional.

### **Trastorno depresivo crónico parcial o distimia.**

El trastorno depresivo crónico o distimia es un trastorno afectivo de carácter depresivo crónico, caracterizado por la baja autoestima y aparición de un estado de ánimo melancólico,

triste y apesadumbrado, pero que no cumple con todos los patrones diagnósticos de la depresión.

Es común que durante la afección por distimia, el estado de ánimo se encuentre crónicamente depresivo la mayor parte del día de la mayoría de los días, manifestado por el sujeto u observado por los demás, durante al menos 2 años. Generalmente en niños y adolescentes el estado de ánimo mientras está deprimido, puede ser irritable y la duración deber ser de al menos un año, y que durante el periodo de dos años, el sujeto afectado no permanezca sin éstos síntomas durante más de dos meses seguidos, y pueda presenciar dos o más de los siguientes síntomas

- Pérdida o aumento de apetito
- Insomnio o hipersomnia
- Falta de energía o fatiga
- Baja autoestima
- Dificultades para concentrarse o para tomar decisiones
- Sentimientos de desesperanza

No se ha mostrado ningún episodio de depresión mayor durante los dos primeros años de la alteración, esto en niños y adolescentes.

Normalmente antes de la manifestación del episodio distimico, puede ser que haya habido un episodio depresivo mayor previamente que ha remitido totalmente (es decir, no manifestando ningún síntoma o síntomas significativos durante dos meses). Además tras los primeros dos años (en niños y adolescentes) de trastorno distimico, puede que se hagan presentes síntomas superpuestos de una depresión mayor, por lo que se recomienda hacer ambos diagnósticos (de un trastorno de depresión mayor y de un trastorno distimico).

Cuando se presenta un trastorno depresivo parcial o distimia, no se presencian episodios de manía, hipomanía o ambos, ni se cumplen los criterios de un trastorno ciclotímico

(oscilaciones del estado de ánimo durante un período de años que van desde depresión leve hasta euforia emocional).

La distimia no aparece exclusivamente en el transcurso de un trastorno psicótico crónico (como esquizofrenia o trastorno delirante), y es ajena a los efectos fisiológicos directos de una sustancia o medicamento, o a una enfermedad médica. Los síntomas de la distimia pueden comúnmente causar una afección significativa o deterioro social, laboral o en otras de las áreas importantes de la actividad del individuo afectado.

## 1.2 Depresión en espacios escolares.

La adolescencia es una de las etapas en las que se corre más riesgo de que prevalezca la depresión, afectando las actividades cotidianas en la vida del adolescente, entre estas cabe resaltar las actividades escolares pudiendo afectar de forma negativa, siendo que es en la escuela donde el adolescente ocupa gran parte de su tiempo.

Para las y los adolescentes con depresión, un fracaso escolar puede llegar a ser algo intolerable. Hay quienes directamente abandonan la escuela, ya que piensan que van a fracasar a causa de sus problemas; o ya sea jóvenes que pueden llegar a expresar sus sentimientos de ira o indiferencia bebiendo o consumiendo drogas, el odio a si mismos, la violencia e incluso el suicidio.

Se dice que existe una estrecha relación entre el consumo de alcohol y otras drogas y sustancias en los adolescentes y la depresión, siendo que, según la ENDOCAT (Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco), en el año 2016 el consumo de alcohol en los jóvenes de entre 12 y 17 años consume alcohol en grandes cantidades, aumentando de un 4.3% en el año 2017 y alcanzando un 8.3% en el 2017 estimando 1.1 millones de personas, 8.9% son de sexo masculino y 7.7% son de sexo femenino. Se dice que el consumo de alcohol ha aumentado notablemente en mujeres adolescentes, respaldando así la relación que puede existir entre la depresión y el consumo de drogas y alcohol y lo que se citó anteriormente, según la autora Sánchez y su artículo, y según el DSM –IV, las adolescentes tienen de 2 a 3 veces más posibilidades de padecer síntomas depresivos.

Algunos autores (Robles, 2005), mencionan una gran relación entre una sintomatología depresiva y problemas escolares, algunos de los problemas escolares que se manifiestan en inasistencias, la falta de interés en las clases, la poca motivación o concentración deficiente, así como la baja energía mental, son señales que advierten síntomas de depresión en adolescentes.

Existen quienes se autolesionan con cortaduras o a través de la alimentación, cayendo en trastornos como la anorexia o la bulimia, síntomas evidentes de que están sufriendo depresión y la muestran con actos que orillan a la ayuda inmediata.

De acuerdo con el DSM-V, la depresión en adolescentes y en adultos, se manifiesta al doble en personas del sexo femenino, quien a su vez (Pardo, 2004) apoyan la idea de que la depresión en varones presenta menor índice.

Autores como (Benavente, 2004), se cuestiona acerca de si el hecho de mantener bajos resultados académicos son en verdad los responsables de desatar un cuadro depresivo en los estudiantes de secundaria, o a la inversa; se cuestiona si es el trastorno depresivo el responsable de que se obtengan malas notas. A su vez este autor respondiendo a la cuestión mencionada, alude que en un primer caso ejemplificando que los malos resultados sean los desencadenantes del cuadro depresivo, se podrían considerar a estos como principales factores de riesgo.

Por el contrario, a la inversa; si se produce una depresión, por consecuente descenderán los niveles de rendimiento académicos y en este caso se podría tener en cuenta que los resultados académicos son un factor de riesgo de depresión.

Cuando el adolescente atraviesa por una depresión, no sabe describir con exactitud que es lo que experimenta, razón por la que no mostrara abiertamente sus sentimientos, no aludiendo con esto que se carezca de sentimientos. No así con el adulto que le es más fácil poner en palabras, sentimientos de tristeza o melancolía profunda. (Wicks & Israel, 2004).

Autores como (Borgi, 2010), dicen que las expresiones más frecuentes presentadas por adolescentes con depresión, ordenadas según la frecuencia con que se manifiestan son: tristeza, ideación y tendencias suicidas (en caos mas graves), desesperanza, sentimientos de culpabilidad, sentimientos de inutilidad, soledad, ansiedad, irritación, falta de interés, angustia en contra de autoridades y familia, sensibilidad a la crítica, impotencia, inquietud y falta de energía.

De lo antes señalado y debido a que la depresión es una problemática que puede afectar e incluso truncar el desempeño escolar del joven, y dado que el ámbito escolar es uno de los espacios de mayor relevancia en su desarrollo, en el cual puede ser detectado esta problemática emocional, se pretende en este trabajo construir un manual dirigido al docente y/o al orientador en donde se le den elementos básicos de orientación para detectar cuadros depresivos en jóvenes estudiantes de secundaria, de manera que el orientador o el docente en activo pueda detectar; y en su caso orientar, al joven adolescente sobre la mejor forma para enfrentar síntomas de un cuadro depresivo.

Las dificultades emocionales y de la conducta en los escolares constituyen un serio y difícil problema tanto para la educación y la salud mental de los estudiantes como para los padres cuyos hijos no logran en la escuela un rendimiento acorde con sus esfuerzos y expectativas. El adolescente es un blanco vulnerable víctima de la depresión, que afecta diversas esferas de la vida de quien lo padece, entre las que se acentúa el espacio escolar.

La depresión, como muchos otros trastornos mentales, afecta de manera negativa el rendimiento escolar óptimo que podría tener una persona al realizar sus actividades cotidianas, por lo que se analizará como influye la depresión en las actividades escolares del estudiante adolescente, ya que es un ámbito donde los jóvenes permanecen una gran parte de su tiempo, relacionando los síntomas depresivos con problemas escolares como bajo rendimiento escolar, reprobación y deserción escolar.

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica, realizado en el año 2003 en México, indicaron que el adolescente y el adulto maduro, son los dos principales sujetos donde prevalece un mayor riesgo en que se presente una depresión, coincidiendo con estudios realizados en otros países de Latinoamérica, señalando a la adolescencia como una fase crítica para la aparición de la depresión

Citando a (Galicia, 2009), la presencia de depresión en la adolescencia, está relacionada a problemas existentes en varios ámbitos de su vida, como el escolar, uno de los más

importantes donde se puede manifestar y estimar de una manera evidente los efectos de éste trastorno siendo que los estudiantes pasan una gran parte de su tiempo en la escuela.

Múltiples estudios relacionan la presencia de síntomas depresivos con problemas en el rendimiento escolar. Podría decirse que la depresión desencadenada dentro del ámbito escolar, surge del sentimiento de incapacidad para lidiar con las cargas escolares diarias y la ausencia de ganas al realizar trabajos escolares. (Galicía 2009)

Uno de los factores más importantes para explicar la relación entre la depresión y el bajo rendimiento escolar, es la autoestima dentro del ámbito escolar, aludiendo a la autopercepción, es decir; la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y la capacidad de un buen rendimiento académico, acoplándose a los requerimientos escolares incluyendo la perspectiva y la autoimagen que el adolescente tiene de sí mismo, como el que tan inteligente es y las capacidades intelectuales de la que es consciente que posee. (Ferrel, 2014).

(Gaytan, 2003) Señalan que de acuerdo a (Gonzales y Cols 2003), en un estudio realizado a adolescentes de secundaria del centro de la Ciudad de México, se encontró que 10.28% de las mujeres y 7.95% de los hombres, presentaron signos de una sintomatología depresiva e incluso ideación suicida.

Citando a (Robles 2005) apunta que existe una estrecha relación entre el rendimiento académico y la depresión. Se dice que el rendimiento escolar es una causa independiente a la depresión, mientras que otros autores, consideran que el desempeño académico es alterado por factores externos, relacionados con estado de ánimo, y por consecuente depende el éxito o el fracaso en el espacio escolar, anteponiendo al autoestima, autoconcepto y proceso de enseñanza.

