

03

LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA

A LAS FAMILIAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES

THE EDUCATIVE ORIENTATION TO FAMILIES FOR THE PREVENTION OF DEPRESSION IN ADOLESCENTS

Ana Iris Agüero-Nate¹

E-mail: Cuba.irit21@nauta.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8001-6472>

Maikel López-Aballe²

E-mail: maikelopezaballe@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2110-7010>

Yamaisy Mayedo-Núñez²

E-mail: yamaisy@infomed.sld.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0346-7912>

¹ Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello" Holguín. Cuba.

² Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Agüero-Nate, A. I., López-Aballe, M., & Mayedo-Núñez, Y. (2021). La orientación educativa a las familias para la prevención de la depresión en adolescentes. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 1(1), 18-28.

Fecha de presentación: octubre, 2020

Fecha de aceptación: diciembre, 2020

Fecha de publicación: enero, 2021

RESUMEN

El presente trabajo es resultado de una investigación de desarrollo con enfoque mixto, cuyo objeto de estudio fue el proceso de orientación educativa para la prevención de la depresión en estudiantes del Politécnico "Pedro Díaz Coello". El estudio fue liderado por la Universidad Holguín en el período comprendido entre septiembre 2021 y junio de 2022 como parte de un proyecto de investigación institucional. La muestra fue seleccionada a partir de diferentes criterios de inclusión, la misma quedó constituida por 20 adolescentes con edad comprendida entre 16 y 18 años de edad. Durante el proceso investigativo se aplicaron métodos teóricos como el análisis-síntesis, abstracción-deducción, transito de lo abstracto a lo concreto, e histórico-lógico que permitieron establecer los antecedentes de la investigación y resumir los fundamentos teóricos esenciales para su consecución. El enfoque sistémico guió la lógica de la investigación y el consecuente diseño de un programa de orientación educativa con creciente nivel de complejidad, atendiendo a las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual. El programa que se propone tiene como finalidad lograr la adecuada orientación educativa a las familias para la prevención de la depresión en estudiantes de Técnico Medio en Intérprete de Lengua de Señas.

Palabras clave:

Depresión, orientación educativa, prevención, adolescencia, arteterapia.

ABSTRACT

The present work is the result of a development research with a mixed approach, whose object of study was the process of educational orientation for the prevention of depression in students of the "Pedro Díaz Coello" Polytechnic. The study was led by the Holguín University in the period between September 2021 and June 2022 as part of an institutional research project. The sample was selected based on different inclusion criteria, it was made up of 20 adolescents aged between 16 and 18 years of age. During the investigative process, theoretical methods were applied such as analysis-synthesis, abstraction-deduction, transition from the abstract to the concrete, and historical-logical, which allowed establishing the background of the investigation and summarizing the essential theoretical foundations for its achievement. The systemic approach guided the logic of the research and the consequent design of an educational guidance program with an increasing level of complexity, taking into account the regularities found in the diagnosis in order to transform the current state. The purpose of the proposed program is to achieve adequate educational guidance to families for the prevention of depression in students of Middle Technician in Sign Language Interpreter.

Keywords:

Depression, educational orientation, prevention, adolescence, art therapy.

INTRODUCCIÓN

Las depresiones infantiles por su incidencia ocupan un papel importante en la atención a la infancia y la adolescencia. Esto explica el interés que tiene en la actualidad disminuir su prevalencia en la población infantil y adolescente. En las escuelas resulta frecuente la presencia de menores con depresiones, las causas son diversas, pero todas ellas tienen notables consecuencias desde el punto de vista personal, pues no solo afectan su aprendizaje sino que pueden incidir en los afectos, la actividad y sus motivaciones con una notable implicación en el futuro.

Las depresiones están presente en numerosas situaciones psicopatológicas junto a otros síndromes, como acompañante o como forma de reacción ante diversas enfermedades orgánicas, entre ellas la parálisis, la diabetes, o como consecuencia de situaciones como la incidencia social o la rotura de vínculos afectivos de los estudiantes con sus familiares o con otras personas que le rodean.

La consulta a datos estadísticos considera que la depresión será en el año 2025 la segunda causa de discapacidad en el mundo. En la actualidad ocupa el primer lugar entre los trastornos mentales (17,3%) seguida de las lesiones autoinflingidas, lo que conlleva un peso económico muy elevado. A las cifras mencionadas anteriormente debe agregársele que la disminución de la productividad, el impacto sobre la familia y las que derivan de la comorbilidad tan elevada con otras patologías psiquiátricas y no psiquiátricas (Garrido, 2016).

Este dato unido al impacto personal que tiene el aislamiento social, la disminución de la interacción social y el aplazamiento de las metas y los proyectos provocados por la COVID-19, determinan que esta enfermedad se convierta en uno de los núcleos principales de estudio para las instituciones de la salud y educativas, así como una preocupación constante desde diferentes ámbitos sociales y apunta a la necesidad de recurrir a diversas vías para su prevención.

De este modo en el intento de abordar el concepto de depresión, se observa que en el propio desarrollo histórico de los trastornos afectivos sobresalen características que se diferencian a los trastornos depresivos. En primer lugar, al guardar relación con los afectos, son descritos como experiencias emocionales o sentimientos asociados a un estado mental, es decir, este autor los describe como patrones de comportamiento observables que son la expresión de sentimientos o emociones, experimentados subjetivamente, como, por ejemplo, la tristeza, la alegría y la cólera.

La depresión es uno de los problemas de salud mental más prevalentes en la sociedad. La OMS calcula que alrededor de 300 millones de personas en todo el mundo sufre depresión, afectando al doble de mujeres que hombres. Por otro lado, en España la depresión afecta a casi el 4% de la población, lo que supone casi 2 millones de personas (Organización Mundial de la Salud, 2020). Este puede iniciar a cualquier edad, aunque lo más frecuente

es que la sintomatología comience a manifestarse entre los 15 y los 45 años, y aunque los síntomas suelen ser generalmente similares, a lo largo del ciclo vital pueden variar, predominando los conductuales en edades más tempranas, y los somáticos en edades más avanzadas.

De este modo se puede afirmar que los trastornos depresivos afectan a personas de cualquier edad, condición económica y nivel cultural y suponen un gran coste para el individuo, la familia y la comunidad en general. Si bien existen numerosos estudios sobre prevalencia, diagnóstico y prevención de la depresión en edad adulta, son escasos los realizados entre la población infantil y adolescente.

Los resultados de estos estudios, además, son variables, debido a la dificultad diagnóstica en esta edad, los criterios diagnósticos empleados o las técnicas de entrevista utilizadas. Dadas las peculiaridades de la depresión en la infancia y la adolescencia, es importante disponer de profesionales especializados en salud mental infantojuvenil que tengan formación y experiencia en el manejo del trastorno en estas edades, así como contar con los recursos necesarios para su diagnóstico y prevención, a partir de la asesoría y orientación a la familia (Navarro et al., 2017).

En el caso de la adolescencia la variabilidad que presenta la depresión infantil es muy amplia tanto en el número de síntomas, como en la intensidad de los mismos, como en la evolución temporal. Esta variabilidad va a depender de las propias características de cada adolescente, que en la mayoría de los casos no solo influye los aspectos biológicos sino de la incidencia de factores ambientales.

El inicio de las enfermedades depresivas en la adolescencia puede ser de difícil identificación por el estudiante. Los docentes en ocasiones refieren que los padres comentan que ellos en casa se sienten más cansado de lo normal, teniendo que realizar un mayor esfuerzo para cumplir las actividades que hasta ese momento desempeñaba sin esfuerzo y mostrando un interés decreciente por ellas (Navarro et al., 2017).

En este sentido la comunicación de los docentes con la familia es importante, porque permite encontrar respuestas a ciertos comportamientos que ocurren en el aula. Es el criterio de numerosos investigadores que la observación del comportamiento de los adolescentes permite conocer que en algunos casos el comienzo es brusco y el adolescente que se acostó en un estado normal se despierta al día siguiente sin querer levantarse y con diversas manifestaciones de la depresión.

En conversaciones con los padres muchos docentes conocen que los estudiantes, suelen referir ciertas molestias orgánicas como cefaleas, digestiones pesadas, falta de apetito o dificultades para dormir. Es por ello que los docentes ante estos hallazgos deben alertarles a los padres, que estas son una señal de alarma, ellas indican que deben actuar rápido, en el peor de los casos algunos padres ignoran estas reacciones y no buscan atención médica o una adecuada orientación educativa (Leyva, 2021).

Lo antes planteado demuestra la importancia del empleo de formas novedosas para la prevención de las depresiones infantiles. En diagnóstico anterior se comprobó la existencia de manifestaciones de la depresión infantil en estudiantes adolescentes de Técnico Medio de Intérprete de Lengua de Señas. Se identificó insuficiencias en el conocimiento de las familias para identificar las manifestaciones de la depresión y las acciones preventivas para su enfrentamiento.

En ocasiones, no se usa con frecuencia las potencialidades de la orientación educativa para la prevención de las depresiones infantiles, estos elementos permiten identificar como problema de la investigación, la prevalencia de la depresión en estudiantes del Técnico Medio de Intérprete en Lengua de Señas Cubanas y la existencia de insuficientes acciones de orientación educativa para la prevención de las mismas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación de desarrollo con enfoque mixto, cuyo objeto de estudio fue el proceso de orientación educativa para la prevención de la depresión en estudiantes del Politécnico "Pedro Díaz Coello". El estudio fue liderado por la Universidad Holguín en el período comprendido entre septiembre 2021 y junio de 2022, la misma forma parte del programa de la Maestría de Orientación Educativa de esta institución docente y es resultado de un proyecto de investigación institucional.

El universo estuvo constituido por el total de profesores que trabajan con el Técnico Medio de Intérprete de Lengua de Señas, estudiantes y sus familias. La muestra fue seleccionada a partir de criterios inclusión tales como: nivel alto de depresión mediante la aplicación del Inventario de Depresión de Beck et al. (2001), disponibilidad de redes y recursos tecnológicos para la comunicación, residentes en la ciudad de Holguín, disposición a participar en el estudio, aspecto que favorece el trabajo y la comunicación con las familias. La muestra quedó constituida por 20 adolescentes con edad comprendida entre 16 y 18 años de edad. La información obtenida a través del Inventario de Depresión de Beck sirvió de referente para el diseño y aplicación del programa.

Se aplicaron métodos teóricos como el análisis-síntesis, abstracción-deducción, tránsito de lo abstracto a lo concreto, e histórico-lógico que permitieron establecer los antecedentes de la investigación y resumir los fundamentos teóricos esenciales para su consecución. El enfoque sistémico guió la lógica de la investigación y el consecuente diseño de un programa de orientación educativa con creciente nivel de complejidad, atendiendo a las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual.

La revisión documental permitió reconocer la relevancia y pertinencia del tema a nivel nacional e internacional, establecer los referentes conceptuales para identificar las particularidades de la depresión infantil en la adolescencia, así como los requerimientos teóricos metodológicos

para el uso de la arteterapia en la prevención de esta patología, lo cual condujo a analizar la arteterapia como una herramienta que en función de la orientación educativa que permite proporcionar placer y disminuir la ansiedad, la tristeza y la desmotivación como síntomas asociados a la depresión infantil, a la par lograr la relajación y el bienestar psicológico en los adolescentes estudiados.

Posteriormente se diseñó un programa de orientación educativa atendiendo a la propuesta de Leyva (2021), que defiende su estructura en dos módulos uno dirigido a la psicoeducación de los padres, con la finalidad de prepararlos como apoyo al trabajo, donde no solo se les instruye sobre la depresión y las diferentes vías para su prevención, sino se les explica cómo pueden contribuir al trabajo que se realiza con los estudiantes.

El otro módulo se centra en el trabajo con los estudiantes, se emplean diferentes variantes de la arteterapia, con la finalidad de que los adolescentes se apropien de los aspectos metodológicos, para que ellos mismos puedan emplear esta variante si fuera preciso en su casa, con los familiares o con el grupo de amigos.

Las sesiones de trabajo de forma general se estructuran de la forma siguiente, en la parte inicial aparece el número de la sesión y el título, el cual va a servir para la identificación de la temática que se tratará. Luego se define la forma de trabajo predominante, el objetivo específico de la sesión, el cual se define como la aspiración o la meta del trabajo. Resulta esencial el procedimiento, pues indica el rol que desempeña cada uno de los participantes, para el cumplimiento de las metas u objetivos del trabajo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la investigación se coincide con el postulado de la Organización Mundial de la Salud (2020), de que la depresión es un trastorno mental que se caracteriza por sentimientos de tristeza, pérdida de interés o placer, culpa, baja autoestima, trastornos del sueño o del apetito, cansancio y poca concentración. Es consecuencia de interacciones complejas entre factores biológicos, sociales, y psicológicos.

En la definición anterior resulta acertada la descripción de la sintomatología general que acompaña a la depresión, el conocimiento de las mismas por parte de los profesores, es esencial si se aspira a la orientación familiar. De este modo, aunque en ocasiones exista el cuestionamiento por parte de algunas instituciones académicas que esto es un enfoque meramente clínico, los docentes deben estar preparados sobre las particularidades de esta enfermedad.

En investigaciones desarrolladas por la OMS en 2020, se afirma que la depresión es una de las principales causas de discapacidad en el mundo, pues se estima que afecta a 300 millones de personas, con prevalencias que van del 3.3 por ciento, al 21.4 por ciento. Es por ello que resulta frecuente en contrarse con manifestaciones de la depresión en las aulas, en diferentes niveles educativos, esta

prevalencia convierte a esta patología en una prioridad para las instituciones educativas.

Se coincide con los criterios de Navarro et al. (2017), al decir de estos autores la depresión, mientras se padece, conlleva importantes complicaciones en la vida tanto de la persona afectada como de sus familiares, si bien es cierto que, una vez recuperada de este trastorno, estas repercusiones suelen desaparecer. Por ello es esencial comenzar el tratamiento cuanto antes, a fin de poder prevenir estas consecuencias que pueden ir desde problemas como el sobrepeso o el aislamiento social al consumo de sustancias o el suicidio.

Los criterios de Vallejo (2016), resultan acertados al plantear que los modelos tradicionales de tratamiento priorizan el farmacológico, en la actualidad se conoce que la terapia psicológica tiene un papel esencial en el tratamiento de la depresión. La psicoterapia se puede definir como una intervención integral que trata de cambiar sentimientos, pensamientos y conductas que afectan negativamente a nuestro bienestar.

Estas intervenciones se pueden realizar de manera individual o grupal, y en función del modelo u orientación terapéutica, harán más énfasis en algunos u otros aspectos. En concreto, en trabajo con niños y adolescentes con depresión, la psicoterapia suele llevarse a cabo de manera individual, aunque pueden realizarse terapias de grupo, modalidad que se asume en esta investigación como forma de trabajo en el programa de orientación educativa.

En correspondencia resulta incuestionable el valor de los modelos tradicionales para la prevención de la depresión, pero a partir de considerar las particularidades de la adolescencia se precisa el empleo de métodos innovadores, entre ellos el arteterapia, a estos aspectos se le suma el hecho de que en la actualidad el aislamiento social, la disminución de la interacción social y el aplazamiento de las metas y los proyectos provocados por la COVID-19, determinan la aparición de varias patologías, entre estas las depresiones infantiles se convierten en uno de los núcleos principales de estudio dentro de la Psicología y preocupación constante desde diferentes ámbitos sociales, entre ellos el educativo.

Se coincide con los criterios de López (2018), al plantear que la orientación contribuye al logro de los fines de la educación, la formación integral de la personalidad. Se reconoce como un proceso que se desarrolla mediante el empleo de métodos y técnicas. En las propuestas analizadas existen coincidencias que los aprendizajes para la vida son la realización plena de las potencialidades que trasciende a la persona y se orientan hacia los valores humanos.

De este modo de acuerdo a los criterios de este autor los educadores se deben formar para realizar una correcta orientación y preparación a la familia y a los adolescentes, para enfrentar adecuadamente las situaciones afectivas de la vida y realizar con éxito las tareas propias de la edad. La orientación juega un papel determinante en su estimulación, el autoconocimiento, la autodirección

de sus propios intereses y la autorregulación de su comportamiento, de esta manera es un proceso continuo, dinámico, gradual y progresivo que influye en la toma de decisiones.

En la presente investigación se asume la definición dada por López (2018), en la que plantea que, *“la orientación a las familias es un proceso que mediante métodos, técnicas e instrumentos de orientación psicológica generan acciones educativas desde la familia, para estimular el crecimiento personal de sus hijos para apoyar el proceso pedagógico que se desarrolla en las instituciones educativas”* (p. 44). Se coincide también con el autor anteriormente citado al reconocer el papel de la familia en la educación de la personalidad de adolescentes. Se reconoce que esta estimula el crecimiento personal como preparación para la vida de adolescentes y profesores y la familia, al disminuir la vulnerabilidad y elevar la capacidad de resiliencia de todos los sujetos que participan.

La orientación a las familias abarca las dimensiones del nuevo paradigma del desarrollo humano: equidad, sustentabilidad, potenciación, cooperación, seguridad, productividad para el desarrollo personal y social. Por otra parte la orientación a las familias se ha tratado indistintamente en relación con la educación y la prevención, pero sin delimitarse el verdadero alcance de estas categorías. Los trabajos desarrollados sobre orientación aportan elementos teóricos de valor, pero es escaso su estudio en relación con lo familiar, lo que limita las potencialidades de esta para el trabajo preventivo.

Se coincide con los planteamientos de Leyva (2020), al decir que en la actualidad muchos investigadores consideran que el arte es un resultado del ingenio humano, una vía de concreción de sentimientos y emociones, un reflejo de la realidad social, esto permite entender que el arte es una manifestación de la subjetividad. Lo que si es cierto de que el arte tiene un profundo valor y es expresión de una rica tradición cultural, que evoluciona a lo largo del tiempo, pues desde la antigüedad los hombres encontraron una forma de expresar su visión del mundo, aunque con un carácter primitivo el arte de esta época permite un acercamiento a la vida del hombre primitivo. El arte contemporáneo no se mantiene de forma estática, pues cambia sus formas de expresión y se sustenta en diversos códigos estéticos muy relacionados con la vida social.

Martínez & López (2020), afirman que en la actualidad variadas son las manifestaciones del arte, entre ellas la escritura, el teatro, la danza, la pintura, escultura, la música, o el cine, pero todas ellas tienen la finalidad de expresar una visualidad que sirve como comunicación social, pues todas expresan de algún modo, no solo pensamientos, ideas, sino también valores, emociones y sentimientos, estados de ánimo, hasta incluso es un medio de expresar el dolor, resultantes de la interacción del sujeto con la realidad objetiva. En ese sentido, debería hablarse de artes, pues adquieren un carácter variado y multidimensional, en correspondencia con las vivencias afectivas y las circunstancias de la cotidianidad.

El arte como una forma de conocimiento del mundo, tiene la función de transmitir mensajes, de mostrar el poder creativo relacionado con realidad y el mundo social, los objetos y, sobre todo, en las relaciones humanas. Por ello, es necesario considerar el carácter diverso y multicultural del arte, pues cada cultura le da un sentido y significado particularmente especial al mundo tanto material como sociocultural que lo rodea, en esto radica el carácter simbólico del arte, que estimula desde visiones diversas una creatividad que es conocimiento social, transmisible, y compartible entre todos. Por ello, mientras más y diversas sean las culturas más generen distintas formas de arte, y mayor será el conocimiento y las posibilidades de crear otros mundos sociales.

A pesar de las perspectivas antes mencionadas, se asume en esta investigación el valor terapéutico del arte, pues ayuda a la creación, mantenimiento y encuentro de la identidad personal, al pensamiento, la memoria, concentración, atención al favorecer la relación espacio y tiempo contribuye a bienestar psicológico del hombre, pues además, le calma, le relaja, su función edonística no solo le da placer al creador sino al que lo contempla de ahí las potencialidades terapéuticas del arte.

Se concuerda con el criterio de Chig (2021), al referirse al fomento de la resiliencia del arte y al cuestionamiento de las divisiones que sobre el arteterapia se realizan a lo largo de la historia, como ciencia social vinculada a la psicología niega prácticamente sus raíces artísticas, pues exalta al arte solo como terapia; es criterio de esta autora de que el arte va más allá de la creación artística que no solo se abandona en situaciones de sufrimiento, sino que se convierte en aliado para poder afrontarlo; ofrece una esperanza para una existencia humana plena, estimula la confianza pues mantiene el deseo de vivir al tiempo que nos vincula con el mundo interior y el exterior, pues la belleza posee valores que ayudan a mantener la búsqueda de sentido, no es una forma de escape, es una forma de vida que reconforta el alma.

El criterio de esta autora es que el arte contemporáneo con frecuencia hace las veces de termómetro social; se convierte entonces en auténtica terapia que se escapa a toda regla y evidencia el pulso de la sociedad en la que se produce. Por ello, por tratarse de un arte vivo, intentar encasillarlo es una forma segura de firmar su defunción, lo que no significa, por el contrario, que sea imposible teorizar o investigar acerca de qué sea o no una expresión artística en la actualidad.

Por otro lado, a un arte realmente terapéutico debería exigírsele siempre ser extremadamente humano y promover fuertes dosis de implicación en los participantes. Dado que la enfermedad, consustancial con la vida misma, es un estado potencialmente latente en cualquier manifestación de ésta y que las disfunciones en nuestro desarrollo como individuos dentro de una sociedad lo son en igual medida, la obra artística terapéutica podría interpretarse como un acto intencionado de comunicación emocional capaz de despertar sentimientos y mejorar a los seres humanos.

En este sentido, el conocimiento interdisciplinario coordinado y la estrecha colaboración entre diferentes especialistas son especialmente válidos en cualquier terapia artística, al igual que sucede en otros campos, máxime si se trata de conseguir objetivos realistas. Por ello se hace imprescindible conocer el panorama del arte de las últimas décadas a fin de sacar de dicho conocimiento el máximo partido para la elaboración de un marco conceptual sobre el que apoyarse con una mayor amplitud de análisis de la realidad.

Las ideas antes expuestas demuestran que es imposible abordar el carácter complejo del arte, pues se desconocería la fuerza del arte para expresar cuestiones vitales, e incluso llegar a zonas del psiquismo humano, inexploradas, o difícilmente expresables desde los conceptos de la racionalidad, a criterio de Chig (2021), para muchos este es, el punto de mayor inflexión entre el campo de la ciencia y el arte, es punto de encuentros y desencuentros, razón de disímiles de controversias desde diferentes posiciones teóricas que al final no le hacen justicia a la magnitud del arte y a sus potencialidades en el ámbito de la salud mental.

Las valoraciones de Domínguez (2020), apuntan a afirmar que en la actualidad en el término arteterapia o arte terapia se utiliza indistintamente para describir formas de trabajo dispares y en ocasiones incluso, contradictorias u opuestas. Lo que básicamente señala esta autora que, desde el punto de vista práctico en el trabajo en el campo de la arteterapia, a partir de las investigaciones realizadas sobre los resultados y las diferentes formas de hacer, pueden encontrarse cuatro tipos de prácticas, estas son:

1. Educadores o monitores que utilizan las artes plásticas para animar a sus pacientes a desarrollar su creatividad en lo que podría definirse como un marco ocupacional.
2. Educadores artísticos, psicopedagogos y maestros, que trabajando desde un encuadre educativo utilizan las artes visuales para ayudar a alumnos con dificultades.
3. Profesionales del área asistencial: psicólogos, psicoterapeutas y psicoanalistas que utilizan los medios artísticos como una herramienta en psicoterapia.
4. Finalmente, existen también algunos profesionales que habiendo cursado una formación de postgrado en arteterapia trabajan desde un marco teórico que viene informado por los desarrollos internacionales de los últimos años en arteterapia.

En la investigación se asume la segunda posición al implementarse el programa de orientación educativa, a partir de las potencialidades de la arteterapia y del rol del psicopedagogo para resolver los problemas de los estudiantes que presentan manifestaciones de depresión. Desde esta perspectiva se puede trabajar en la escuela, en la comunidad o en cualquier espacio creado al efecto.

Esta posición resulta coincidente con el criterio de Martínez & López (2020), de que puede llamarse arteterapia a todo proceso terapéutico que utiliza medios y objetos referidos a categorías artísticas, en especial a las

artes visuales. Esto incluye tanto la pintura y la escultura, como formas más contemporáneas como el vídeo o la instalación. Se debe recordar también que hay otras terapias que trabajan con el arte como son la musicoterapia, la danzaterapia o la dramaterapia.

Para González (1996), el taller de arteterapia se puede definir *“como el momento para comenzar un relato, que nunca es desde el principio y siempre será inacabado... contiene una lógica interna, un círculo, una frase que comienza con el deseo de participar y que tiene su punto de sentido en la circulación de los trabajos más allá del primer observador, el terapeuta”*. (citado por Martínez & López, 2020, p.23)

En los primeros contactos se debe identificar qué tipo de terapia es la más conveniente, así como el medio artístico adecuado a cada persona y si es mejor hacerlo de forma individual o grupal. Las ventajas que tiene la terapia grupal son que el aprendizaje social se hace en grupos, y que las personas con necesidades parecidas o equivalentes se pueden dar un apoyo mutuo; en su contra tiene que es más difícil la confidencialidad y los o las clientes pueden tener menos atención individual (Martínez & López, 2020).

En las sesiones de arteterapia se ofrecen técnicas, temas, cuestiones, elecciones libres, que se toman o cambian cuando lo necesita la meta a la que desean llegar terapeutas y clientes. Las directrices se trabajan generalmente dentro de una esfera con unos temas específicos como pueden ser las emociones, los deseos, los sueños, las fantasías, los proyectos para el futuro, las imágenes de ellos o ellas mismas, su relación con la familia, las amistades, su entorno, situaciones diversas, etc. El aspecto no verbal del arteterapia tiene una importante y única posición entre las y los asistentes que es el que se les brinda la oportunidad de “oir por sus propios ojos” (Martínez & López, 2020).

Resulta significativo destacar las valoraciones de Arriola (2014), a decir de él, el arteterapia es un tipo de terapia psicológica que utiliza el arte como herramienta de estimulación cognitiva y desarrollo personal. La terapia con arte engloba a todas las artes sin excepción, y las convierte en instrumento de comunicación entre el paciente y el profesional sanitario. Por tanto, la terapia artística tiene dos usos diferenciados. Por un lado “el arte como terapia”, trata de ser un proceso terapéutico que de modo espontáneo y creativo pueda llevar a la realización personal y el bienestar físico, mental y emocional. De ahí la importancia de su aplicación para la prevención de diferentes patologías, en varias etapas del desarrollo humano.

Los aspectos planteados apuntan al hecho de que aún es insuficiente la prevención del poder terapéutico del arte en cualquiera de sus modalidades, incluso en niños con ciertas problemáticas y el tema de la adolescencia, apunta a ser una temática fértil para la indagación científica, de ahí la importancia y novedad del desarrollo de esta temática desde el ámbito académico. Aunque es válido reconocer el avance de investigaciones sobre la temática,

en países como Inglaterra, Estados Unidos, Alemania y Japón, donde se están realizando desde hace un tiempo investigaciones sobre arteterapia orientada fundamentalmente a niños autistas. En muchos países latinoamericanos aplican arteterapia a las discapacidades intelectuales y a otras patologías, como es el caso de Cuba, pero en los contextos educativos aún es limitado su uso.

Entre los aspectos metodológicos que se tienen en cuenta para el uso de la arteterapia en la presente investigación se encuentran:

- Seleccionar bien las expresiones del arte con las cuales se van a trabajar
- Reflejar aquellos aspectos que el terapeuta o docente considera debe ser analizado según las problemáticas del grupo en particular, o de sus familias.
- Se debe preparar el lugar de trabajo o local donde los niños o adolescentes vivencien una situación diferente que los estimule y les interese.
- Un aspecto importante es la selección de los participantes y sus motivaciones, intereses, gustos y preferencias. En dependencia de las características de los estudiantes, el terapeuta o docente decidirá cómo proceder con él.
- Si las experiencias vivenciales de los niños o adolescente son traumáticas, se debe ser muy cuidadoso al trabajar con ellos para lograr resultados positivos.
- De acuerdo a la complejidad y a las capacidades de los adolescentes se debe dividir la actividad en pequeñas secuencias, dando las instrucciones de manera clara para cada una de ellas, y repetir las veces que haga falta.
- Empezar la actividad en el punto en el que el paciente pueda llevarlo a cabo con éxito.
- Preparar por adelantado el material o los recursos que se necesita para tenerlo a mano con la finalidad de no perder el tiempo y estar con ellos y ellas.
- Disminuir las posibilidades de distracción, puesto que tienen dificultad para concentrarse. Hay que controlar los ruidos, situarse en un lugar tranquilo, que no sea de paso.
- Se debe intentar que toda actividad empezada pueda transcurrir hasta el final. Interrumpir una actividad a medio camino, llega a ser una frustración añadida para el paciente.
- Hay que dar muestras de flexibilidad y creatividad tanto en la forma de proponer la actividad como de enfocarla.

La metodología que se llevará a cabo responde a su estructura, es decir, dos módulos, el primero consta de dos sesiones destinadas para la psicoeducación de los adolescentes y el de padres. El segundo módulo está compuesto por ocho sesiones para el trabajo con los adolescentes y las familias.

La frecuencia del trabajo es mensual, se realizará de forma grupal, solo bajo excepciones se trabajará de forma individual de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y el diagnóstico realizado al iniciar el trabajo y a la retroalimentación que se realiza mediante la visita a los hogares y el intercambio con ellos y sus padres.

En cuanto a los recursos personales, materiales y espaciales, es necesario que exista coordinación de todos los profesionales, agentes y agencias sociales, la familia y la comunidad, para lograr que se convierta en una tarea de todos a la que todos contribuyan para lograr los objetivos propuestos. Se contará con las instalaciones de la comunidad, lo que incluye escuela, parques, galerías, museos, teatros y salones especializados, en todos los casos se logrará que los espacios resulten agradables y funcionales para la realización de las sesiones.

El horario establecido va a ser de períodos de 60 minutos, con una actividad semanal, con una duración de tres meses incluida la actividad de cierre y la valoración de los resultados que se realizará de forma grupal, a partir de los criterios de los participantes y personal implicado.

A continuación se expone la estructura del programa de orientación educativa, se explican cada uno de sus módulos.

Módulo 1 Psicoeducación de los padres y estudiantes

Sesión # 1. Educando a los participantes

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: brindar información a los estudiantes y los padres sobre la importancia del arteterapia para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se realiza la lectura de un fragmento del prólogo del libro "El Principito" de Antoine de Exupery, "Pilotear aviones es una posibilidad de estar más cerca de las estrellas, pero ustedes y yo sabemos que la única forma de llegar a ellas y de poder poseerlas es desearlo mucho. Antoine lo sabía, él era un soñador y los soñadores conocen la verdad de los niños, la primera y más real de todas las verdades. Como sabía que desear es tener y que tener es crear... "

Luego de la lectura se les pregunta por qué creen ustedes que el autor expresa "que desear es tener y que tener es crear", ¿Qué opinan ustedes al respecto? ¿Consideran ustedes que ser feliz es una decisión personal? ¿Conocen las claves para ser feliz y nunca sentirse angustiado?, se escuchan las respuestas de los participantes, luego se introduce que para ser feliz hay que desearlo, solo es necesario estar vivos, encontrar el propósito de su vida.

Se plantea que con el trabajo que van a emprender van a conocer aprendizajes importantes para su vida, en este momento se esclarecen las expectativas de los sujetos implicados, seguidamente informará a los participantes la etiología de las depresiones infantiles y las manifestaciones específicas en la adolescencia, es recomendable

aconsejarles la conducta a seguir durante el tratamiento y facilitará el camino para que los demás tratamientos que se empleen.

El rol del docente es la psicoeducación para favorecer la preparación de los participantes para que ellos contribuyan con los cambios psicológicos que debe experimentar el adolescente para enfrentar el tratamiento, se debe identificar las expectativas de los adolescentes y de los padres y las barreras que pueden impedir cumplirlas, se les orienta a los padres que hagan un registro de las reacciones del adolescente, el cual será actualizado en cada visita al hogar.

Sesión # 2. Creando las pautas para un trabajo eficiente

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: explicar las características del programa, enfatizando en la importancia de la implicación de los participantes para el éxito.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se realiza la lectura de un fragmento del libro Reflexiones para la vida "El vuelo del Halcón "

"Tu futuro, está en tus manos. Solo necesitas comenzar... Entonces... ¿qué es tener éxito? Es comenzar por tener un sueño. Es comprometerte con tus sueños. Es tener confianza en ti. Es algo que no aparece por casualidad... Es reconocer tus logros... Es enamorarte de lo que haces... Es darte cuenta de que estás eligiendo a cada momento. Es reconocer tus propias habilidades y fortalezas. Es no parar jamás, hasta conseguir tus sueños. Es saber con qué fin hacemos las cosas. Es no mirar hacia atrás. Es actuar con entusiasmo, es transitar por caminos desconocidos. Es probar algo que nunca hiciste. Es saber que no estamos solos.

Es no rendirse jamás... Es disfrutar de cada momento... Es tener metas claras. Es tener perseverancia para alcanzar tus sueños. Es estar preparado para ver la oportunidad. Es tener una actitud positiva. Es desarrollar la creatividad. Es utilizar la imaginación... Es hacer las cosas lo mejor posible, pero hacerlas. