

UNIDAD 144

“LA DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA”

TESINA: ENSAYO

QUE PRESENTA:

CINTHYA DENISSE AGUILAR ROLÓN

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA

TUTOR DE TITULACIÓN:

PSIC. JUAN CARLOS GARCÍA MATA

DEDICATORIAS

A DIOS

Por permitirme estar viva y gozar de buena salud, porque a pesar de que muchas veces puse mis intereses por encima de ti nunca me faltaste y aunque no soy tu hija más devota, en Ti confío. Por demostrarme tantas veces tu existencia y con ello darme fuerzas para salir adelante de cada tropiezo, gracias por acompañarme en todo momento de dificultad, por haberme permitido terminar satisfactoriamente mis estudios y por haberme dado una familia tan maravillosa.

A MI FAMILIA

Gracias por hacer de mí una mejor persona a través de su buen ejemplo, sus consejos, enseñanzas y amor. A ustedes les debo todo lo que soy y todo lo que he conseguido en la vida, gracias por estar siempre a mi lado y por brindarme su apoyo incondicional, ustedes son mi fuente de inspiración y motivación para superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un mejor futuro. Pepe gracias a que estás tengo la responsabilidad de ser mejor para darte un buen ejemplo, eres un excelente hermano te admiro y estoy muy orgullosa de tí, quizá no te lo demuestro pero puedes estar seguro de que te quiero mucho. Recuerden que mis logros son también de ustedes, gracias por creer en mí no los voy a defraudar y luchare por devolverles un poco de lo mucho que ustedes me han dado.

A MI ASESOR DE TESIS

Psic. Juan Carlos García Mata gracias por guiarme y orientarme durante el proceso de elaboración de tesis, sus enseñanzas, su experiencia, su ayuda y sus consejos fueron determinantes para poder culminar este trabajo.

ÍNDICE

	Página
Introducción	1
Capítulo I. La depresión en la adolescencia: un problema creciente	5
1.1 ¿Qué es la depresión en la adolescencia?	6
1.2 Para entender los síntomas de la depresión	14
1.3 Tipos de Depresión	17
1.4 Factores de riesgo que causan la depresión	18
Capítulo II. La importancia de la prevención	27
2.1 El papel del Interventor Educativo en la prevención de la depresión	29
Conclusiones	45
Referencias	50
Glosario	53

INTRODUCCIÓN

El tema que se aborda en el presente trabajo es “La depresión en la adolescencia”, debido a que es un tema interesante y de gran impacto hoy en día, además de que es un problema que se está presentando con mayor frecuencia en nuestra sociedad y es uno de los males que más atacan a las personas, sin embargo, de toda la población, los adolescentes actualmente son quienes resultan más vulnerables a padecer este problema debido a la infinidad de cambios que enfrentan durante esa etapa ya sea psicológicos, físicos, emocionales y/o sociales.

De igual forma tarde o temprano alguna decepción o tragedia puede llegar a nuestra vida ya que es un hecho que todos los seres humanos, en algún momento experimentamos sentimientos de dolor, decepción y desesperación. La gente se preocupa por muchas cosas. Todos deseamos cuidar a nuestra familia, nuestros amigos, y cuando perdemos a un ser querido, cuando existe un fracaso escolar entre muchas otras cosas, sino sabemos cómo afrontar cualquiera de estas situaciones podemos caer en una depresión.

Es así como podemos explicar algunas de las múltiples causas que generan éste padecimiento; resultando necesario destacar, también algunos de los síntomas característicos de la depresión, entre los que se encuentran la apatía, estados de tristeza, desánimo, baja autoestima y falta de interés para realizar actividades cotidianas entre muchos otros síntomas. La depresión no tiene una única causa, son

muchos los factores que intervienen la genética, el entorno, los sucesos de la vida entre muchos otros.

Teniendo en cuenta la incidencia de la depresión, son necesarias las acciones preventivas que vayan encaminadas a detectar en forma precoz el inicio de este problema que no respeta edad, sexo, ni posición económica por eso es importante contar con información certera sobre este problema para así poder actuar oportunamente.

Es por ello que a partir de este trabajo se pretende demostrar la tesis de que, la intervención educativa resulta efectiva para prevenir la depresión, ya que en la medida que la familia, la escuela y todas las instituciones sociales contribuyan de manera racional y objetiva al desarrollo integral de los adolescentes, habrá mayor probabilidad de reducir padecimientos depresivos en esta etapa.

Para lo cual en el capítulo I titulado “La depresión en la adolescencia: un problema creciente” se describe en qué consiste este problema, así mismo se mencionan los principales síntomas característicos de este padecimiento, así como los diferentes tipos de depresión.

Al final se abordan los factores de riesgo bioquímicos y psicosociales que pueden prolongar o desencadenar padecimientos depresivos en adolescentes. Los primeros son de orden fisiológico y se refieren a sí la persona nace con cierta

tendencia depresiva ya sea por herencia o por un desequilibrio bioquímico y a su vez los factores psicosociales hacen referencia al impacto e influencia que provoca el contexto, las personas o situaciones que rodean al adolescente y para lograr un mayor entendimiento de estos factores se describe el modelo de Seligman “desesperanza aprendida” probablemente el modelo de mayor utilidad para explicar la depresión. Este modelo nos señala que la depresión sería el resultado de la expectativa individual ante la ocurrencia de eventos negativos, sobre los cuales la persona carece de control.

En otro orden de ideas el capítulo II titulado “La importancia de la prevención” analiza por qué es interesante y necesario prevenir oportunamente la depresión, ya que actuando anticipadamente se puede evitar que surjan más y mayores problemas sociales relacionados o desencadenados por la depresión.

En este mismo capítulo se describe el papel del interventor educativo en el ámbito familiar, escolar y social para poder prevenir el problema de la depresión en la adolescencia mediante una interesante propuesta que consiste en llevar a cabo talleres de prevención primaria donde se les brinde a los adolescentes, docentes y padres de familia las estrategias necesarias para actuar oportunamente al difundir y transmitirles los conocimientos necesarios sobre el tema de la depresión para que puedan comprenderlo adecuadamente, así mismo se describe la metodología, los recursos de apoyo y la evaluación que se llevara a cabo en la propuesta de

intervención. Mencionando los alcances y limitantes de la actuación del interventor educativo.

Así mismo se encuentran las conclusiones, la bibliografía que fue consultada, la cual sirvió de apoyo y fundamentación teórica de este trabajo y finalmente el glosario de términos.

CAPITULO I. LA DEPRESIÓN EN LA ADOLESCENCIA: UN PROBLEMA CRECIENTE

Probablemente todas las personas atraviesan por períodos y situaciones de tristeza, de soledad o de infelicidad; ya que nadie escapa a experiencias difíciles. Los acontecimientos cotidianos, y nuestras reacciones ante ellos, afectan a veces nuestra paz y estabilidad interior. Pero cuando estos sentimientos duran semanas o incluso meses, impidiendo que volvamos a establecer una visión sana y optimista de la realidad, es posible que nos hallemos ante una depresión.

Resulta importante destacar que la depresión es una realidad en nuestros días, cualquiera puede padecerla, pero tampoco se debe olvidar que se puede prevenir y vencer, todo es cuestión de analizar a profundidad este problema para reconocer en qué consiste, los factores de riesgo que la provocan, los síntomas que son señales de alerta muy importantes para poder detectarla y así buscar la forma de intervenir adecuadamente reduciendo los riesgos de padecimientos depresivos en adolescentes.

Por lo cual el tema de estudio que se aborda en el presente escrito es “La depresión en la adolescencia” un problema que ha existido desde hace varios años y actualmente está teniendo gran impacto en nuestra sociedad, se considera que este padecimiento afecta al cuerpo y a la mente. Aunque puede presentarse a cualquier edad es necesario mencionar que de toda la población los adolescentes resultan

más vulnerables a padecer este problema debido a la infinidad de cambios que enfrentan en esa etapa ya sea psicológicos, sociales, intelectuales, físicos y/o emocionales, por esta razón es importante realizar una investigación a profundidad sobre este tema.

El presente escrito tiene el propósito de brindar información acerca de la depresión en adolescentes, así como la importancia de determinar si la intervención educativa resulta efectiva como medio de prevención primaria, esto les permitirá a los interventores educativos difundir correctamente en qué consiste este problema y buscar las estrategias, actividades o medidas necesarias para reducir los riesgos de padecimientos depresivos.

Por lo tanto en este primer capítulo se pretende explicar en que consiste la depresión en la adolescencia para de esta forma lograr una mayor comprensión sobre este problema, destacando los principales síntomas de este padecimiento.

1.1 ¿Qué es la depresión en la adolescencia?

En la actualidad resulta común escuchar la palabra depresión ya que se ha generalizado este término y se ha puesto de moda en el lenguaje coloquial utilizándose en muchos casos de forma incorrecta, frecuentemente todas las personas nos enfrentamos con sentimientos de tristeza pasajera y desilusión, que son comunes en la vida diaria.

Esa tristeza, se caracteriza por ser adecuada o comprensible si existe algún acontecimiento que la origina puede tener una duración breve y no afectar especialmente al rendimiento escolar, a las actividades cotidianas o a las relaciones interpersonales.

Es por ello que no debe de confundirse un estado de tristeza pasajera con un problema de depresión, ya que este último es uno de los más comunes y más serios problemas de la salud mental el cual se manifiesta por una serie de síntomas que afectan el bienestar de quien la padece.

La gran mayoría de las personas ignoran en qué consiste de ahí la importancia de conocer la definición que algunos autores han hecho sobre la depresión para de esta forma contar con una mayor información al respecto y reconocer cuando se está padeciendo verdaderamente una depresión y no confundirla con estados de tristeza pasajera.

“La depresión es una condición incapacitante que afecta a millones de personas, provocando un grave desequilibrio emocional; interfiriendo con la vida cotidiana, las relaciones familiares y el trabajo; incrementando el riesgo de enfermedad física y, algunas veces, hasta induciendo al suicidio.” (Preston, 2005, p. 15).

Es necesario mencionar que la depresión debido a sus múltiples maneras de manifestarse y a los diversos factores de riesgo que la causan es un poco difícil de

definir, por lo cual resulta necesario analizar diferentes aportaciones para lograr una mejor comprensión de este padecimiento.

“Es un síndrome, que puede depender de diferentes causas, donde se presentan las siguientes características: una fatiga fácil y duradera en el plano físico y en el intelectual, un desinterés generalizado por las cosas, trastornos de la alimentación, del sueño e ideas de suicidio” (Calvillo, 2005, p. 26).

La aportación que realiza Calvillo sobre la definición de la depresión nos permite comprender como no solo afecta en el aspecto intelectual y emocional al presentarse una pérdida general de vitalidad y falta de interés sino que también repercute considerablemente en el aspecto físico ya que puede haber alteraciones en la alimentación y en la calidad de sueño pero obviamente lo que resulta más preocupante es que cuando no es detectada o tratada a tiempo puede inducir al suicidio.

“La depresión es, generalmente, más que un sentimiento doloroso, representa un síndrome (conjunto de síntomas) que, con frecuencia, implica una serie de problemas en la interacción social, la conducta y el funcionamiento mental y biológico”. (Yapko, 2006, p.21).

Al analizar las diferentes aportaciones que realizan los autores Preston, Calvillo y Yapko sobre la depresión podemos percatarnos que existen similitudes debido a que

coinciden en que es una condición incapacitante, que pueda alterar el estado de ánimo y tiñe de tono pesimista todos y cada uno de los aspectos de la vida, ya que, las personas quienes la padecen pueden perder la satisfacción o el interés por realizar actividades cotidianas como ir a la escuela, trabajar, hacer ejercicio etc., por lo cual se considera que puede repercutir negativamente en el aspecto emocional, intelectual y físico.

Por otro lado resulta igualmente interesante clarificar la definición de adolescencia para conocer los principales cambios que ocurren dentro de esta etapa así podremos entender porque los adolescentes resultan más vulnerables para padecer la depresión.

“La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, que generan crisis, conflictos y contradicciones. Es un periodo de adaptación a cambios corporales, donde se busca mayor independencia psicológica y social. “(Aliño, 2004).

Como bien comenta esta autora la adolescencia es el periodo más vulnerable por el que pasa el ser humano, ya que es un salto entre la infancia y la adultez, donde aumenta la emotividad.

Es la etapa donde uno de los errores más frecuentes de los padres es considerar a sus hijos adultos jóvenes, porque aunque están en proceso de llegar a serlo, todavía

emocionalmente siguen siendo niños, con necesidad de sentirse amados, aceptados, cuidados, comprendidos y, sobre todo, saber que alguien se interesa por ellos.

En esta etapa los adolescentes se encuentran en un proceso de adaptación a cambios físicos, intelectuales, sociales y/o emocionales.

La adolescencia es una etapa hermosa, donde se dan profundas modificaciones en el cuerpo, dentro del cual antes se sentía muy cómodo y ahora está desubicado, la irrupción de lo que es la sexualidad, la crisis con los padres, la desorientación vocacional, la baja autoestima, es absolutamente influenciado por el medio, entre otros. Y también junto a esto, están los peligros que ofrece la sociedad, frente a los cuales el joven está expuesto. Son los peligros de esta sociedad, en la cual los padres trabajan mucho y están ausentes y los jóvenes están bastante solos. Todo esto hace que el joven esté vulnerable y pueda caer en un cuadro depresivo; son demasiados cambios juntos. (Fabbro, 2007).

Sin duda es importante la definición que aporta esta autora ya que es muy cierto que hoy en día la mayoría de los adolescentes se enfrenten a un mayor estrés y tensiones cotidianas todo esto provocado por las influencias sociales y el rápido desarrollo físico, emocional, mental así como los demás cambios que experimentan a esta edad.

En la etapa de la adolescencia los jóvenes se sienten desubicados, incomprendidos, creen que nadie los entiende, todo les irrita, no logran relacionarse socialmente y dejan de lado sus actividades cotidianas, además los cambios que se les presentan a esta edad los confunden e incomodan por eso tienden a alejarse o aislarse de las

demás personas ya que experimentan cambios muy drásticos como la transformación de su cuerpo, el trato que recibe de su familia cuando de alguna u otra forma les piden elegir una profesión que será para toda la vida.

Todo este panorama hace que los jóvenes de repente se sientan abrumados con sus nuevas responsabilidades y frustrados con la poca libertad de acción debido a los límites que les imponen sus padres.

Es así como podemos explicar que en la etapa de la adolescencia, los jóvenes viven repentinos cambios de conducta, las emociones son diferentes, su humor es inestable, suelen pasar de períodos de gran felicidad a momentos en los que tienen ganas de estar solos, de llorar sin saber por qué o sin que haya una causa para hacerlo.

Por todos estos motivos la adolescencia, es una etapa complicada, a veces dolorosa, a veces emocionante. Resulta dolorosa porque el adolescente tiene imágenes cambiantes de sí mismo, tiene miedo de manifestar sus inseguridades, le teme al ridículo y al fracaso, pero no siempre es capaz de aceptar la ayuda que los adultos puedan brindarle. Todo esto forma parte de esos sentimientos contradictorios que marcan esa etapa de la vida.

Resulta importante destacar que si los cambios propios que conlleva la adolescencia no se manejan adecuadamente y hay otra serie de situaciones negativas o

tensionantes alrededor como una decepción amorosa, fracaso escolar, desinterés de los padres o la muerte de algún familiar entre muchas otras; si no saben cómo enfrentar estas situaciones es muy probable que caigan en depresión por esta razón se vuelve un tema tan significativo que necesita ser correctamente difundido para poder prevenirlo oportunamente.

Cabe señalar que la depresión de los adolescentes muy frecuentemente se confunde con otras condiciones como desordenes en la conducta, el humor o simples estados de tristeza pasajera, se piensa que puede ser una respuesta temporal a muchas situaciones y factores de estrés como el que se asocia al proceso normal de maduración, los conflictos de independencia con los padres entre muchos otros.

Debemos destacar que la depresión actualmente se ha convertido en un problema común que tiene un efecto importante en el desempeño de los adolescentes que la padecen.

“La depresión en la adolescencia se caracteriza por el decaimiento del estado de ánimo, disminución de la capacidad de experimentar placer, con manifestaciones afectivas, ideativas, conductuales y cognitivas, que tiene repercusiones sobre la calidad de vida y el desempeño social-ocupacional”. (Alarcón; Mazzotti y Nicolini, 2005).

Tomando en cuenta la opinión de estos autores se entiende que la depresión en la adolescencia se manifiesta como una tristeza profunda que, en muchos casos, tiene una razón que la justifique. Los adolescentes que atraviesan por momentos de depresión en la mayoría de las ocasiones se sienten inútiles, piensan que son un estorbo para los demás, que nadie valora lo que hacen y son seres que están expuestos fuertemente a las agresiones del mundo que los rodea. No tienen metas, ni mucho menos ideales que los impulsen a seguir adelante.

Es así como podemos explicar que la depresión en los adolescentes puede generar que pierdan el interés por realizar actividades cotidianas y que se encuentren frecuentemente desmotivados, todo esto puede influir considerablemente no sólo en su estado de salud sino también en sus relaciones sociales.

Cabe señalar que un adolescente deprimido, lo que más necesita es sentirse importante, comprendido y amado por familiares y amigos, a pesar de que en apariencia diga exactamente lo contrario con sus actitudes o con su comportamiento.

Debe de tomarse en cuenta que a la mayoría de los adolescentes les cuesta mucho trabajo expresarse. Sí realmente se les quiere brindar ayuda, lo primero es hacer que se sientan en un ambiente de confianza y no minimizarles sus emociones o pensamientos para que puedan expresarse abiertamente de esta forma será más fácil detectar un estado depresivo y así poder reducir los riesgos de la depresión previéndola anticipadamente.

1.2 Para entender los síntomas de la depresión

Debemos destacar que los síntomas son señales considerables que indican la posible existencia de una depresión algunos son más frecuentes que otros o más intensos en determinados adolescentes, para poder prevenir a tiempo una depresión es necesario conocer los principales síntomas que pueden manifestarse para de esta forma intervenir y buscar la ayuda necesaria.

Existen unos síntomas físicos muy característicos que nos pueden poner en alerta para detectar si un adolescente está en riesgo de padecer depresión entre los más comunes se encuentran los estados de ansiedad, dolores de cabeza, el estreñimiento, pérdida de apetito, falta de sueño etc. Pero quizá lo más significativo, son las reacciones anímicas las cuales suelen aparecer cuando se presenta un estado de depresión.

Es importante mencionar que debido al desconocimiento de los síntomas que son propios de la depresión, a la poca difusión, educación familiar y social a menudo estos síntomas se ignoran o se confunden con otros padecimientos comunes o malestares pasajeros, y como consecuencia se puede incrementar el número de adolescentes que tienen depresión.

Debemos aclarar que el presentar algunos síntomas de depresión no significa que un adolescente está deprimido. Por ejemplo, es normal que quien haya perdido a un ser

querido se sienta triste y no muestre interés en las actividades cotidianas. De igual manera, vivir con el estrés de ciertas situaciones como la escuela, el trabajo, problemas económicos y familiares pueden causar bajas en el estado de ánimo.

Hasta cierto punto, sentirse así es simplemente parte de la vida y resulta comprensible. Pero si el adolescente siente estas cosas por mucho tiempo, con mayor intensidad, llegando a afectarse también su vida cotidiana y sus relaciones interpersonales, entonces lo que parecía ser un cambio de estado de ánimo puede estar convirtiéndose en una posible depresión.

Ya que si los adolescentes presentan éstos síntomas por más tiempo, entonces si se puede sospechar que la tristeza pasajera se haya convertido en depresión por lo cual es muy importante estar alerta sobre la duración e intensidad de ciertos síntomas, actitudes o comportamientos del adolescente para poder identificar cuando se debe de intervenir y buscar ayuda profesional.

Los síntomas pueden clasificarse en psicológicos y biológicos:

Síntomas psicológicos

-Tristeza y desesperación. Con frecuencia estos son los síntomas más obvios.

-Escasa autoestima. Incluye sentimientos de falta de valía, inadecuación, falta de confianza y odio a uno mismo.

-Apatía. Es la falta de motivación para hacer las cosas; el retiro de la vida social: decaimiento en el nivel de actividad y/o la restricción de las actividades vitales.

-Problemas interpersonales. Cuando una persona se siente deprimida, generalmente, es hipersensible a la crítica o al rechazo.

-Sentimientos de culpa. Esta creencia en la “maldad personal” es lo que provoca que la culpa sea una emoción destructiva y dolorosa.

- Pensamiento negativo. Cuando la persona empieza a sentirse deprimida piensa y percibe de manera cada vez más negativa y pesimista.
- Pensamientos suicidas. Por lo general, éstas reflejan una perspectiva llena de pesimismo y desesperación respecto al futuro.

Síntomas biológicos

- Desórdenes en el hábito de dormir. Se puede presentar una serie de cambios en el ciclo natural del sueño.
- Desajustes en el apetito. Puede haber incremento o disminución excesivos del apetito con el correspondiente aumento o pérdida de peso.
- Fatiga y pérdida de la energía.
- Incapacidad para sentir placer. Es experimentada, por lo general, como una pérdida del deseo de vivir.
- Ataques de pánico. Éstos son episodios repentinos y severos de angustia: ritmo cardíaco acelerado; dificultad para respirar; mareo; temblor de los dedos; dolor en el pecho; desmayo; la sensación de peligro (sin saber a qué teme). (Preston, 2005, p.33)

La clasificación que aporta este autor resulta interesante debido a que engloba los síntomas psicológicos y biológicos más comunes que pueden presentarse en la depresión de esta forma se logra comprender como es que afecta a la condición física y mental, específicamente al estado de ánimo.

Es así como podemos explicar que la depresión es compleja y la mayoría de los adolescentes experimentan una combinación de síntomas, no únicamente una sensación desagradable sin embargo el presentar algunos o varios de estos malestares pueden alertarnos sobre un posible estado de depresión en el adolescente, por eso los padres y las personas cercanas al adolescente deben de estar pendientes sobre cualquier cambio en la conducta o comportamiento para de esta forma buscar la ayuda correspondiente, ya que sin tratamiento los síntomas

pueden durar semanas, meses e incluso años y convertirse en un problema con consecuencias graves.

1.3 Tipos de Depresión

Es importante mencionar que existen diferentes tipos de depresión que se clasifican de acuerdo a su origen, duración e intensidad de los síntomas algunas depresiones son más leves que otras, por lo cual el tratamiento debe variar según sea el caso.

Yapko (2006) sostiene que existen tres tipos de depresión, por un lado menciona que el tipo de depresión más leve es la distimia, ya que, es un estado depresivo, que está presente casi la mayor parte del día durante al menos dos años y acontece con frecuencia en personas sometidas a tensiones constantes, o en personas extremadamente autoexigentes, para las cuales cualquier situación se convierte en estresante.

De igual forma menciona que la distimia es causa frecuente de malestar personal, y de malestar familiar donde se presentan síntomas como pérdida o aumento de apetito, insomnio, falta de energía. Donde las personas suelen estar irritadas, agresivas, con facilidad para entrar en discusiones, y con una baja tolerancia a las frustraciones.

Por otra parte habla del trastorno depresivo mayor como un tipo de depresión recurrente que, sin tratamiento oportuno, puede evolucionar con un serio deterioro de la calidad de vida, con una disfunción anímica, cognitiva y motora en donde se pueden presentar síntomas durante un periodo superior a las dos semanas ininterrumpidas de sufrimiento, es decir, ánimo depresivo, cambios de apetito o peso, del sueño, fatiga, sentimientos de insuficiencia o culpa inapropiada y disminución de capacidades cognitivas.

Finalmente explica que el trastorno bipolar es el más preocupante, ya que, es de larga evolución, en el que los episodios depresivos se ven interferidos por la aparición de otros episodios caracterizados por un estado de ánimo elevado, es decir, una euforia excesiva o hiperactividad, donde las fases de alegría exagerada se alternan con otros episodios en que la persona está con depresiones intensas, con bajo estado de ánimo, incapacidad para disfrutar, falta de energía, ideas negativas y, en casos graves, ideas de suicidio.

1.4 Factores de riesgo que causan la depresión

Probablemente resulta difícil saber qué causa la depresión debido a que se ha contemplado como una compleja interrelación de factores bioquímicos, psicológicos y sociales.

Cabe señalar que la depresión en la adolescencia es un proceso multifactorial que puede afectar a cualquier adolescente sin importar la clase social, la inteligencia o el éxito en la vida cuya probabilidad de desarrollo depende de un amplio grupo de factores de riesgo, se le denomina factores de riesgo a todas aquellas circunstancias, elementos o situaciones que aumentan la probabilidad de padecer este problema.

Es por ello que resulta importante entender en qué consisten los factores bioquímicos y los psicosociales para determinar cuáles de estos pueden desencadenar o prolongar la depresión y así poder intervenir oportunamente previniendo el incremento de depresiones en adolescentes, por un lado está aquello con lo que la persona nace, ya sea de orden biológico es decir si nace con cierta tendencia depresiva o no y por otro lado el impacto e influencia que provocará lo ambiental, las circunstancias y los contextos o ámbitos que rodean a esa persona.

Se ha identificado que en algunas familias varios de sus miembros sufren depresión, por esto muchas veces se concluye que la herencia juega un papel importante en la tendencia a padecerla.

Así mismo, ciertas personas son más susceptibles o sensibles que otras a la tensión y estrés que ocasionan los conflictos cotidianos o las circunstancias que enfrentan en sus vidas, y por ello son más propensas a deprimirse.

Diversos autores han realizado investigaciones sobre este problema e insisten en asegurar que la depresión muy probablemente es de origen

hereditario argumentando que algunas personas heredan genes que los hacen más propensos a la depresión. Sin embargo debemos entender que no toda persona que probablemente tiene propensión genética a la depresión se deprime. Y muchas otras que no tienen una historia familiar ligada o relacionada a la depresión sí la sufren. Por lo tanto, puede ser que los genes sean un factor, pero no constituyen la única causa de este problema. (Yapko, 2006, p.46).

La aportación que realiza este autor nos permite entender que, cuando surge una depresión puede o no haber un acontecimiento o una serie de acontecimientos desencadenantes, o bien que surja sin que, al menos aparentemente, sepamos por qué. Probablemente puede estar relacionada a factores genéticos o hereditarios pero no se deben dejar de lado los factores psicosociales.

Analicemos entonces estos dos factores que están relacionados enormemente con la depresión para así determinar y comprobar cuáles son los que verdaderamente desencadenan o prolongan este padecimiento.

Por un lado la depresión por factores bioquímicos es de orden genético o hereditario y no es una reacción a un hecho que ocurra exteriormente, se basa de manera exclusiva en factores orgánicos, se manifiestan mediante alteraciones bioquímicas del organismo.

La depresión por factores bioquímicos probablemente puede venir de los genes y son más bien predisposiciones biológicas las que ocasionan que el adolescente este deprimido también están involucradas unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores, estas sustancias contribuyen a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del

cerebro. Algunos de los neurotransmisores regulan el estado de ánimo es por eso que cuando no están disponibles en cantidades necesarias puede originar la depresión, los neurotransmisores son sustancias químicas que llevan las señales de unas neuronas a otras. (Preston, 2005, p.138).

La aportación que realiza este autor nos permite entender como un desequilibrio bioquímico puede provocar una depresión y no necesariamente esta pueda ser desencadenada por algún acontecimiento externo.

Esto significa que no hay tanto un motivo por el cual el adolescente se sienta triste o manifieste todos los comportamientos de alguien que se encuentra deprimido, como lo son la tristeza, desesperación, la incapacidad para realizar sus ocupaciones o actividades cotidianas, sino que el adolescente puede sentir tristeza sin motivo alguno, simplemente se encuentra deprimido y no se sabe bien por qué lo está.

De igual forma resulta de gran interés clarificar los factores psicosociales ligados a la depresión en los adolescentes, ya que, desde una perspectiva propia son los factores más importantes a tomar en cuenta dentro de este problema.

Sin duda el desarrollo psicosocial se encuentra fuertemente impactado por los acontecimientos diarios, por el ambiente y la sociedad en que vivimos, es decir que gran parte de las formas como manejamos nuestras emociones y nuestras sensaciones de bienestar o malestar se construye a partir de todo lo que nos ocurre en el hogar, en la escuela, en el barrio, en el trabajo, y nos lleva a sentirnos, a pensar

y a actuar de una u otra manera, muchos de estos sucesos que acompañan nuestra vida se encuentran fuera de nuestro control por lo cual se convierten en factores de riesgo sobre todo en la adolescencia cuando los jóvenes se encuentran en una etapa de vulnerabilidad debido a la cantidad de cambios psicológicos, emocionales, sociales y/o físicos a los que se enfrentan.

Definitivamente, la vida se ha vuelto complicada. Para muchos, enfrentar disgustos que nos trae la vida rebasa la capacidad de lidiar con éstos de manera realista. Ya que la vida se ha convertido en un aspecto más estresante y más difícil de sobrellevar para la mayoría.

Aunque cada época tiene sus situaciones estresantes, ciertos retos y circunstancias que afrontar. Los problemas que hoy deben ser enfrentados con frecuencia resultan más complicados que en años anteriores, considerando algunos cambios en la sociedad por ejemplo antes existía la seguridad de la familia, hoy en día con frecuencia la relación familiar es a distancia debido a que las familias se separan, la custodia de los hijos es un asunto que debe ser negociado, y la convivencia con los padres es difícil debido al trabajo y a las ocupaciones que éstos tienen.

Así mismo una realidad que enfrentamos en la actualidad es que vivimos una crisis del modelo de familia tradicional como consecuencia de la incorporación de la mujer al trabajo y el estrés de la vida diaria. Todos estos factores influyen en la relación entre los padres y los adolescentes.

En el caso de las mujeres que trabajan, en muchas ocasiones, sus horarios laborales les hacen dedicar menos tiempo a sus hijos por lo cual los adolescentes se llegan a sentir abandonados y consideran que no son importantes para sus padres, estos son sólo algunos ejemplos de las situaciones que tienen que enfrentar los jóvenes y que en muchas ocasiones son factores de riesgo importantes para que padezcan la depresión sobre todo en la etapa de la adolescencia cuando son más sensibles y necesitan el apoyo y comprensión de sus padres.

Principales disparadores actuales de la depresión los cuales se dividen de la siguiente forma:

-Pérdidas personales: la pérdida de un ser querido se puede deber a una serie de eventos vitales como son: la muerte; la separación marital, o el divorcio; ser rechazado por un amigo o pareja.

-Pérdidas existenciales: una de las preocupaciones existenciales más importantes con la que se enfrenta frecuentemente el ser humano es la decepción o la pérdida de un sueño.

-Eventos que disminuyen la autoestima: muchos eventos de la vida pueden ser un golpe en el sentimiento de autoestima y valía personal por ejemplo el rechazo o la crítica.

-Estrés prolongado: por lo general, el estrés no causa la depresión. De hecho, la gente puede realizar diversas tareas tensionantes y sentirse bien. La clave está, aparentemente, en cómo se percibe usted ante las circunstancias que causan tensión. (Preston, 2005, p.57).

Es importante analizar los factores psicosociales que menciona este autor, ya que nos permite comprender que existe un gran número de situaciones tensionantes que pueden resultar ser el factor determinante para provocar la depresión en los adolescentes.

Estos factores psicosociales son por lo general situaciones que van desde problemas escolares, con los amigos o familiares, malas calificaciones, relaciones amorosas no correspondidas, hasta la pérdida de un ser querido, ya sea porque murió o se tuvo que ir, como en el caso del divorcio, haciendo que puedan sentirse abandonados.

También involucra a la historia de vida del adolescente desde su nacimiento es decir si existieron problemas de maltrato, abuso infantil, violencia intrafamiliar o también si su educación fue sumamente rígida así como ciertas características o rasgos de la personalidad del adolescente como por ejemplo baja autoestima, autocrítica excesiva y pesimismo.

De acuerdo a lo anterior para comprender mejor los factores psicosociales de riesgo de la depresión desde una perspectiva personal se considera importante basarnos en el modelo cognitivo de Martín Seligman “desesperanza aprendida”.

Seligman (citado por Yapko, 2006) sostiene que es necesario examinar dos conceptos claves: el desamparo aprendido y el estilo explicativo. El desamparo aprendido, de acuerdo a Seligman, es la reacción a darse por vencido, a no asumir ninguna responsabilidad, a no responder, como consecuencia de tener la creencia de que cualquier cosa que hagamos, ya sea en ese momento o posteriormente, carecerá de toda importancia.

El estilo explicativo es la forma que por lo general elegimos para explicarnos a nosotros mismos por qué suceden las cosas que nos pasan. Así, un estilo explicativo optimista bloquea la experiencia de desamparo; por el contrario, un estilo explicativo pesimista permite que la misma experiencia de desamparo que la persona experimenta, continúe, se agrande y se propague a otras situaciones de vida.

Es por ello que el modelo de Seligman nos permite entender mejor cómo las personas que han aprendido un estilo explicativo pesimista, cuando son víctimas de una situación desagradable y difícil es más probable que se depriman que aquellos que aprendieron un estilo explicativo optimista, los cuales resistirán mejor las situaciones frustrantes de la vida y no serán tan propensos a padecer la depresión. Lo que hace la diferencia es que las personas optimistas interpretan la realidad de un modo que les proporciona mayor felicidad.

Por lo tanto con este modelo podemos comprender que los adolescentes que tienden a recordar, agrandar y exagerar constantemente sus fracasos, las malas experiencias, los aspectos negativos de su vida y que generalizan esos hechos negativos terminan sintiendo gran temor e incertidumbre por su futuro, les asusta cualquier proyecto nuevo, porque piensan que volverán a fracasar, y ante la posibilidad de volver a sufrir, prefieren no ilusionarse, todos éstos sentimientos, pensamientos o conductas de los adolescentes pueden hacer que éste sea más vulnerable para padecer la depresión.

Por lo cual la elección que el adolescente haga para explicarse las cosas que le suceden, determinará hasta dónde puede llegar el desamparo y si contará con el optimismo necesario para enfrentarse a los contratiempos habituales y a las inevitables situaciones desagradables que suceden en la vida.

Desde una perspectiva propia los factores psicosociales influyen enormemente en la depresión de los adolescentes, ya que durante la etapa de la adolescencia se encuentran constantemente expuestos a enfrentar una infinidad de cambios y situaciones difíciles, tensionantes y desagradables, sin embargo el riesgo de padecer la depresión dependerá en gran medida en el modo en que interpreten o afronten dichos cambios y situaciones ya que el actuar de una manera más optimista podrá brindarles la oportunidad de mejorar, tanto su bienestar físico como emocional y les brindará una barrera contra la depresión.

CAPÍTULO II. LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

El capítulo anterior nos brindó la oportunidad de conocer más a fondo la naturaleza de la depresión, en este último capítulo se pretende utilizar toda la información aprendida, analizada y discutida anteriormente para de esta forma demostrar que la intervención educativa resulta efectiva para prevenir la depresión en la adolescencia. Así mismo busca hacernos reflexionar sobre la importancia que tiene la prevención primaria en la depresión.

Como se ha venido mencionando la depresión es un problema que cada vez va en aumento teniendo graves repercusiones a nivel personal, familiar, laboral, escolar y social no sólo en la persona que la padece sino también de alguna u otra forma repercute en toda la población.

Probablemente ante decepciones amorosas, fracasos escolares y familiares el mundo de los adolescentes puede hacerse pedazos y convertirse en un escenario de desinterés por el desarrollo personal. Ya que pueden transformarse en individuos que buscarán una salida más fácil con las drogas, el alcohol e incluso, podrán llegar a pensar y consumir el suicidio.

Por lo anterior es que resulta sumamente importante prevenir la depresión en la adolescencia porque sin duda este padecimiento puede desencadenar graves problemas sociales que de alguna manera terminan afectándonos a todos. Por

ejemplo, la violencia intrafamiliar, la drogadicción, el alcoholismo, la anorexia, la bulimia, etc. pueden tener su origen en la depresión y son problemas que afectan a nuestra sociedad por eso al prevenir y reducir los riesgos de la depresión en la adolescencia sin duda estaremos evitando que surjan más y mayores problemas.

Cabe señalar que continuamente, la vida nos presenta retos a todos. Esto nos hace vulnerables a la depresión, cuando no podemos cumplir nuestros deseos o, peor, cuando nos ocurre una situación frustrante. El primer paso que se debe dar para manejar bien nuestras vidas es reconocer, lo antes posible, las señales de alerta que indican que algo importante sucede y requiere atención.

De igual forma debemos tomar en cuenta que el pasado ya ocurrió, y nuestra historia puede ser cambiada. La depresión no debería tratar de lo que sucedió en el pasado, sino acerca de la manera en que interpretamos esos acontecimientos y las habilidades que no se tenían en el momento para enfrentarlos. Por lo tanto es necesario hacer cambios y aprender habilidades hoy para que todo mejore así como superar las enseñanzas del pasado que fueron dañinas o erradas.

Así mismo resulta importante destacar que la vida también nos presenta oportunidades para buscar y vivir situaciones nuevas, cada experiencia nos da la oportunidad para desarrollar nuevos recursos internos como la habilidad de enfrentar riesgos, aprender nuevas habilidades, anticipar consecuencias a nuestras acciones, atender y resolver problemas, entre otros. Las malas experiencias pueden no

convertirse en vivencias terribles, si se reacciona rápido y de manera efectiva para atajarlas. Es por ello que debemos recordar que prevenir, siempre será la mejor decisión.

2.1 El papel del interventor educativo en la prevención de la depresión

La prevención debe enfocarse a través de la información y educación de los adolescentes, sin embargo, es fundamental que se involucre a la escuela, la familia, la comunidad es decir todos aquellos agentes que pueden incidir en el contexto social de los jóvenes.

La prevención implica:

- Actuar antes que aparezcan los problemas o estos se conviertan en estilos de vida equivocados.

- Ocuparse de que cada adolescente encuentre las relaciones y estilos de vida que necesite y puedan construir su propia personalidad tomando sus propias decisiones.

- Realizar una prevención educativa, continuada, realizada dentro del espacio educativo y desde la propia comunidad educativa, padres, alumnos y docentes. (Casullo, 2006, p. 55)

De acuerdo a lo anterior se puede comprender que la prevención significa anticiparse a los hechos, estar preparados para afrontar el problema y tomar acciones encaminadas a detectar y reducir los riesgos que pueden provocar la depresión en la adolescencia, evitando los efectos negativos de este padecimiento.

“La estrategia preventiva se sintetiza en tres tipos: Prevención primaria que trata de evitar nuevos casos de depresión; Prevención secundaria, consiste en evitar

agravamiento y recaídas, y finalmente la prevención terciaria, enfocada como la prevención del suicidio y de la cronicidad". (Lizondo, 2006).

Al analizar la aportación que realiza esta autora se puede entender que básicamente el interventor educativo tiene la posibilidad de trabajar la prevención primaria de la depresión al tener como objetivo reducir la incidencia y recurrencia de este padecimiento, disminuyendo el impacto en las personas afectadas, su familia y la sociedad.

Por lo cual la prevención primaria resulta ser una estrategia muy eficaz por su influencia en la transmisión de conocimientos, en el desarrollo de actitudes y habilidades así como en la promoción de comportamientos saludables para el mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

Para poder desempeñar un buen papel en la prevención primaria de la depresión el interventor educativo debe de contar con la información y conocimientos amplios relacionados con la depresión esto con el fin de que este habilitado para realizar tareas que incidan positivamente en la prevención de este problema.

Algunas de esas habilidades son propias, pero otras deberá adquirirlas a través de la búsqueda de información, la experiencia, la formación y el contraste de ideas con otros profesionales que le proporcionen una perspectiva más amplia en cuanto al tema de la depresión.

Como se ha venido mencionando las áreas o ámbitos en los cuales puede trabajar el interventor educativo para prevenir los riesgos de padecimientos depresivos en adolescentes son la familia, la escuela y las relaciones interpersonales.

En la prevención de la depresión el interventor educativo puede desarrollarse profesionalmente llevando a cabo proyectos educativos adaptados a las necesidades del adolescente mediante la promoción de actividades, programación de acciones educativas para la integración social, atención y orientación a las familias, realizando el seguimiento y evaluando los resultados educativos junto con el equipo de profesionales con el que trabaja ya sea docentes, psicólogos, etc. para de esta forma reducir los factores de riesgo que pueden provocar una depresión en los adolescentes. (Bolarín, 2004).

De acuerdo a la aportación de este autor se entiende que el papel del interventor educativo en la prevención primaria de la depresión resulta crucial para favorecer y propiciar la detección de problemas sociales que afectan a los adolescentes y a su reeducación mediante una relación de confianza y la promoción de cambios o mejoras intentando cambiar actitudes y valores que ayuden a los adolescentes a integrarse en la vida social.

Además el interventor educativo cuenta con la formación profesional adecuada para diseñar proyectos encaminados a la prevención primaria de la depresión llevando a cabo estrategias que le permitan reducir los riesgos de padecimientos depresivos en adolescentes, promoviendo actividades positivas que mejoren el desarrollo intelectual y emocional de los adolescentes, así mismo puede orientar a padres de familia y docentes para que adquieran los conocimientos relacionados con el tema de la depresión y de esta manera puedan brindarle apoyo a los adolescentes.

Por otra parte es importante mencionar que el interventor educativo puede llevar a cabo un trabajo interdisciplinario, que involucre a psicólogos, psiquiatras y docentes donde exista una actitud participativa y de cooperación de cada uno de estos profesionales así cada miembro del equipo puede contribuir con sus aportaciones y a la vez recoger la de otros, es decir, es muy importante valorar por igual los conocimientos de las diferentes disciplinas ya que sin duda resulta necesario reunir esfuerzos para que la prevención de la depresión sea más efectiva y tenga mayor éxito.

Por lo anterior expuesto se comprende que el interventor educativo sin duda puede aportar mucho para la prevención primaria de la depresión, ya que, como se ha venido mencionando cuenta con una formación profesional y con las competencias necesarias para poder diseñar una propuesta de intervención basada en la realización talleres de prevención primaria de la depresión dirigidos a adolescentes, padres de familia y docentes.

En los cuales logre difundir información certera y relevante sobre la depresión en la adolescencia desde su naturaleza hasta sus causas, consecuencias y como enfrentarla, así como trabajar técnicas o estrategias que le permitan promover cambios de comportamiento, el desarrollo de la personalidad, la autoestima y habilidades sociales, además de diversas tareas encaminadas a informar, orientar y capacitar a la población en general. Ya que los mensajes y conocimientos transmitidos pueden fortalecer la prevención de la depresión, al apoyar la

sensibilización y concientización de la sociedad acerca del problema promoviendo su participación activa en tareas o actividades que permitan evitar su desarrollo.

Para lograr que la intervención educativa sea más eficaz es imprescindible no sólo trabajar con los jóvenes sino con todo aquello que los rodea, por ejemplo, la familia como principal agente de socialización, los docentes como educadores, es decir, incluir a todos aquellos agentes que pueden incidir positivamente en la prevención de este problema. Por lo tanto las actividades preventivas se deben desarrollar y trabajar principalmente en los ámbitos escolar, familiar y social.

Para empezar, la actuación del interventor educativo en los talleres de prevención primaria dirigidos a adolescentes consistirá en promover alternativas de ocio y tiempo libre, fomentando actividades relacionadas con la educación socio afectiva, como por ejemplo, educación en valores o habilidades sociales, así como incrementando las conductas positivas, mejorando la autoestima, además de darles la oportunidad de expresar sus sentimientos de tristeza, miedo o enojo.

Mediante la información que se les brinde a los adolescentes dentro de los talleres de prevención primaria se pretenderá que conozcan y comprendan los factores de riesgo que pueden ocasionar la depresión, así como las consecuencias que conlleva este problema para que de esta forma comprendan la necesidad de mantener un correcto bienestar físico, psíquico y social.

Obviamente es necesario tomar en cuenta que la información por sí sola, siendo un instrumento necesario e importante al servicio de la prevención, no es suficiente, para que una información influya en un comportamiento ésta debe englobarse en un proceso activo de aprendizaje reforzándola con actividades y técnicas que promuevan cambios de comportamiento, el desarrollo de la personalidad y la autoestima, habilidades sociales y fomentando en los jóvenes su capacidad para decidir y valorar los riesgos que conlleva la depresión

De igual forma resultaría necesario la intervención en el ámbito escolar brindando a los docentes una capacitación, informándoles sobre conceptos básicos relacionados con la depresión en la adolescencia, dándoles a conocer la importancia y la incidencia real, que actualmente tiene este problema, así como informarles sobre la relación que existe entre la depresión en la adolescencia y otros problemas que pueden surgir durante esa etapa.

Ya que, definitivamente el contar con conocimientos más precisos sobre el tema de la depresión, les permitirá a los docentes entender el porqué de ciertos comportamientos o actitudes de los adolescentes, a la vez que les de pautas para detectar y apoyar en la medida de sus posibilidades a un adolescente con síntomas depresivos y así hacer frente a dicho problema.

Es importante destacar que los docentes no están únicamente a cargo de la formación académica de sus alumnos, sino que también establecen un acercamiento a la realidad afectiva y emocional de sus alumnos.

Por lo cual es precisamente en el ámbito escolar dónde muchas veces pueden detectarse en forma precoz determinados síntomas previniendo el desarrollo de ciertas situaciones que, de no ser atendidas a tiempo, podrían agravarse.

Es por ello que el rol activo y comprometido de los docentes es fundamental en la prevención primaria de la depresión debido a que resulta importante que se generen espacios de intercambio, formación y actualización donde los docentes puedan adquirir los conocimientos necesarios para poder detectar a tiempo los síntomas de depresión en sus alumnos y así busquen la forma de ayudarlos es por esta razón que la intervención educativa en este ámbito es de suma importancia.

Por otro lado se debe de tener en cuenta que la familia es la base de la sociedad y es la principal fuente de influencia que tienen los hijos, ya que desde su nacimiento reciben en ella, satisfacción a sus necesidades, además de ser la primer fuente de estímulo para su desarrollo como persona y como ser.

De esta manera una buena calidad en las relaciones familiares, permite que la familia tenga mayor importancia en la relación a otras influencias, por ejemplo, las amistades, la escuela u otras personas permitiendo que el lazo familiar sea más

fuerte y exista un clima de confianza y comunicación que puede reducir los riesgos de la depresión en la adolescencia.

“La Familia es la estructura social básica, que se configura por el interjuego de roles diferenciados (padre, madre e hijo). Si los tres roles son negados o desatendidos aunque fuera por un sólo miembro del grupo se modifica la configuración esencial, creándose un estado de confusión y de caos”. (Mosquera, 2006).

Tomando en cuenta esta aportación y lo comentado anteriormente se puede considerar que la intervención educativa en el ámbito familiar es de suma importancia para prevenir la depresión, ya que dentro de la familia es donde los adolescentes principalmente pueden vivir experiencias tanto frustrantes como gratificantes.

Por lo cual los padres y madres deben de disponer de información suficiente sobre la depresión para que de esta manera puedan crear una buena relación afectiva con sus hijos mejorando la comunicación, la confianza, favoreciendo un uso satisfactorio del tiempo libre así como transmitiendo valores, actitudes, habilidades y comportamientos que los ayuden a crecer y desarrollarse en forma integral, plena y saludable.

Por lo tanto mediante esos talleres de prevención primaria resultaría necesario concientizar y sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de brindar una

buena educación a sus hijos esto como acción preventiva para anticiparse a los factores de riesgo que provocan la depresión.

Es por ello que el conocimiento del medio familiar es imprescindible para cualquier intervención o actividad educativa que se vaya a desarrollar, ya que es bien sabido que la familia puede ejercer una influencia negativa o positiva en los comportamientos y actitudes de los adolescentes de este modo la intervención en el medio familiar eleva los efectos de la prevención y, a su vez, le da más profundidad que la sola atención a los adolescentes.

Por lo tanto es importante señalar que para prevenir la depresión es necesario que exista un clima familiar adecuado que facilite una comunicación abierta, sincera y que invite a los adolescentes a consultar dudas, exponer sus experiencias negativas y positivas así como expresar sus problemas e inconformidades para que así los padres puedan brindarles una buena orientación y que los jóvenes se sientan escuchados.

Si los padres no hablan con sus hijos habitualmente, si no tienen espacios para la convivencia, si censuran pensamientos y temas, es probable que al adolescente le resulte difícil afrontar o sobrellevar situaciones frustrantes o desagradables.

Es necesario destacar que la implementación de talleres de prevención primaria que se les pueden brindar a los adolescentes, docentes y a la familia son de gran

importancia para prevenir la depresión en los jóvenes, ya que contado con la capacitación y conocimientos necesarios sobre este problema se pueden detectar a tiempo los síntomas depresivos en adolescentes y de esa forma buscar la ayuda pertinente debido a que es esencial que gocen de una buena salud mental para que puedan mantener una vida activa, relaciones sociales y vivir adaptándose a los cambios propios de la vida, por tanto el buen estado de salud mental favorece la comunicación, el crecimiento personal y la integración en la sociedad.

Así mismo debemos tomar en cuenta que en cualquier ámbito donde se desarrolla la vida de un adolescente debe haber equilibrio y encaminarse hacia la comunicación, el afecto y despertando el interés por diferentes actividades; por ejemplo, el deporte o la recreación donde el adolescente pueda desarrollar habilidades sociales, de esta manera, se llenan espacios importantes que de otra forma serían cubiertos por el aburrimiento o sentimientos de tristeza y desinterés que pueden conducir al adolescente a experimentar estados de depresión.

La metodología que el interventor educativo puede llevar a cabo para trabajar los talleres de prevención primaria de la depresión pueden desarrollarse en sesiones de una a dos veces por semana con duración aproximada de 45 a 60 minutos, trabajando con el grupo de adolescentes, padres de familia y docentes por separado, donde las temáticas a tratar deberán estar relacionadas con la definición, sintomatología, tipología, factores de riesgo y consecuencias de la depresión, así como los tratamientos existentes para poder afrontar y vencer este problema.

De igual manera es necesario tratar temas que promuevan cambios de comportamiento, el desarrollo de la personalidad, la autoestima y habilidades sociales. La modalidad de trabajo podrá ser en base a exposiciones teóricas, dinámicas grupales así como presentación de casos de depresión.

Además de que se trabajaran diferentes técnicas y actividades que permitan que las sesiones sean más dinámicas y donde los temas a tratar se adquieran de una manera más sencilla promoviendo la participación activa de los adolescentes, padres de familia y docentes.

Es importante que se desarrollen actividades fuera del espacio físico de los talleres esto con el objetivo de que los adolescentes entren en contacto con la naturaleza y puedan convivir con los demás jóvenes practicando deporte o ejercicios al aire libre esto les ayudara a que se relajen y logren desarrollar sus habilidades sociales.

Los recursos que le servirán de apoyo al interventor educativo podrán ser varios, por ejemplo, proyecciones de video donde se describa más a fondo el tema de la depresión y las alternativas para poder solucionar o prevenir este problema, así mismo resultará necesario contar con testimonios de adolescentes o personas que han tenido experiencia en casos de depresión de esta manera se podrá comprender como al actuar oportunamente y llevando a cabo un tratamiento adecuado la depresión puede superarse y vencerse.

También resultará favorecedor contar con la presencia de expertos en la salud mental como por ejemplo psicólogos o psiquiatras para que mediante exposiciones o pláticas aporten más información en cuanto al tema de la depresión en la adolescencia.

Por otra parte una de las técnicas que puede implementar el interventor educativo es el sociodrama, debido a que es una técnica dinámica y alegre, útil para empezar a estudiar un tema como en este caso sería realizar la representación de la depresión en adolescentes para luego suscitar el intercambio de ideas y la profundización del tema. Y al finalizar se puede analizar lo presentado en el sociodrama, elaborando propuestas de posibles soluciones a la problemática expuesta y finalmente se pueden realizar conclusiones con todo el grupo.

“El sociodrama puede definirse como la representación dramatizada de un problema concerniente a los miembros del grupo, con el fin de obtener una vivencia más exacta de la situación y encontrar una solución adecuada”. (García, 2006).

Otra técnica que resultaría de gran utilidad para trabajar en los talleres de prevención primaria de la depresión es el autoregistro donde los adolescentes escriban todo lo que hacen, expresen sus sentimientos, sus conductas ante las diferentes situaciones a las que se enfrentan y registren los eventos más importantes de cada día, por ejemplo, situaciones positivas como recibir una felicitación, sentirse bien por un trabajo bien realizado o algún logro obtenido.

Esta técnica puede resultar favorecedora debido a que ayuda a tener una visión más realista de los hechos. Ya que generalmente los adolescentes, sobre todo cuando están deprimidos, tienden a minimizar y restarle importancia a sus logros y con la implementación de esta técnica se obtiene como resultado que los adolescentes reflexionen sobre las situaciones gratificantes que se les presentan cada día, los logros obtenidos y para que estén más conscientes de las conductas que realizan.

Además esta técnica es útil, para evaluar los avances tras la implementación de los talleres de prevención primaria así el interventor podrá darse cuenta si se están produciendo los efectos esperados.

El autoregistro es una técnica que se utiliza para evaluar las conductas, sus antecedentes situacionales, sus consecuencias, sus efectos o la relación entre todas estas variables. Se puede evaluar cualquier dimensión de una conducta, la frecuencia, la duración, la intensidad, la calidad, el estado de ánimo, las consecuencias, etc. (Balcells, 2005).

Así mismo podrán implementarse actividades para el desarrollo de habilidades sociales y mejorar la autoestima, ya que, los adolescentes con una autoestima alta pueden rendir más en los estudios y les resultará más fácil hacer amigos. Además de que podrán establecer mejores relaciones con la gente de su edad y con los adultos, lo cual los hará más felices y les resultará menos difícil enfrentarse a los errores, decepciones y fracasos.

Por esta razón es de suma importancia que en los talleres de prevención primaria de la depresión el interventor educativo trabaje actividades que permitan fortalecer la autoestima de los adolescentes para que se vayan creando una imagen positiva de sí mismos.

El interventor educativo podrá llevar a cabo la evaluación antes, durante y después de los talleres de prevención primaria de la depresión por medio de la observación, los productos finales de cada sesión y con la realización de un cuestionario al finalizar los talleres de esta manera podrá percatarse si se obtuvo el resultado esperado.

Así mismo serán de gran utilidad los autoregistros ya que en ellos los adolescentes registran todas sus conductas ante las diferentes situaciones a las que se enfrentan, expresan sus sentimientos y sus logros obtenidos lo cual permitirá que el interventor educativo evalúe si se están produciendo los efectos esperados.

En la primera sesión el interventor educativo mediante preguntas abiertas o con la realización de un cuestionario podrá indagar qué conocimientos y experiencias sobre la depresión tienen los adolescentes, padres de familia y docentes. Al término de las actividades o técnicas que se implementen se les podrá pedir que expresen verbalmente las experiencias vividas.

Al finalizar los talleres, el interventor educativo podrá evaluar mediante la realización de un cuestionario centrado en aspectos sobre la sensibilización respecto a la temática, nivel de comprensión del tema e integración de nuevas estrategias para prevenir la depresión. Así podrá realizar una comparación sobre los conocimientos que los adolescentes, padres de familia y docentes tenían sobre la depresión antes de la implementación de los talleres de prevención primaria de la depresión y que nuevos conocimientos, información y estrategias adquirieron durante todo el proceso.

Los alcances que tendrá el interventor educativo con la realización de los talleres de prevención primaria de la depresión es que podrá difundir información certera y relevante sobre la depresión en la adolescencia logrando que los jóvenes, los padres de familia y docentes cuenten con un mayor conocimiento en relación con este tema además de que por medio de las actividades y técnicas que implemente podrá reducir los riesgos de padecimientos depresivos en adolescentes brindándoles la oportunidad de mejorar su autoestima, desarrollar sus habilidades sociales y fortaleciendo los lazos familiares además de propiciar que los docentes y padres de familia brinden apoyo y comprensión a los adolescentes.

Así mismo otro de los alcances de su actuación es que puede llevar a cabo un trabajo interdisciplinario, que involucre a psicólogos, psiquiatras y docentes donde

por medio de una actitud participativa y colaborativa se reúnan esfuerzos para que la prevención de la depresión sea más efectiva.

Obviamente también existen limitantes en la actuación del interventor educativo debido a que solo podrá intervenir en la prevención primaria de la depresión, o cuando se presenten casos de tipo distimico, ya que, como se menciono anteriormente es un tipo de depresión leve que puede ser tratado con la ayuda de las técnicas y actividades implementas en los talleres de prevención primaria.

Sin embargo los adolescentes que presenten una depresión más severa como es el caso de la depresión mayor o trastorno bipolar deben ser atendidos por profesionales expertos en la salud mental por ejemplo por psicólogos o psiquiatras quiénes buscarán el tratamiento adecuado para vencer la depresión, ya que, muchas veces necesitaran no solo de una terapia sino también de ciertos medicamentos para superar la depresión, por lo tanto el interventor educativo no está habilitado para poder actuar en esos casos, sin embargo es importante mencionar que el interventor educativo al contar con la información y conocimientos necesarios sobre la depresión, tendrá la capacidad de detectar padecimientos depresivos en adolescentes para así posteriormente canalizarlos con alguno de estos profesionales para que puedan brindarles una mejor ayuda.

CONCLUSIONES

Es importante destacar que aún cuando la depresión ha existido siempre, se ha manifestado con fuerza en los últimos años transformándose en un problema social que va en aumento sobre todo en la población adolescente debido a la gran cantidad de cambios físicos, psicológicos, intelectuales y/o emocionales a los que se enfrentan así como los factores de riesgo a los que están propensos en una sociedad tan compleja y complicada como la actual.

Sin duda la depresión en la adolescencia repercute y afecta a todas las personas no sólo al adolescente que la padece, también a la familia, a los docentes, prácticamente a las sociedad en general, es decir, un problema que de alguna manera nos afecta a todos requiere ser enfrentado por diferentes sistemas o grupos de nuestra sociedad, familia, escuela, municipio y los demás ámbitos existentes donde se desenvuelve el adolescente.

Resulta importante mencionar que la solución o prevención de la depresión no está sólo en manos de los expertos de la salud mental como psicólogos o psiquiatras, es por eso que es fundamental que se involucre la sociedad, la escuela y especialmente la familia, ya que la depresión se ha manifestado intensa y masivamente. Así mismo cabe señalar que puede padecerse a cualquier edad y en todos los grupos socioeconómicos.

Por desgracia no se ha difundido mucho sobre el tema de la depresión, falta una mayor información y es lamentable que aún no se haya propuesto una campaña o proyecto de prevención primaria que permita difundir y hablar abiertamente de este tema pero obviamente debería ser un proyecto bien estructurado, fundamentado y organizado donde la propuesta consista en que se haga intervención en la escuela, en la familia y a nivel social sobre todo en edades tempranas como en la adolescencia, para de esta forma poder prevenir y reducir los riesgos de padecimientos depresivos en adolescentes.

Probablemente se ha hecho algo sobre el tema de la depresión, pero han sido esfuerzos aislados donde no se ha llevado a cabo un trabajo en conjunto y colaborativo con los docentes, padres de familia, adolescentes y demás agentes involucrados.

Si se crean e implementan campañas o proyectos contra violencia intrafamiliar, drogadicción, alcoholismo, anorexia, bulimia, etc. porqué no irse al origen de esos problemas que afectan a nuestra sociedad que seguramente pueden ser a causa de la depresión.

Por lo cual es importante y necesario difundir e informar que, la depresión, es un mal que aqueja a nuestra sociedad, principalmente a los jóvenes y de continuar en la ignorancia que futuro puede esperarse seguramente los problemas en nuestra sociedad irían en aumento con más y mayores repercusiones en todos los ámbitos.

Sin duda después de analizar la información contenida en este trabajo sabemos que la depresión da lugar a una personalidad insegura, a un deterioro del ser humano, a no aprender correctamente en la escuela en cualquier etapa, afecta personal, laboral, familiar y socialmente.

Así mismo la depresión puede ser el origen de una familia disfuncional y más terrible aún, origina dependencias, vicios como el alcoholismo y la drogadicción, pero sin duda lo más preocupante, es que, una depresión si se agrava puede terminar en un suicidio es por eso que se necesita hacer algo al respecto y sin duda trabajar en la prevención es el paso más importante que debe darse para qué esperar a que los problemas surjan y se agraven debemos actuar oportunamente sino las consecuencias pueden ser devastadoras.

Por lo tanto la intervención educativa puede resultar un medio efectivo en la prevención de la depresión y como se mencionó en el capítulo II de este ensayo la intervención puede llevarse a cabo mediante talleres de prevención primaria de la depresión por esta razón en este ensayo se desarrollo una propuesta interesante con actividades y técnicas que serán de gran utilidad para proporcionar a docentes, padres de familia y adolescentes una capacitación oportuna sobre el problema que constituye hoy en día la depresión para de esta forma reducir los factores de riesgo que pudieran prolongarla o desencadenarla, además de promover el desarrollo de habilidades sociales y mejorar la autoestima de los adolescentes.

Por eso es necesario la cooperación y colaboración de todos los medios necesarios para difundir la prevención de este problema que cada día va en aumento en nuestra sociedad y donde prácticamente no se está haciendo nada al respecto ni se están tomando las medidas necesarias para poder erradicarlo, además cabe señalar que al contar con una mayor información y capacitación se pueden detectar oportunamente síntomas depresivos en adolescentes y así actuar de manera rápida buscando la ayuda correspondiente evitando que el problema sea más grave.

Sin duda la elaboración de este ensayo cumple con el propósito de brindar información acerca de la depresión en adolescentes, así como la importancia de determinar si la intervención resulta efectiva como medio de prevención, ya que desde el capítulo I se hizo una descripción y clarificación detallada sobre la naturaleza de la depresión, tipología, los factores de riesgo que la pueden prolongar o desencadenar, así como los principales síntomas que son señales que nos pueden alertar sobre padecimientos depresivos en adolescentes.

Por supuesto lo más importante y relevante es que el capítulo II nos brindó la oportunidad de conocer cómo por medio de la intervención se puede prevenir y reducir los riesgos de depresión en la adolescencia, así mismo se hizo mención del papel que puede desempeñar el interventor educativo al difundir correctamente en qué consiste este problema mediante una capacitación y orientación a docentes, padres de familia, adolescentes y sociedad en general buscando las estrategias,

actividades o medidas necesarias que le permitan prevenir, reducir y detectar padecimientos depresivos en adolescentes.

REFERENCIAS

Alarcón; Mazzotti y Nicolini. (2005). *El nivel de depresión según el inventario de Beck*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 22 de agosto del 2009, de <http://www.ametep.com.mx/investigaciones>.

Aliño, M. (2004). Manual de prácticas clínicas para la atención: *El concepto de Adolescencia*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 28 de agosto del 2009, de http://aps.sld.cu/bvs/materiales/manual_practica/capitulo%20I.pdf

Balcells, P. (2005). *Conoce todos los caminos que conducen al bienestar* . [Versión Electrónica]. Recuperado el 14 de marzo del 2010, de <http://www.saludmental.info/Secciones/deporte/autoregistrosmarz06.htm>

Bolarín, J. (2004). *Adolescencia, salud mental y educación social*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 11 de septiembre de 2009, de <http://www.eduso.net/res/>

Calvillo, F. (2005). *La Depresión: entre mitos y rumores*. Madrid. Biblioteca Nueva.

Casullo, M. (2006). *Adolescentes en riesgo: identificación y orientación psicológica*. Argentina. Paidós.

Dolto, F. (1992). *La causa de los adolescentes*. México. Seix Barral.

Fabbro, A. (2007). *Depresión: fuerte crecimiento de las consultas de los adolescentes*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 20 de octubre del 2008, de <http://www.puntual.com.ar/noticia.php?id=10079>

García, L. (2006). *El Sociodrama como técnica de intervención socioeducativa*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 14 de marzo del 2010, de <http://revistas.ucm.es/trs/02140314/articulos/CUTS9898110165A.PDF>.

Lizondo, G. (2006). *Depresión*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 7 de octubre del 2009, de http://www.mflapaz.com/revista_7pdf/5%20DEPRESION.pdf

Marcelli, D. (1992). *Adolescencia y Depresión: un abordaje multifocal*. Barcelona. Masson.

Mosquera, S. (2006). *Prevención en todas sus formas*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 18 de septiembre del 2009, de <http://www.sappiens.org>

Papalia, D. (1997). *Desarrollo Humano*. México. Mc Graw Hill.

Preston, J. (2005). *Cómo vencer la depresión*. México. Pax.

Rojtenberg, S. (2001). *Depresiones y antidepresivos: de la neurona y de la mente, de la molécula y de la palabra*. Argentina. Panamericana.

Romeu, J. (2008). *Distimia depresiva: el mal del siglo. Trastorno Distímico*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 15 de marzo del 2010, de <http://drromeu.net/Distimia.htm>

Romeu, J. (2009). *Trastorno Bipolar..* [Versión Electrónica]. Recuperado el 15 de marzo del 2010, de http://drromeu.net/trastorno_bipolar.htm

Rowe, D. (1998). *La Depresión: el camino de la salida del túnel*. Barcelona. Paidós.

Vázquez, F. y Torres A. (2006). *Pautas para desarrollar intervenciones para prevenir la incidencia de nuevos casos de depresión*. [Versión Electrónica]. Recuperado el 9 de octubre del 2009, de http://www.infocop.es/view_article.asp

Yapko, M. (2006). *Para romper los patrones de la depresión: no tienes por qué sufrir para vivir*. México. Pax.

GLOSARIO

Adolescencia: es una etapa entre la niñez y la edad adulta, caracterizada por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, que generan crisis, conflictos y contradicciones. Es un periodo de adaptación a cambios corporales, donde se busca mayor independencia psicológica y social.

Autoregistro: Es una técnica que se utiliza para evaluar las conductas, sus antecedentes situacionales, sus consecuencias, sus efectos o la relación entre todas estas variables. Se puede evaluar cualquier dimensión de una conducta, la frecuencia, la duración, la intensidad, la calidad, el estado de ánimo, las consecuencias, etc.

Cognitiva: relativo a la capacidad de pensar y a las llamadas funciones mentales superiores (ej. memoria, atención, reconocimiento de estímulos).

Cronicidad: De larga duración, denotando una enfermedad de progreso lento y larga duración. Referencia temporal que señala la duración prolongada o evolución de un proceso (trastorno, episodio, enfermedad, síntoma...). Generalmente implica que duró, dura o durará años.

Depresión: es una condición incapacitante que afecta a millones de personas, provocando un grave desequilibrio emocional; interfiriendo con la vida cotidiana, las relaciones familiares y el trabajo; incrementando el riesgo de enfermedad física y, algunas veces, hasta induciendo al suicidio.

Distimia: También llamada trastorno distímico, es un trastorno afectivo crónico de carácter depresivo leve, 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, se cree que su origen es de tipo genético-

hereditario y que en su desarrollo influirían factores psicosociales como el desarraigo, la falta de estímulos y premios en la infancia, entre otras causas

Factor de riesgo: Aquel que facilita el padecimiento de una enfermedad o crisis o que agrava los síntomas de la misma.

Fisiológico: Relativo a lo físico (corporal). También es utilizado en el ámbito médico para referirse a que algo pasa de forma natural, por oposición a patológico.

Hiperactividad: en un contexto clínico hace referencia a una inquietud psicomotriz continua y perturbadora, y se acompaña de connotaciones negativas. Fuera de este contexto puede referirse a una actividad muy variada y productiva que generalmente tiene connotaciones positivas.

Incidencia: es el número de casos nuevos de una enfermedad en una población determinada y en un periodo determinado.

Interdisciplinario: Estudios u otras actividades que se realizan mediante la cooperación de varias disciplinas.

Intervención: Acciones incluidas en procesos de carácter social cuyo objetivo es buscar cambios de tipo personal, grupal, social o estructural, así como en suscitar grupos funcionales de ciudadanos capaces de ser agentes activos y responsables de su propio progreso.

Lenguaje Coloquial: Es el empleo del lenguaje, de alguna forma, en un contexto informal, familiar y distendido, con vocablos caracterizados por su uso común, frecuente y directo que se alejan de todo tipo de la norma culta.

Multifactorial: Patrón de herencia que involucra tanto factores genéticos como ambientales.

Neurotransmisores: Sustancias químicas liberadas en el cerebro y en las terminaciones nerviosas para facilitar la transmisión de mensajes de un nervio a otro.

Prevención: Medidas y acciones dispuestas con anticipación con el fin de evitar o impedir que se presente un fenómeno peligroso o para reducir sus efectos sobre la población, los bienes y servicios y el ambiente.

Racionalidad: En sentido general, es la capacidad que los seres humanos poseemos de orientar nuestros actos según las conclusiones de un razonamiento.

Recaída: Empeoramiento o reaparición de los síntomas de un determinado trastorno o enfermedad, después de una mejoría.

Recurrencia: vuelven a aparecer los síntomas después de un intervalo de estabilidad. Aparición de crisis repetidas a lo largo del curso de una enfermedad.

Relaciones interpersonales: Es una interacción recíproca entre dos o más personas. En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente.

Síndrome: Es el conjunto de síntomas que caracterizan una enfermedad o el conjunto de fenómenos característicos de una situación determinada.

Síntomas: Una señal o indicación de un trastorno o enfermedad. Expresión subjetiva, por tanto no objetivable, de algún proceso que está sucediendo (dolor, visión borrosa, etc.).

Sociodrama: Es la representación de algún hecho o situación de la vida real en un espacio físico y con un público involucrado (ellos mismos), el cual posteriormente a la temática representada que generalmente es hecha por ellos mismos participará

analizando la situación en mayor profundidad. En general se usa para presentar situaciones problemáticas, ideas y contrapuestas, actuaciones contradictorias, para luego suscitar la discusión y la profundización del tema.

Trastorno bipolar: Trastorno del estado de ánimo de larga evolución, en el que los episodios depresivos intensos, caracterizados por un bajo estado de ánimo, incapacidad para disfrutar, falta de energía, ideas negativas y, en casos graves, ideas de suicidio, se alternan con otros episodios (maníacos) caracterizados por un estado de euforia excesiva, hiperactividad anómala o irritabilidad.

Trastorno depresivo mayor: Tipo de depresión recurrente que, sin tratamiento oportuno, puede evolucionar con un serio deterioro de la calidad de vida, con una disfunción anímica, cognitiva y motora en donde se pueden presentar síntomas durante un periodo superior a las dos semanas ininterrumpidas de sufrimiento, es decir, ánimo depresivo, cambios de apetito o peso, del sueño, fatiga, sentimientos de insuficiencia o culpa inapropiada y disminución de capacidades cognitivas.

Vulnerabilidad: Es la tendencia del individuo a enfermar, o facilidad con la que va a enfermar, ante la presencia de factores de riesgo o causales de dicha enfermedad.