(Ferrel, 2014). Alude que un alta autoestima está relacionada con un autoconcepto positivo del sujeto, mismo factor que funciona como catalizador del adolescente para desarrollar sus habilidades aumentando su nivel de seguridad personal y académico, por el contrario que, un bajo nivel de autoestima dirigirá al estudiante hacia el fracaso escolar.

Se dice que la depresión de un niño, un adolescente y un adulto, constituyen el mismo trastorno, variando en la manifestación de la sintomatología, en la depresión sufrida por un niño, se muestra con berrinches, llantos y pérdida del control de esfínteres, mientras que la depresión del adolescente y el adulto, están ligadas en cierta forma, ya que presentan alteraciones de tipo cognitivo.

(Barrios & Frías, 2016), señalan que la principal causa del óptimo desempeño escolar es la vida propia emocional del adolescente, de manera que la inestabilidad en su desarrollo físico y emocional, falta de comunicación con familiares, dan como efecto una baja en el rendimiento escolar.

Dentro del ámbito escolar, cada estudiante posee diferentes características cognitivo-afectivas, y conductuales, y por lo general, los programas de las escuelas secundarias, están destinados a “alumnos promedio”, lo que ocasiona que los estudiantes con alteraciones en su estado anímico; alejados de los “alumnos promedio” sean propensos a caer en riesgo de bajo rendimiento escolar y un muy posible fracaso.

Frecuentemente los jóvenes con problemas emocionales, conductuales y sociales, presentan falta en las habilidades de socialización, bajo autoconcepto, dependencia, sentimientos de soledad, conductas disruptivas, hiperactividad e impulsividad, lo que perturba su rendimiento escolar.

Cuando se alude una alteración emocional en el estudiante adolescente, como lo es la depresión, se refiere a una condición en la que se encuentra el estudiante, en cuanto a las respuestas conductuales y emocionales que manifiesta diferenciándose; de acuerdo a su nivel, de las del estudiante promedio sin ninguna alteración, afectando notablemente a su rendimiento escolar, sus relaciones sociales, progreso académico, conducta dentro de clases o ajuste al trabajo escolar.

La depresión y la ansiedad son dos de los principales problemas que afectan al rendimiento escolar del estudiante adolescente, y se encuentran dentro de los trastornos más frecuentes que

pueden sufrir los niños y los adolescentes (Jadue, 2002). Durante el desarrollo normal de la adolescencia, los síntomas de ansiedad o depresión se manifiestan con más frecuencia, mismos que se afilian con dificultades en el rendimiento escolar y alteran las relaciones interpersonales.

Dichas relaciones interpersonales y sociales a favor del estudiante adolescente, cumplen un papel de suma importancia para el desarrollo, desempeño y permanencia del escolar dentro de la escuela, pero cuando se presenta una debilidad en la competencia emocional, orillada por la intolerancia, la falta de apoyo y la discriminación, que lo diferencia del resto de los alumnos promedio, afecta a los estudiantes deprimidos, mostrando claramente señales obvias inducidas por las exigencias que la escuela le solicita

Según el Acta de Individuos con Problemas Educativos IDEA (1997), define la alteración emocional en un estudiante, si manifiesta una o más de las siguientes características, a tal grado que altere el rendimiento escolar del estudiante adolescente.

1. Una dificultad o una incapacidad para aprender que no pueda ser explicada por factores intelectuales, sensoriales o de salud física.
2. Una dificultad o una incapacidad para construir o mantener relaciones interpersonales satisfactorias con sus compañeros y con sus profesores.
3. Conducta inapropiada o respuestas emocionales inadecuadas frente a circunstancias corrientes.
4. Notoria disposición de ánimo de infelicidad
5. Tendencia a desarrollar síntomas físicos o temores asociados con problemas personales o escolares.

De lo anterior podríamos decir que considerando la propuesta de (Borgi, 2010) mas el señalamiento que se presenta en el Acta de Individuos con Problemas Educativos (IDEA 1997) se podría decir que el profesor de clase puede sospechar de rasgos depresivos o de una franca depresión en uno o en varios de sus alumnos cuando en el área emocional y conductual presentan lo siguiente:

## **Área emocional.**

1. Enfados y sollozos espontáneos. El enfado, el llanto espontáneo a la mínima provocación, o bien; sin alguna razón aparente dentro del aula de clases, pueden alertar al profesor si considera esto como uno de los síntomas de depresión en un estudiante adolescente, ya que éste al encontrarse en éste estado de ánimo, es muy probable que se encuentre sumamente sensible y explote a la mínima o aparente nula provocación dentro del contexto escolar. Es importante diferenciar el enfado o el llanto de un alumno (a), provocado por el franco y abierto maltrato de uno o varios compañeros de clase, con la mínima o nula tolerancia que pueda tener e hipersensibilidad que lleve al profundo enfado o al llanto de un estudiante ante una situación que no amerita una respuesta de ese tipo, es decir el profesor debe estar atento a la posible sensibilidad extrema al rechazo del alumno, ya que los comentarios negativos de los compañeros de clase, el rechazo, la desaprobación o el simplemente ignorarlo, son algunas de las acciones que pueden desencadenar una enorme afección al estudiante que sufre de depresión, ya que éste se mantiene en exceso sensible y el ser desaprobado por su círculo de compañeros, podría afectarle enormemente.

2. Pérdida de interés en actividades que antes le parecían atractivas. Es común que un estudiante de secundaria deprimido pierda interés o se muestre indiferente a ciertas materias y actividades escolares que antes le resultaban atractivas y en las que demostraba tener gran habilidad, mostrando por el contrario una baja calificación o una disminución en la destreza en esas actividades que solían ser su fuerte. De esta manera, el profesor debe estar atento a aquellos cambios abruptos de interés que en periodos de tiempo muy cortos puede presentar un estudiante en detrimento de su rendimiento académico, deportivo y/o social.

3. Riñas con compañeros de clase. Uno de los síntomas más enfatizados que posee un estudiante deprimido, son las riñas, insultos, falta de respeto incluyendo a profesores y autoridades, acoso escolar a otros compañeros con el fin de llamar la atención o por otra parte desahogarse. En éstos casos es importante que el profesor considere que es muy posible que detrás de cada estudiante que frecuentemente este hostilizando a su entorno, puede estar

expresando de manera latente una profunda tristeza y malestar que por condiciones de su historia o su educación, le sea más fácil manifestarlo a través de la agresión que de la tristeza.

4. Comentarios despectivos hacia sí mismo. Un estudiante deprimido, tendrá baja autoestima, por lo que los comentarios despectivos hacia sí mismo, serán muy frecuentes, describiéndose como incapaz y torpe en ciertas materias escolares o comparándose con otros compañeros. El profesor debe estar atento a detectar esta fuerte carga agresiva que estudiantes con estas características dirigen hacia si mismos procurando prever que puedan atentar en contra de su propia integridad.

5. Pensamientos suicidas. Dentro del aula escolar, el adolescente que tenga tendencias suicidas puede revelarse ya sea por mostrar cierto interés con temas relacionados con la muerte, sustancias y medicamentos y sus efectos y en algunos casos pueden ser visibles los cortes en las muñecas, o diferentes partes del cuerpo, como conductas auto agresivas o intentos suicidas. En este punto el profesor debe reforzar su atención y seguimiento hacia alumnos con estas características dado que en algunos casos externos es posible que estos alumnos y sus familiares requieran de una atención especializada (psiquiatría, psicoterapia) fuera del contexto escolar.

6. Dificultad para pensar y concentrarse. Este síntoma es uno de los más comunes y perceptibles que da a conocer el estudiante deprimido dentro del aula de clases, mostrándose ausente durante clases, frecuentes errores en trabajos escolares, baja en calificaciones, repoblación en exámenes. Es decir, el profesor puede suponer que en ocasiones el bajo rendimiento escolar de un alumno puede deberse más a un problema del estado de ánimo que a una dificultad exclusivamente cognitiva, dado que es frecuente que estados depresivos en alumnos hagan que tengan un bajo rendimiento escolar.

### **Área al comportamiento.**

1. Desorden en el sueño y alimentación. El alumno con depresión, puede mostrarse somnoliento en clases, ya que durante la depresión es común la hipersomnia y otros trastornos

del sueño. Así como es frecuente que el alumno deprimido sufra cambios en la alimentación, con el fin de crear una imagen propia a su gusto y el apuro de sus semejantes, por lo que puede que comience a bajar o subir de peso injustificadamente, debido a que deje de comer, vomite o tenga atracones de comida, síntomas comunes en la anorexia y bulimia, mostrando una imagen demacrada, ojeras, ojos hundidos, empalidecimiento, somnolencia, desvanecimientos, cansancio excesivo, desmayos, pérdida del cabello, resequedad de piel y labios y bruxismo (rechinar los dientes). El profesor puede preguntar al alumno aspectos relacionados con el tipo de descanso al dormir que cotidianamente tiene o si presenta problemas de sueño. De la misma forma puede preguntar el orden, los ritmos y las costumbres de su alimentación cotidiana, dado que el sueño y la alimentación son puntos muy ilustrativos de posibles estados de depresión.

2. Amistades y huidas. Las amistades con los compañeros y amigos de clases, suelen pasar a segundo plano, ya que el alumno deprimido se distancia de ellos mostrando pérdida de interés y prefiriendo la soledad, muchas veces manifestándose al faltar a clases o irse de pinta para estar solo. El profesor debe mantenerse alerta de si las faltas por parte del alumno son justificadas, y en dado caso que la ausencia a clases se deba al simple hecho de ausentarse porque si, o solo para escapar de clases, deberá comunicarse con los padres de familia del alumno para conocer sus motivos de ausencia. De la misma forma, si es notorio que el alumno deja de frecuentar a los compañeros con quienes lo hacía a menudo o diariamente, permaneciendo la mayoría del tiempo solo por un lapso largo de tiempo, es motivo de alerta, el cual podría ser signo de una fuerte tristeza por parte del estudiante y preferir la soledad.

3. Falta de concentración y baja en el rendimiento escolar. Las bajas calificaciones, malos resultados académicos, baja concentración en clases y otras actividades escolares, como la falta de interés, inasistencias, poca motivación y falta de concentración son los síntomas más visibles de un alumno deprimido dentro de un entorno escolar. El profesor puede observar en cuales materias ha existido una baja en el rendimiento y cuál es la actitud del alumno durante las clases, sobre todo si con anterioridad la materia en la que ha habido una baja repentina, era de alto aprovechamiento por parte del estudiante.

4. Uso de drogas y otras sustancias. El uso de sustancias y drogas, puede ser una salida de escape fácil a los problemas y tristezas del alumno con depresión, en algunos casos, puede ser que el alumno tenga bajo su posesión medicamentos sin ser recetados o necesarios para sí, o algunas drogas y los ingiera de manera inconsciente, o bien puede desprender un aroma a tabaco o marihuana, aliento alcohólico, tener los ojos rojos, semblante demacrado, ojos llorosos, falta de coordinación, entre otros. En caso que el profesor note que el alumno en cuestión posee medicamentos, deberá asegurarse con mucho respeto y tacto, que dichos medicamentos son en realidad necesarios y bajo prescripción médica, de la misma forma que el alumno este haciendo uso adecuado de ellos. Si es el caso que se dé la sospecha que el alumno ha estado consumiendo algún tipo de droga, será necesario indagar con respeto y empatía desde cuando está siendo consumida, que tipo de droga o drogas se están utilizando y ver la necesidad de alguna terapia para el alumno y/o padres de familia que ayude a superar tanto el uso de drogas, como la posible depresión que se padezca.

5. Agitación e inquietud. El alumno que sufra de depresión puede mostrarse en ocasiones agitado, inquieto, no dejar de mover manos y pies, manipular objetos con las manos repetidamente, temblores y una respiración acelerada o entrecortada. El profesor deberá identificar si dichas manifestaciones son contadas veces o la mayoría del tiempo, en caso que sean presentes constantemente, deberá alertarse si el alumno presenta otros síntomas, ya que la inquietud y agitación por parte del alumno, pueden ser signos de un estado depresivo que se encuentre en una fase maniaca,

6. Anhedonia y abulia: El alumno deprimido comenzara a dejar de cumplir con tareas escolares mostrando debilidad y pocas ganas de realizar sus actividades. Puede presentar incluso poca disponibilidad para ponerse en movimiento, retraso o incumplimiento de tareas y falta de participación en clase, dificultad para moverse en actividades que involucren ejercicio físico, siendo que el adolescente afectado posee nulas ganas de realizar sus tareas básicas. En caso que un alumno presente este síntoma, deberá asegurarse si dicha baja de energía es debido a alguna enfermedad medica o cuestionarle si es debido a cambios anímicos y falta de ganas de realizar las cosas, también deberá asegurarse si esta abulia es en todas o solo en algunas actividades cotidianas del alumno, dentro y fuera del entorno escolar.

7. Se queja de dolores de cabeza y otros malestares. En los jóvenes deprimidos surgen malestares físicos recurrentes como palpitations cardiacas, dolor de estomago, de cabeza entre otros cambios somáticos crónicos que lo llevaran regularmente a visitas a la enfermería o la solicitud a profesores para retirarse de clases por ciertos malestares. Si el alumno de quien se sospecha una posible depresión, con constancia se queja de dolores y malestares generales del cuerpo, será necesario saber si dichos malestares son debidos a enfermedades medicas o so permanecen aun después de haberlas atendido, siendo en este caso, una posible manifestación de una depresión.

8. Aspecto descuidado. Al no tener ganas de realizar sus actividades diarias, el adolescente deprimido puede incluso dejar de asearse y mantener su imagen, mostrándose desaliñado con poca higiene personal y uniforme sucio y descuidado. De la misma forma, que la abulia, será conveniente tener una plática con el alumno con el fin de conocer su falta de ganas de realizar tareas básicas, y asearse, en caso que dicho aspecto se repita con frecuencia, y mantenerse al tanto de que tan recurrente es para tomar cartas en el asunto, alertando una posible depresión. En ese punto es importante que el profesor, considere también la posibilidad de que esta condición en el alumno (a) pudiera deberse a una situación socioeconómica y cultural precaria y con profundas limitaciones.

### **Puntos a tener en cuenta por parte del profesor de clase.**

La forma en que un joven se comporta e interactúa dentro de la escuela, tanto en el salón de clases, con sus compañeros y como se desempeña sus tareas escolares; puede dar información acerca de su estado emocional. Difícilmente los docentes de clase, pueden percatarse de ciertas inconsistencias a cada miembro del grupo, de las que pueda sospechase una depresión, debido a la magnitud del grupo y el trabajo que conlleva manejar un grupo entero, pero es pertinente que tenga en cuenta al menos ciertos puntos clave que hablarán y harán cuestionarse acerca del estado anímico de un alumno. (Rosen, 2014)

Las preguntas clave a tenerse en cuenta son:

- ¿El alumno ha progresado académicamente?
- ¿Su rendimiento escolar ha sido constante, o ha decaído?
- ¿El alumno interactúa con los compañeros de clase, o se ha aislado de ellos?
- ¿El alumno parece feliz, o tiene apariencia triste?
- ¿El adolescente se muestra cansado, aletargado o distraído cuando está en clase?
- ¿El joven muestra una actitud positiva ante las tareas escolares?

Si en la mayoría de las preguntas clave, las respuestas fueron negativas; pueden ser indicadores de alerta ante la sospecha de un caso de depresión.

## CAPITULO II

### **Cuadernillo pedagógico de atención para la depresión en adolescentes.**

Dentro del presente trabajo recepcional, se abordara a detalle lo que es un cuadernillo y/o recurso pedagógico como apoyo para el personal docente a nivel secundaria, describiendo primeramente lo que se define como cuadernillo, y posteriormente el cómo funciona y que metas debe de cumplir para que sea operativo y sirva de manera eficaz al docente, teniendo en cuenta que dentro de este estudio, dicho apoyo; tiene como meta la detección de una depresión en un estudiante adolescente para que se pueda llevar a cabo una labor preventiva desde parte del maestro. De lo anterior, es importante mencionar primero que los recursos pedagógicos de apoyo, son distintos elementos que pueden agruparse en un conjunto, reunidos de acuerdo a su utilización para algún fin específico. Los elementos conjunto pueden ser reales (físicos) o virtuales.

#### **Definición de cuadernillo**

Según la pagina web, “Español, Oxford Living Dictionaries” (recuperado de la liga <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/cuadernillo> . se define como cuadernillo a una agrupación de cinco pliegos de papel, que corresponde la quinta parte de una mano entera.

#### **Etimología de cuadernillo.**

Este vocabulario en su etimología está compuesto por el sustantivo “cuaderno” y del sufijo “illo” que indica como valor diminutivo o afectivo.

Se empezará por definir lo que se entiende como medios y/o recursos pedagógicos, determinando que éstos son todos aquellos instrumentos que brindan ayuda a todo aquel personal educativo en el proceso de enseñar.

En un sentido amplio se entiende por recursos pedagógicos cualquier instrumento u objeto que pueda servir como recurso para que, mediante su manipulación, observación o lectura se ofrezcan oportunidades para aprender algo, o bien con su uso se intervenga en el desarrollo de

alguna función de la enseñanza. Es decir, los materiales comunican contenidos para su aprendizaje y pueden servir para estimular y dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje, total o parcialmente. Así, por ejemplo, el material no sólo sirve para transmitir conceptos, ideas, etc., sino también para avivar el interés del estudiante, guiarlo en un determinado proceso de pasos a seguir, facilitarle la sensación de que progresa, señalarle lo fundamental de accesorio, ejercitarle en unas destrezas, etc. (José Gimeno Sacristán, *Los Materiales y la Enseñanza*, Cuadernos de Pedagogía, 194, 1990).

Así mismo tienen como objetivo el alcance de las metas de aprendizaje a los alumnos, fungiendo como vía de orientación en los procesos de aprendizaje, facilitando la construcción del conocimiento. Hay que resaltar que en el caso de éste estudio se hará uso de un cuadernillo pedagógico que consiste en la elaboración de un material impreso en múltiplos de 4 hojas, que comúnmente no es mayor a 16 páginas, que es también de fácil lectura en el que se aborda de forma cómoda y concisa, las recomendaciones para alcanzar los objetivos para los que fue creado, así mismo que puede ser de fácil manejo para el docente de educación secundaria, en el que se pretende brindar las posibles facilidades al mismo, y con esto pueda intervenir pedagógicamente, para que de manera factible y consciente, pueda proporcionársele las herramientas, en éste caso; para la detección de un cuadro depresivo que bien pudiera estar sufriendo uno o más de sus alumnos, y que el uso del cuadernillo le permita orientar y realizar desde su papel docente una labor preventiva.

Según la página de internet de la Universidad Santo Tomas de Colombia, (recuperado de [http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachalelaPreescolar\\_Expresion\\_MediosyRecursos\\_Pedagogicos\\_MariaSChalela.1/importancia\\_de\\_los\\_recursos\\_de\\_apoyo\\_pedaggico.html](http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachalelaPreescolar_Expresion_MediosyRecursos_Pedagogicos_MariaSChalela.1/importancia_de_los_recursos_de_apoyo_pedaggico.html)) se dice que “Los medios educativos se constituyen en cualquier material que, en un contexto educativo determinado, sea utilizado con una finalidad didáctica.” De lo anterior se puede suponer que los recursos pedagógicos tienen como fin que el pedagogo y/o profesor participe de manera activa facilitando y mejorando la búsqueda conjunta de alternativas de mejoramiento ante los procesos de aprendizaje y aprovechamiento de los estudiantes, constituyendo herramientas de apoyo para llevar a cabo la tarea formativa e interviniendo de forma activa a base de acciones y funcionando como un puente que medie el contacto entre el

docente y el alumno adolescente. En el caso de este estudio, se pretende que a través del uso de éste cuadernillo de apoyo pedagógico, el docente pueda detectar inicios y/o francos casos de cuadros depresivos entre sus alumnos, y pueda brindar soporte para el mismo alumno afectado y padres de familia, para proveer con las herramientas necesarias el apoyo para evitar una complicación en casos de depresión detectados, y suministrar la ayuda pertinente al joven afligido, para que de ésta forma pueda desenvolverse adecuadamente en todos sus contextos, haciendo énfasis en el escolar, y con ello logre mantener un adecuado aprovechamiento. Éstos medios pedagógicos de apoyo, al ser bien utilizados, fungen como soporte para el trabajo docente, generando en los estudiantes cierta motivación que pedagógicamente hablando, permitirán la facilidad de ofrecer un pleno aprovechamiento en su contexto, cumpliendo las expectativas al propiciar un aprendizaje significativo y pleno por parte del alumno para que de la mejor manera posible se vea menos afectado en caso de padecer una depresión, y se le pueda ofrecer el apoyo necesario, que lo dirija a mantenerse integrado con su grupo escolar.

La cantidad de medios y recursos de apoyo que el docente tiene a la mano son interminables, dejando su sello personal dentro de la educación acrecentando las posibilidades de contar con soportes, convirtiéndose en mediadores ante las situaciones de enseñanza y procesos de aprendizaje, así como ante las situaciones de riesgo o situaciones que se opongan al pleno aprovechamiento del alumno, siempre y cuando el docente tenga en cuenta las necesidades que el alumno requiere, haciendo una selección coherente con las características e intereses de los estudiantes y con las condiciones del contexto para así poder cubrir en gran parte sus carencias, haciendo uso correcto y adecuando del recurso pedagógico de apoyo.

En el caso de la elaboración de un cuadernillo de apoyo para la detección de depresión en estudiantes de secundaria, dirigido al docente se procura que éste pueda tener información básica sobre que síntomas presenta un alumno con inicios o franca depresión. Así mismo se incorporan sugerencias sobre la forma de explorar su contexto académico y socioafectivo y que todo lo anterior le permita hacer una pertinente selección de posibles opciones a tomar con el fin de brindar un apoyo que se ajuste a las características y necesidades particulares del alumno puntualizando el objetivo que se planea alcanzar según la gravedad de la afección.

Los recursos pedagógicos de apoyo deben facilitar y agilizar la labor docente, no obstaculizarla. Por eso es fundamental que la elaboración de medios de apoyo, sean de fácil manejo y acceso. Para este estudio los criterios a tener en cuenta en la elaboración del presente cuadernillo son tres:

1. Adecuación a los objetivos perseguidos: Los medios deberán construirse teniendo siempre presente las funciones que van a desempeñar, en este caso, al elaborar el presente cuadernillo de apoyo que ayude a la detección de alumnos con depresión, deberá especificarse:

- a) En qué dirección se orienta esta ayuda brindada
- b) bajo que rubros se brindara la ayuda,
- c) De que método se hará uso
- d) Que limites alcanzara a la hora de su utilización

2. El cuadernillo debe contar con un lenguaje motivador y sencillo, de la misma forma contara con los temas más demandados por parte de los docentes que en esta investigación fueron la muestra de trabajo, en este se desarrollara cada temática de interés sobre la depresión de manera sencilla, las posibles opciones para recurrir a un caso detectado, exponiéndolo de una manera atractiva, apoyándose en ilustraciones y lenguaje de fácil lectura. Las temáticas que abordará el cuadernillo son:

- 1. ¿Cuáles son los indicadores de una depresión en la adolescencia?
- 2. En el contexto escolar. ¿Cómo identificar a un adolescente deprimido?
- 3. ¿Qué puede hacer el profesor de clase para apoyar a un alumno adolescente deprimido?
- 4. ¿Qué instancias extraescolares dan atención individual, familiar y grupal para adolescentes deprimidos?

3. Adecuación a las necesidades y características del contexto. En dicho cuadernillo de apoyo, se tendrá en cuenta que cada alumno es diferente y cuenta con distintas características, así como de igual forma será diferente el grado de depresión que puede padecer cada sujeto, de

manera que se deberá acceder de la mejor forma posible que se ajuste de acuerdo a las características del joven en cuestión, para que con esto se logre proporcionar dentro del contexto escolar una mejor ayuda que cubra mayoritariamente sus insuficiencias. En éste sentido ésta parte contemplará recomendar al docente formas de interacción empática desde su papel como profesor que le permita detectar, orientar y prevenir de mejor forma, situaciones de inicios de depresión y/o estados depresivos en un alumno.

Al elaborar y utilizar los medios didácticos, sugeridos por el cuadernillo pedagógico el docente debe tener en cuenta los siguientes criterios de funcionalidad:

- Coherencia con los planteamientos didácticos y metodológicos.
- Que sea de fácil acceso y utilización y que este directamente relacionado en función de las necesidades, características e intereses de los estudiantes atendiendo a la diversidad.
- Promover un proceso de valoración y acercamiento con el alumno, lo suficientemente empático que le permita al profesor de clase llevar a cabo su intervención psicopedagógica en caso de alumnos que estén presentando inicios o abiertos estados de depresión.
- Facilitar actividades de motivación, de aplicación, de síntesis, de refuerzo, de ampliación, etc.
- Favorecer la autoestima del estudiante, así como la interrelación con diferentes integrantes de la comunidad escolar en un plano de colaboración, cooperación y convivencia creativa.

Como ya se ha dicho, la finalidad del cuadernillo es apoyar al docente para que se sensibilice en torno a estados de tristeza y depresión de sus alumnos y que cuente con elementos básicos para brindar una atención preventiva que si se lleva bien a cabo puede reintegrar a estos alumnos en su comunidad escolar en mejores condiciones y a la par puede favorecer el aprovechamiento y aprendizaje significativo por parte del alumno. De esta forma la finalidad de elaborar un cuadernillo que apoye al docente en la detección de alumnos que puedan sufrir una depresión, es que el alumno pueda aprovechar de manera efectiva el sostén que se le

ofrece y logre un buen nivel y aprovechamiento académico explotando sus habilidades y potenciales sin que interfiera alguna afección como lo es la depresión.

## **2.1 Estructura y características de un cuadernillo pedagógico de atención para la depresión en adolescentes.**

Con base a los autores (Zapata, 2013) y (Sacristán, 1990), para los fines de este estudio se considera que un cuadernillo pedagógico es un recurso didáctico de apoyo al docente que debe contar por lo menos con siguientes aspectos.

### **Características físicas:**

- a. Es un conjunto de hojas abrochadas o pegadas, que pueden o no contar con lomo de acuerdo a la cantidad de páginas y grosor del papel.
- b. Las páginas siempre son múltiplos de cuatro, es decir, cada hoja es doblada y esto genera 4 paneles o paginas pero si son encuadernadas o pegadas con lomo deben al menos ser múltiplo de 2, un cuadernillo cuenta con tapa, contratapa y paginas internas.

### **Objetivos y su estructura interna**

- a) Los cuadernillos pueden tener diversos objetivos, pero en caso del presente cuadernillo pedagógico; su objetivo global es ser un instrumento de apoyo para el docente o para cualquier otra figura involucrada con la educación y con el proceso de enseñanza- aprendizaje en un contexto escolar, en relación con la temática de intervención preventiva pedagógica en inicios o estados abiertamente depresivos por parte de los alumnos dentro de un contexto escolar.
- b) Este cuadernillo debe ser de lectura ágil y atractiva, contar con contenidos accesibles y concretos en torno a la depresión en alumnos y a la par debe brindar estrategias de procedimientos didácticos preventivos que puedan ser alcanzables por la generalidad de los profesores o de otras figuras del campo de la educación.
- c) En este sentido el cuadernillo deberá contar con un lenguaje amable y accesible en torno a la depresión en adolescentes y a las estrategias docentes de prevención y detección explicadas de una manera detallada pero al mismo tiempo clara y sencilla para el uso fácil y aplicación del contenido de este cuadernillo

d) Este cuadernillo contará con diversos contenidos que estarían respaldados con imágenes tipo comic para apoyar los temas abordados e intentar explicarlos de la manera más didáctica posible.

Cabe mencionar que el comic, según (Alevarney 2015) obtenido de la liga <https://aleesota.wordpress.com/2015/09/29/el-comic-que-es-sus-caracteristicas-elementos-y-relacion-con-la-ideologia/> su carácter es narrativo. Usa un soporte temporal, hay un antes y un después a la viñeta que estamos leyendo (la viñeta leída es el presente). Su naturaleza es verbal-icónica, quiere decir que los textos e imágenes tendrán una interacción durante todo el cómic para darle sentido. Otra característica es el uso de códigos propios específicos. Podemos mencionar las cinco características que señala Rodríguez Diéguez (1986) en su libro *El cómic y su utilización didáctica. Los tebeos en la enseñanza*:

- El cómic en su narrativa marca los tiempos: presente, pasado y futuro, por medio de sus viñetas.
- Utiliza lenguaje verbo-icónico (elementos verbales e icónicos): utiliza textos de transferencia –cartuchos- con un fin de relevo (paso de un tiempo a otro) o de anclaje (paso de un espacio a otro). También utiliza textos diagonales (globos) y onomatopeyas
- Recurre al uso de códigos específicos: viñetas, globos, indicaciones de movimiento y expresiones gestuales.
- Es un medio de comunicación masiva.
- Tiene una finalidad de distraer, aunque las necesidades sociales lo hacen más bien instructivo, lo que significa que busca dejar una enseñanza.

### **CAPITULO III**

#### **Método para la elaboración del cuadernillo de depresión en adolescentes.**

Para la elaboración de éste trabajo, se hizo una investigación mixta que hace referencia a aspectos cualitativos y cuantitativos, cualitativo dado que se considera como base del cuadernillo de este trabajo las cualidades específicas que maestros de educación secundaria mencionaron en relación a los puntos que tendrían mayor interés para conocer y abordar en sus alumnos adolescentes en temas relacionados con la depresión, y cuantitativo debido a que se le dio mayor importancia a aquellos valores y respuestas de los profesores que tuvieron un mayor monto y frecuencia, partiendo de que la indicación del instrumento de trabajo fue que señalaran en una escala de 1-10 aquellos elementos que tengan mayor relevancia con un valor de 1 o cercano a éste (1, 2, 3), aquellos elementos que tengan mediana relevancia, con un valor medio de esta escala (4, 5, 6, 7) y aquellos elementos que tuvieran nula relevancia, valores (8, 9, 10).

#### **Muestra de trabajo**

El tipo de muestra es no representativa dado que los resultados que se obtengan de este trabajo no pueden extrapolarse a una población general con las características de la muestra de estudio. No obstante es ilustrativa, dado que los resultados que se obtengan pueden ser un indicador de la opinión que podrían tener maestros con las mismas características a las de la muestra de este trabajo.

#### **Objetivo general.**

Construir un cuadernillo dirigido al maestro de educación secundaria que le brinde información básica y práctica para que cuente con elementos básicos que le permitan detectar episodios y trastornos depresivos en adolescentes, así como caracterizarlos y diferenciarlos, y con ello auxiliar pedagógicamente a jóvenes estudiantes de nivel secundaria en esta condición.

### **Objetivos específicos:**

1. Explorar el nivel de importancia que el profesor le da a la posibilidad de contar con un cuadernillo de apoyo, que le oriente sobre posibles estados depresivos en alumnos adolescentes.
2. Explorar el nivel de interés de que el profesor de clase quisiera usar un cuadernillo de apoyo sobre depresión en adolescentes.
3. Explorar en orden de importancia los temas que al profesor de clase le parecerían más relevantes conocer sobre adolescencia y depresión para que aparezcan en un cuadernillo de apoyo.
4. Conocer las principales causantes de depresión en adolescentes, de manera que el profesor conozca cómo puede afectar al rendimiento escolar y caracterizar la depresión en adolescentes de secundaria.
5. Brindar elementos teórico/prácticos al docente que le permitan identificar a los jóvenes que presenten una sintomatología depresiva con la finalidad que este (el profesor) pueda brindarles el apoyo pedagógico necesario.
- 6 Ofrecer un apoyo teórico práctico a profesores a través de un cuadernillo que de elementos generales para facilitar la detección de alumnos con problemas de depresión y con ello, se les pueda brindar apoyo pedagógico.

### **Técnicas e instrumentos:**

Para lograr estos objetivos, se aplicó un cuestionario (\*) mixto que consta de tres preguntas, las dos primeras en escala de Likert, en las que se cuestiona acerca de la importancia de apoyarse en un cuadernillo para orientar sobre los estados depresivos que pudieran afectar el rendimiento escolar de los alumnos de secundaria, y sobre el hacer uso de un manual que oriente sobre ésta misma problemática.

(\*) El cuestionario aplicado se encuentra en el anexo 1.1

La tercera pregunta es abierta, en la que se pide enlistar en escala del 1 al 10, (considerando al número 1 como la más importante, y al número 10 como el menos importante), los temas que sean de mayor interés y que se desearía que aparecieran en un manual de apoyo para maestros, para facilitar la identificación de alumnos estudiantes de secundaria, con depresión y/o síntomas de depresión.

### **Sujetos y escenario.**

El instrumento se aplicó a diez profesores de clase de educación secundaria teniendo todos en común el hecho de ser docentes de distintos grados, siendo 5 hombres y 5 mujeres que rondaban entre las edades de 40-60 años aproximadamente.

El escenario de la aplicación del instrumento de este estudio, fue la Escuela Secundaria Diurna No. 27 “Alfredo E. Uruchurtu” en el turno matutino. Ésta escuela urbana cuenta con servicios de energía eléctrica, agua potable, drenaje, servicio de internet y teléfono, la gran parte de la construcción es con ladrillo, concreto y loseta. y está ubicada en la dirección calle José Moreno Salido, No. 47. Colonia Barranca Seca Delegación La Magdalena Contreras en la Ciudad de México.

### **Procedimiento.**

El procedimiento seguido para la aplicación de estos cuestionarios constó en asistir a la institución mencionada, durante el turno matutino, presentándome ante el director, con el respectivo oficio e instrumentos listos para ser aplicados. Ahí mismo, el director de la institución, me asigna el día y hora en que podría aplicar los cuestionarios.

El día de la aplicación de los instrumentos fue un lunes, a las 10:30 de la mañana, acordando las 10:50 como hora de la aplicación del instrumento, hora en que iniciaba el receso y los profesores tenían un descanso. Durante los 20 minutos previos a la hora de la aplicación, me dirijo con el director para hacerme presente y seguir instrucciones pertinentes. Me es dada la indicación de dirigirme al área de Orientación, con el orientador Roberto Mota, quien me canalizaría al área (sala de maestros), donde se me permitiría aplicar los instrumentos. Al

llegar al área asignada, el orientador me presenta con algunos profesores que se encontraban ahí, posteriormente expongo los motivos de mi investigación

Al inicio se encontraban solo siete profesores contestando el cuestionario. Posteriormente fueron llegando más profesores hasta completar los diez cuestionarios.

Al finalizar la aplicación, los profesores me entregaron el cuestionario resuelto, los recibo y agradezco su participación.

### **Vaciado de datos para la elaboración del cuadernillo.**

Tal como ya se mencionó, para la elaboración del cuadernillo fue necesario un vaciado de datos obtenidos en los cuestionarios aplicados a los diez profesores entrevistados. Para la totalidad de la muestra dirigió sus respuestas hacia las opciones: Muy importante, e importante e importancia media que un profesor pueda contar con el apoyo de un cuadernillo de identificación y atención de alumnos con depresión, Cabe mencionar que ningún profesor señaló que éste tema era poco o nada importante.

En éste sentido, un 40% de los maestros consideró que el apoyo de un cuadernillo de orientación sobre depresión y adolescencia sería muy importante, mientras que otro 40% considera que contar con el apoyo de dicho cuadernillo es importante, el restante 20% de los profesores considera que el apoyo de un cuadernillo, es de importancia media, y ningún maestro considero que esto no era importante. Esto nos indica que el 80% de los entrevistados consideraron que apoyarse en un cuadernillo para detectar depresión o síntomas depresivos es importante o muy importante, y el 20% restante consideró que tiene importancia media.

En la tercer pregunta se pidió a los profesores entrevistados que enlistaran los temas que según ellos, fueran de mayor interés para incluirlos dentro de un cuadernillo de apoyo para profesores de educación secundaria, con el fin de detectar alumnos con signos de depresión.

De este cuestionario aplicado, se obtuvieron los siguientes cuatro ejes, más demandados de acuerdo a tema de interés, mismos que conforman el contenido del cuadernillo de apoyo para profesores.

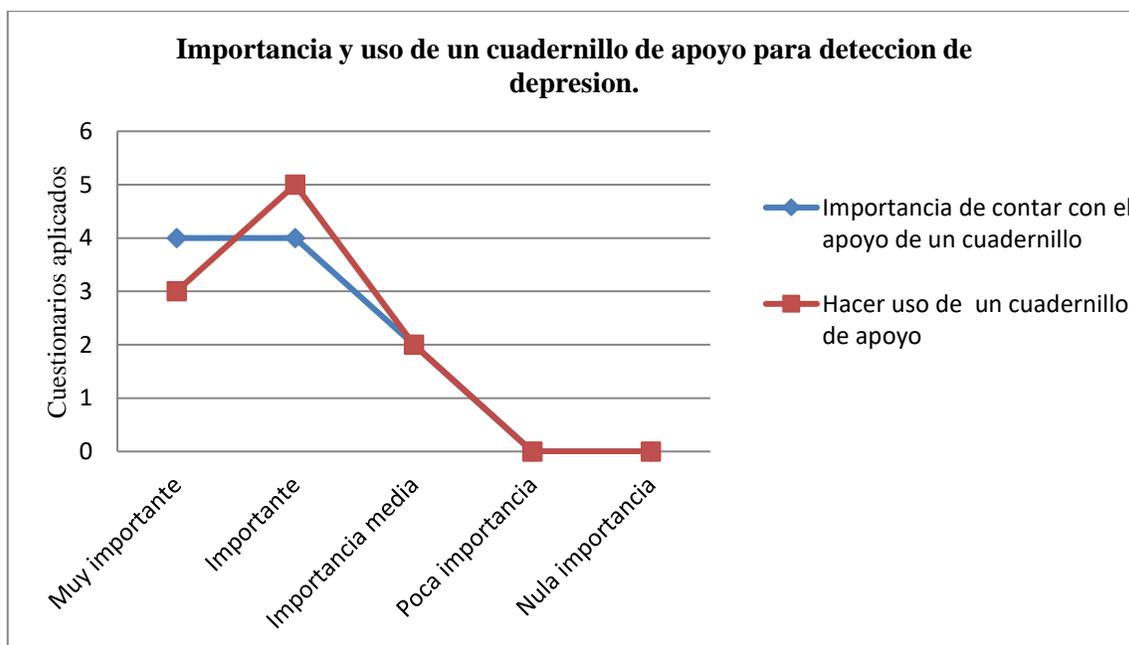
### Ejes temáticos.

1. ¿Cuáles son los indicadores de una depresión en la adolescencia?
2. En el contexto escolar. ¿Cómo identificar a un adolescente deprimido?
3. ¿Qué puede hacer el profesor de clase para apoyar a un alumno adolescente deprimido?
4. ¿Qué instancias extraescolares dan atención individual, familiar y grupal para adolescentes deprimidos?

### Análisis de los resultados.

Una vez que se analizaron los instrumentos de esta investigación, se clasificaron en orden de mayor a menor importancia los temas y puntos de mayor interés de los profesores en relación a la depresión en la adolescencia. En función de éste análisis, se generaron 4 ejes que sirvieron como base para la construcción del cuadernillo de apoyo docente que propone este estudio.

Los resultados arrojados obtenidos de los instrumentos aplicados, se muestran en el siguiente grafico y en las tablas de porcentajes



Importancia de contar con el apoyo de un cuadernillo que oriente sobre estados depresivos en estudiantes de secundaria.	
Muy importante	40%
Importante	40%
Importancia media	20%
Total	100%

Uso de un cuadernillo sobre depresión en alumnos adolescentes para prevenir bajo rendimiento escolar.	
Muy probable	30%
Es probable	50%
Medianamente probable	20%
Total	100%

El 40% de los profesores entrevistados indica que le parecería importante el uso de un cuadernillo que le oriente sobre estados depresivos que pudieran afectar el rendimiento escolar de los alumnos adolescentes. Un 50% de los maestros encuestados, indica que haría uso de un cuadernillo sobre depresión en alumnos adolescentes y con ello ayudar a los alumnos que lo requieran. Dados estos porcentajes, que indican que el uso de un cuadernillo de apoyo sería de utilidad para profesores de secundaria para ayudar a alumnos con depresión, se pretende elaborar dicho cuadernillo que cuente con las bases y herramientas de apoyo con los temas que sugirieron de mayor importancia en el cuestionario, mismos que se abordaran en el cuadernillo.

En este cuadernillo se procuró desarrollar cada uno de los cuatro ejes del cuadernillo de apoyo al docente de una manera sencilla accesible y didáctica.

En el primer eje en el que se basa el cuadernillo se hace una descripción de los indicadores más frecuentes que puede manifestar un estudiante adolescente con síntomas depresivos o una abierta depresión.

En el segundo eje, se plantea de manera concreta, de qué forma un profesor de secundaria puede identificar a un estudiante deprimido, dentro del contexto escolar y que formas de manifestación suelen tener éstos, dentro del salón de clases principalmente.

En el tercer eje se brindan recomendaciones pedagógicas que pueden ayudar al profesor de clase de educación secundaria, a tomar una estrategia preventiva y/o de apoyo con un posible

adolescente deprimido. Haciendo hincapié en que debe llevarse a cabo de una manera respetuosa, sencilla y con el mayor tacto y empatía posibles hacia el estudiante.

En el cuarto eje se enlistan algunas de las instancias extraescolares a las que se podrías acudir en caso de requerir una ayuda más profunda y de corte psicoterapéutico, para atender casos individuales, familiares y de forma grupal.

El cuadernillo de apoyo a profesores de secundaria, se basa en los cuatro ejes antes mencionados, describiendo de un modo accesible en un lenguaje de fácil lectura y comprensión y apoyándose en imágenes tipo comic para trabajar el tema de depresión en la adolescencia.

### **Características del cuadernillo.**

El cuadernillo de apoyo a profesores de secundaria contara con e 4 hojas dobladas por la mitad, es decir 16 páginas, incluyendo portada, introducción, e índice.

## **Capítulo IV.**

### **Propuesta de un cuadernillo pedagógico sobre depresión adolescente de apoyo al profesor de clase. (\*)**

(\*) La propuesta de cuadernillo se encuentra ubicada en la parte final del trabajo

## CAPITULO V

### Conclusión y puntos de discusión.

En el campo educativo, al conocer y familiarizarse con los principales síntomas que un adolescente puede manifestar durante una depresión, es más factible que el profesor de nivel secundaria pueda detectar más fácilmente al alumno del que se sospecha que sufre de esta afección.

Desafortunadamente dentro del entorno escolar, en ocasiones no es tan presente como esperaríamos las relaciones de compañerismo entre estudiantes o de acompañamiento empático entre maestros y alumnos, a este contexto se le suma la violencia que a veces está presente en distintos sectores intraescolar y fuera de la escuela. Lo anterior puede aumentar exponencialmente el malestar de un estudiante deprimido, lo cual hace más difícil la labor del profesor de acercarse y empatizar con él para ayudarlo brindándole una adecuada orientación psicopedagógica que si el caso en particular el adolescente deprimido lo requiera, el profesor podría sugerir la derivación a alguna institución de salud mental.

Con el fin de prevenir una posible complicación en la exposición de síntomas depresivos; que se pueden incrementar orillando al suicidio, del adolescente deprimido, es preciso profundizar en el conocimiento de los principales síntomas que se desencadenan durante la adolescencia al padecer este trastorno, no obstante sería tema preciso de indagación más a fondo sobre todo durante esta etapa, ya que según los estudios previos, existen numerosos instrumentos y formas de detección, y múltiples estudios hechos de la forma en que puede desatarse el problema y repercutir dentro del medio escolar, dando a conocer los principales síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, así como las posibles causas biológicas, sociales y psicológicas que puedan ser el motivo que desate este trastorno, pero difícilmente se brinda la ayuda y las herramientas de apoyo a través de un material didáctico para prevenir o intervenir de manera pedagógica, en un caso anticipadamente detectado dentro de la escuela a nivel secundaria, teniendo en cuenta que se tienen numerables casos de depresión sufrida por jóvenes, aun sin detectar por lo mismo, ni con la atención pertinente, y agravándose a cada

momento, teniendo altos porcentajes de jóvenes que sufren de al menos un trastorno afectivo, como depresión o ansiedad, durante su vida escolar. (Sánchez, 2005)

De éste modo, al realizar la investigación pertinente para cumplir los objetivos que propone este trabajo de investigación sobre el hacer uso de un cuadernillo de apoyo para profesores con el fin de brindarle las herramientas pertinentes que le permitan detectar y apoyar al estudiante deprimido, y según los resultados arrojados en los instrumentos aplicados, se llega a concluir que el interés sobre el tema de la depresión en alumnos de secundaria, por parte de los profesores de este nivel, tiene una importancia significativa, (contando con uno 80% del total de los profesores entrevistados), siendo compatible así, la utilidad e interés por el hacer uso de un material de apoyo por parte del docente en el que se le brinden las herramientas teórico/prácticas que le faciliten la identificación y se le pueda proveer del apoyo pedagógico preciso al alumno deprimido de acuerdo a la gravedad de la afección del adolescente, conociendo como base los principales síntomas que se desatan en el área emocional y en el área al comportamiento.

Al contar con un cuadernillo al profesor se le facilita la detección y el abordaje pedagógico familiarizándolo con los principales comportamientos que puede manifestar el joven deprimido, para que de este modo pueda apoyársele oportunamente para prevenir que se agrave este trastorno y con esto se puedan evitar diversas problemáticas dentro de las actividades cotidianas y escolares del adolescente, así como un consecuente bajo rendimiento académico que lo coloque fuera de la media de los estudiantes regulares, o en casos más graves que le lleve al adolescente deprimido a la reprobación, abandono escolar o al suicidio. Como ya se dijo durante este trabajo, muchas veces las cargas escolares se ven opacadas por la baja en la autoestima, lo que no permite afrontar positivamente dichas tareas provocando el bajo rendimiento, a veces esa baja autoestima es provocada por el conflicto que enfrenta todo adolescente, según (Blos, 1981) al intentar buscar una identidad para poder integrarse al mundo adulto, muchas veces al dificultarse ese logro de identidad, se crea una inestabilidad en la autoestima, lo que se opondrá al óptimo desarrollo físico y emocional, poniendo en juego su rendimiento escolar.

Como puede verse, la importancia que tiene el desarrollo emocional formado a lo largo de la vida e interacción con el mundo exterior del joven, cumple primordialmente papel fundamental en cuanto a su estado anímico, que le concierne respectivamente a cada adolescente como principal catalizador de la autoestima, misma que se reflejará en el estado de ánimo derivándose en lucida salud mental o algunos trastornos en el estado de ánimo, y que por consecuente influirán negativa o positivamente en su actitud dentro de sus actividades escolares en cuanto a interacción con compañeros, profesores y en sus propias tareas y actividades.

Con estas implicaciones se reconoce que al elaborar un cuadernillo para el profesor, sobre detección de depresión en adolescentes, se contribuye a la asistencia pedagógica de manera que el adolescente deprimido pueda mantener un óptimo desempeño académico, y una estabilidad en sus sectores sociales dentro y fuera de la escuela, logrando de esta forma cubrir el objetivo general y específico de esta investigación.

De este modo, al apoyar y orientar sobre los casos de depresión dentro del nivel secundaria a través de un cuadernillo de apoyo para el profesor puede lograr, y contribuir al pronto llamado oportuno de los casos detectados, y así puedan prevenirse complicaciones o casos futuros en otros sujetos a través de la orientación pedagógica, disminuyendo de alguna forma el creciente índice de casos de depresión y posibles suicidios en adolescentes, teniendo en cuenta el alarmante porcentaje según el INEGI (2013), que aumenta significativamente, originándose principalmente en el ambiente escolar, especialmente por cargas escolares.

A pesar de que el protagonista principal de la problemática de ésta investigación y a quien va dirigido el recurso pedagógico; es el adolescente deprimido, la base de este estudio se enfoca principalmente en profesores de secundaria de todos los grados, como principales protagonistas, ya que de ellos se parte para realizar el cuadernillo de apoyo propuesto, siendo que de sus manos se desprenderá la ayuda facilitada en el material. En estudios previos de otros autores, el principal protagonista en temas de depresión y adolescencia, se parte generalmente desde el adolescente, del que se derivan los diferentes marcos conceptuales, teorías y estudios.

Los conceptos, y sintomatología, descritos en esta investigación, no difieren en gran medida a estudios elaborados por otros autores, expuestos en el marco conceptual de esta investigación, teniendo en común la descripción de esta afección, catalogándose como un trastorno afectivo que perturba el estado anímico del sujeto experimentando malestar emocional e incluso físico, que le dificulta la interacción con el mundo y sus actividades diarias.

Existen materiales de orientación para el alumno, en los que ligeramente se toca el tema de la depresión, poniendo al tanto sobre en qué consiste la depresión y los síntomas que la caracterizan, existiendo también guías breves y básicas para padres de adolescentes con depresión, en los que se describen los principales síntomas generales y como apoyarlo desde un punto de vista paternal, pero no hay como tal un material que guíe al profesor dentro de su labor para orientar al alumno deprimido. Hay innumerables materiales que aluden el tema de la depresión en la adolescencia, detallándose principalmente para un público en general, pero sería pertinente tomar acción en cuanto a la facilitación y manejo de dicho tema, de forma adaptada para el manejo de éste por parte de docentes y personal educativo que se relacione con adolescentes estudiantes de secundaria, directamente.

Según los autores citados dentro de este estudio, y las hipótesis abordadas se dice que el medio en el que se desenvuelve el alumno influye para bien o para mal en el estado anímico del estudiante. Este al desenvolverse dentro del medio escolar; vive a diario múltiples situaciones que lo llevan a formar y adaptar un esquema cognitivo ante cada situación acontecida y la interacción con el mundo exterior, mismo que mediará sus vivencias con su estado anímico interpretando la realidad, de manera que así se respaldan las hipótesis y teorías especificadas para tener la base de este estudio, siendo que para que un alumno sufra de un trastorno depresivo, previamente tuvo que haber sufrido una experiencia desagradable que altere los patrones cognitivos, y al existir patrones alterados, se facilitan los sesgos orillándolo a tener un bajo estado de ánimo y manifestar síntomas de depresión. No con esto se afirma que toda aquella incongruencia habida en los esquemas cognitivos orillara directamente a desencadenar una depresión, sino que más bien dichas incongruencias son la base de los síntomas depresivos.

El principal problema que se percibe en cuanto la realización de esta investigación, es la escasas e incapacidad del manejo de trastornos mentales como la depresión, por parte del profesor de secundaria, invalidando la atención que se requiere al presentarse alguna afección, resaltando los altos porcentajes de casos de depresión que prevalecen principalmente durante la adolescencia, enfatizando más aun el uso oportuno de algún apoyo pedagógico que ayude a detectar y atender.

Al realizar este trabajo, que hace un aporte dentro del campo pedagógico que permita orientar y entender la problemática antes mencionada, brindando un mediador entre el profesor de secundaria y el alumno deprimido, en forma de un cuadernillo que intenta facilitar la atención pedagógica necesaria que evite complicaciones en casos detectados y por consiguiente se impida a toda costa una baja en el desempeño académico en el estudiante. Esta atención pretende mantener su margen solamente dentro del marco pedagógico, sin rebasar líneas que entren en contacto con la atención psicoterapéutica. No obstante, brinda los elementos necesarios para que el profesor pueda hacer una derivación del adolescente deprimido a instituciones especializadas en esta área.

Al realizarse este material de apoyo pedagógico, se pretende apoyar al profesor de clase con una herramienta donde se maneja la interacción maestro-alumno en cuando a respaldo en general ante cualquier situación suscitada, no solamente ante casos depresivos, de esta forma al mantenerse esa interacción constante, los trechos entre el alumno y el profesor se reducen facilitándose el contacto y la detección de cualquier anomalía en el alumno

Se recomienda que al hacer uso del material creado para esta problemática, el profesor de secundaria sea flexible, abierto y se muestre accesible ante cualquier inconsistencia que pueda presentarse, ajena al contenido descrito en el cuadernillo, siendo que se deberá contar con la capacidad de improvisación para innovar y ofrecer el apoyo posible y pertinente de acuerdo a la situación que se presente en cuanto se brinde la ayuda. Es válido innovar con estrategias personales, siempre y cuando se mantenga el límite de orientación y apoyo pedagógico.

Al estudiar los principales síntomas que pueden revelarse en una depresión durante la adolescencia, debe tenerse presente que los síntomas descritos en el material de apoyo, pueden

variar en el joven afectado y de joven a joven detectado, y cada uno puede agravarse o presentarse otros nuevos, de acuerdo a la situación y entorno y precisar diferente atención.

En caso de un aumento del problema de depresión y se requiera ayuda extraescolar psicoterapéutica, por parte de instancias especializadas, el profesor se podrá apoyar en la lista de centros de atención presente en el cuadernillo de acuerdo al problema en particular, ajustándose a atención individual, familiar o grupal.

Se resalta que el cuadernillo elaborado no tuvo seguimiento en este estudio, pero se tiene la idea latente de realizar un seguimiento sobre la aceptación del cuadernillo que se presenta en este trabajo, evaluando el uso del cuadernillo elaborado que se presenta en este estudio con el fin de observar si cumple con los objetivos para los que fue elaborado o bien habría que verificar los señalamientos de los profesores en cuando a la que ellos consideran como las fortalezas y limitaciones de ésta propuesta de apoyo psicopedagógico.

Anexos:

## Anexo 1.1

## Cuestionario para maestros

Estimado maestro, con el objetivo de elaborar un cuadernillo que oriente al profesor de nivel secundaria, sobre el tema de la depresión en la adolescencia, es que se le pide contestar el siguiente cuestionario, señalándole que sus respuestas serán anónimas y tendrán como único objetivo el diseño de un material didáctico que apoye al profesor de clase sobre la identificación y el quehacer docente ante alumnos deprimidos.

Instrucciones: Por favor, marque la opción que le parezca pertinente. En la pregunta abierta procure contestar de la forma más clara y sustancial posible.

1. ¿A usted le parecería importante contar con el apoyo de un cuadernillo que le oriente sobre estados depresivos que pudieran afectar el rendimiento escolar de los alumnos adolescentes?

a) Muy importante    b) Importante    c) Importancia media    d) Poca importancia    e) Nula importancia.

2. En su labor educativa. ¿Usaría usted un cuadernillo sobre depresión en alumnos adolescentes para tener información de los alcances y limitaciones que como maestro se tiene, y con ello apoyar a los alumnos que lo requieren para que no se vea perjudicado su rendimiento escolar?

a) Muy importante    b) Importante    c) Importancia media    d) Poca importancia    e) Nula importancia.

3. Escriba en orden de importancia del 1 al 10, (considerando al número uno como lo más importante y al número diez como menos importante) aquellos temas, que sean de su mayor interés y que consideraría importantes para aparecer en un cuadernillo de apoyo a maestros, sobre depresión y adolescencia.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

## Referencias bibliográficas:

- Aberastury, A. Knobel, M. (1988). *La adolescencia normal*. México: Paidós. PP. 190-101.
- Álvarez, R. (2017) *Depresión: El modelo de indefensión aprendida de Seligman*. Madrid. Psicorazon. Consultado el 17 de abril de 2016 en: <http://psicorazon.com/depresion-el-modelo-de-indefension-aprendida-de-seligman/>
- Baeza, C et al. (2004) *Adolescencia y depresión: Un problema de Salud que debemos abordar transectorialmente*. Chile. Universidad Austral de Chile.
- Barcelata, B et al. (2004). Indicadores de malestar psicológico en un grupo de adolescentes mexicanos, *Revista colombiana de psicología*. 13. Pp. 64-73.
- Barrios, M & Frías, M. (2016). *Factores que influyen en el desarrollo y rendimiento escolar de los jóvenes de bachillerato*. Redalyc. 25 (1). Pp. 63-82.
- Benavente J. (2004) *Las depresiones del adolescente. Una ayuda para padres y profesores*. Valencia: Universidad Politécnica de Valencia. Pp. 19-29- 22- 75.
- Berenzon, S. et. al. (2013). *Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas* México. Scielo Consultado el 23 de julio de 2016 en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342013000100011](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000100011)
- Blos, P. (1981). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Joaquín Mortiz
- Borgi, A. (2010). *La depresión en los adolescentes*. México. Sanar. Consultado el: 25 de agosto de 2016 en: <http://www.sanar.org/depresion/depresion-adolescente>
- Brown, M. (2012). *La depresión y los adolescentes: Una guía práctica para padres entender la depresión en adolescentes*. Florida. Miamiteen Counseling. Consultado el 14 de julio de 2017 en: <http://miamiteencounseling.com/blog-padres-de-adolescentes/la-depresion-y-los-adolescentes-una-guia-practica-para-padre.html>
- Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Fundacionforo, Consultado el 19 de abril de 2017 en: <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Cerezo T. & Casanova, P. (2004). *Diferencias de género en la motivación académica de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria*. Revista electrónica de

- Investigación Psicoeducativa. 2 (7). Consultado el 26 de mayo de 2016 en: [http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/espanol/Art\\_3\\_31.pdf](http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/espanol/Art_3_31.pdf)
- Casanova, H. (2011). *Como editar nuestro trabajo en Word 2007, para poder imprimir como cuadernillo*. Scribd. Consultado el 8 de julio de 2017 en: <https://es.scribd.com/doc/62601496/Cuadernillos-con-Microsoft-Word>
  - *Depresión en adolescentes* (2017). Clínica Dam. Madrid. Consultado el 12 de mayo de 2017 en: <https://www.clinicadam.com/salud/5/001518.html>
  - *¿Cómo hacer un cuadernillo?* s/f. Wikihow. Consultado el 8 de julio de 2017 en: <http://es.wikihow.com/hacer-un-cuadernillo>
  - *Criterios para seleccionar y utilizar los recursos de apoyo pedagógico*. S.f. Universidad de Santo Tomas. Consultado el: 9 de julio de 2017 en: [http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachalelaPreescolar\\_Expresion\\_MediosyRecursosPedagogicos\\_MariaSChalela.-1/criterios\\_para\\_seleccionar\\_y\\_utilizar\\_los\\_recursos\\_de\\_apoyo\\_pedagogico.html](http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/mariachalelaPreescolar_Expresion_MediosyRecursosPedagogicos_MariaSChalela.-1/criterios_para_seleccionar_y_utilizar_los_recursos_de_apoyo_pedagogico.html)
  - *Cuadernillo* (2015). Definiciona. Bogotá. Definiciona, definición y etimología. Consultado el 24 de julio de 2017 en: <https://definiciona.com/cuadernillo/>
  - Díaz, W. (2016). *Diferentes tipos de publicaciones: Libro, periódico, revista, folleto boletín, manual, instructivo*. México. Prezi. Consultado el 8 de julio de 2017 en <https://prezi.com/o51kwqhcg8v/diferentes-tipos-de-publicaciones-libro-periodico-revista-folleto-boletin-manual-instructivo/>
  - INEGI Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio (10 de septiembre). (2015). *Estadísticas del suicidio en México*. México. Consultado el 5 de marzo de 2017 en: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/suicidio0.pdf>
  - Ferrel, F. et al. (2014). *Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima*. Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe, 12 (2).
  - Galicia I. et al. (2009). *Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar*. Anales de Psicología. 25 (2) Pp. 227-240.

- García, J. (s/f)-. *La Terapia Cognitiva de Aaron Beck. Psicología y mente*. Barcelona. Consultado el 22 de mayo de 2017 en: <https://psicologiaymente.net/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck#!>
- Gaytan, L. et.al. (2003). *Síntomas de depresión y su relación con el nivel de satisfacción global de estudiantes de la Cd. De México. México*. Secretaria de Salud. Consultado el 14 de abril de 2017 en: [http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina\\_contenidos/cuadernillos/carteles\\_PDF\\_I\\_NP/Cartel%20Lianed.pdf](http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/cuadernillos/carteles_PDF_I_NP/Cartel%20Lianed.pdf)
- Gerali, S. (2011). *Qué hacer cuando los adolescentes se deprimen y contemplan el suicidio*. Editorial Vida. Illinois.
- González -Forteza, C.et. al. (2015). *Depresión en adolescentes. Un problema oculto para la salud pública y la práctica clínica*. México. Hospital Infantil de Mexico. 72 (2). Pp. 149-155. Consultado el 4 de septiembre de 2016 en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462015000200149](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462015000200149)
- *Guía de Practica Clínica sobre la Depresión Mayor en la Infancia y en la Adolescencia* (2009) Ministerio de Sanidad y Política Social. Consultado el 9 de febrero de 2018 en: [http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_456\\_depresion\\_inf\\_adol\\_avaliat\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_456_depresion_inf_adol_avaliat_compl.pdf)
- Haniff, S. (2011). *Trastorno Esquizofreniforme*. Venezuela. Slideshare. Consultado el 17 de julio de 2017 en: <https://es.slideshare.net/shanazhaniff/trastorno-esquizofreniforme>
- Hernández, D. (2011). *Desarrollo de la adolescencia*. México. Bloger. Consultado el 17 de julio de 2016 en: <http://eldesarrollodelaadolescencia.blogspot.mx/2011/02/cambios-fisicos-psicologicos-y-sociales.html>
- Jadue, G. (2002). *Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y la deserción escolar*. Valdivia. Scielo. Consultado el 11 de mayo de 2017 en: <http://mingaonline.uach.cl/pdf/estped/n28/art12.pdf>

- *La importancia de los materiales didácticos dentro del aula.* S.f. Educacionmilenio's.blog. Consultado el 9 de julio de 2017 en: <https://educacionmilenio.wordpress.com/2010/06/15/la-importancia-de-los-materiales-didacticos/>
- *Diez síntomas de la depresión adolescente...y cinco maneras de combatirla.* (2016). Barcelona. La Información. Consultado el 11 de marzo de 2017 en: [https://www.lainformacion.com/asuntos-sociales/salud/diez-sintomas-de-la-depresion-adolescente-y-cinco-maneras-de-combatirla\\_6dpzfgwlb7fulw7dhuowd4](https://www.lainformacion.com/asuntos-sociales/salud/diez-sintomas-de-la-depresion-adolescente-y-cinco-maneras-de-combatirla_6dpzfgwlb7fulw7dhuowd4)
- *La mejor manera de diseñar un brochure.* S.f. Brochure Design Team. Consultado el 8 de Julio de 2017 en: <http://espana.brochuredesignteam.com/Diseno-Cuadernillos.aspx>
- Martínez, J. (2017). *Trastorno esquizoafectivo: causas, síntomas y tratamiento.* México. Psicología y mente. . Consultado el 13 de julio de 2017 en: <https://psicologiaymente.net/clinica/trastorno-esquizoafectivo#!>
- Martin, M (2016). *La depresión en adolescentes, pautas para detectar y gestionarla.* Actualidad en psicología. Consultado el 14 de julio de 2017 en: <https://www.actualidadenpsicologia.com/depresion-adolescentes/>
- OMS. (2017). *Depresión.* México. Organización Mundial de la Salud. Consultado el 18 de marzo de 2017 en: <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Pardo, G. et al. (2004). *Adolescencia y depresión.* Revista Colombiana de Psicología 13. Pp. 13-28.
- Pliego, A. (2001). *Como detectar u vencer la depresión en jóvenes.* México: Selector. Pp. 78-91.92-93-94.
- *¿Por qué se deprimen los adolescentes?* (2014) Jóvenes Vanguardia .com. Consultado el 9 de febrero de 2018 en: <http://www.vanguardia.com/vida-y-estilo/jovenes/262170-por-que-se-deprimen-los-adolescentes>
- Robles, F. et. al. (2011). *Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria.* Redalyc, Psicología Iberoamericana, (Julio-Diciembre, 2011), Vol. 19 (2), pp. 27-37 ISSN 1405-0943

- Rodríguez, J. (1988). *El comic y su utilización didáctica. Los tebeos en la enseñanza*. España: Gustavo Gili
- Rodríguez, J. (2016). *Depresión melancólica o melancolía*. México. Eroski Consumer. Consultado el 17 de julio de 2017 en: <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2012/02/24/207269.php#rc-cabecera-container>
- Romani, O. Planas, A. (2010). *Jóvenes y riesgos ¿Unas relaciones ineludibles?* España: Bellaterra
- Rosen, O. (2014). *Entender la depresión en los niños con dificultades de aprendizaje y de atención*. Understood. Consultado el 12 de mayo de 2017 en: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/managing-feelings/depression/when-negative-feelings-turn-into-depression>
- Rosillo, G. (2011). *Depresión y adolescencia*. Valencia. DocPlayer. Consultado el 14 de agosto de 2016 en: <http://docplayer.es/10420156-Tesina-depresion-y-adolescencia-alumno-guillermo-andres-rosillo-c.html>
- Sánchez, R. et al. (2005). *Niños, adolescentes y depresión mayor. Detección y tratamiento*. Foro Pediátrico.
- Segal, J & Smith, M (2017). *Guía para padres sobre depresión adolescente*. Helpfuide.org. Consultado el 9 de febrero de 2018 en: <https://www.helpguide.org/es/articulos/depresion/guia-para-padres-sobre-la-depresion-del-adolescente.htm?pdf=true>
- Silva, I. (s.f). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. México. Injuve
- Toro, V. (2016). *La depresión en los adolescentes*. Madrid. About Español. Consultado el 12 de mayo de 2017 en: <https://www.aboutespanol.com/la-depresion-en-los-adolescentes-23234>
- *Trastorno distimico* (s/f). Psicología Online. Consultado el 7 de septiembre de 2017 en: <http://www.psicologia-online.com/pir/trastorno-distimico.html>
- UNICEF. (2011). *La adolescencia. Una época de oportunidades*. Estado Mundial de la Infancia. Pág. 8.

- Urbina, R. (2006). *Depresión en adolescentes*. FES Acatlan. Servicios Médicos. México. Consultado el 18 de febrero de 2017 en: <http://www.acatlan.unam.mx/medicos/depresion/45/>
- Varela, I. (2011). *Entre 15 y 20% de los jóvenes sufren depresión o ansiedad*: Xochitl Duque. La Jornada en línea. Consultado el 18 febrero de 2017 en: <http://www.jornada.unam.mx/2011/08/10/sociedad/044n2soc>
- Alevarney, A. (2015). *El comic: que es, sus características, elementos y relación con la ideología*. Consultado el 17 de julio de 2017 en: <https://aleesota.wordpress.com/2015/09/29/el-comic-que-es-sus-caracteristicas-elementos-y-relacion-con-la-ideologia/>
- Vázquez, F. et al. (2000). *Depresión: Diagnostico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX*. *Psicología Conductual*. 8 (3). Pp. 417-449. Consultado el 18 de septiembre de 2016 en: <http://www.psicologiaconductual.com/PDFespanol/2000/art02.3.08.pdf>
- Wicks-Nelson, R. Israel, A. (2004). *Psicopatología del niño y del adolescente*. Madrid. Pearson.
- Zapata, A. (2013). *Recursos pedagógicos*. Colombia Infancia desarrollo y educación. Consultado el 24 de julio de 2017 en: <http://infanciaide.blogspot.mx/2013/06/recursos-pedagogicos.html>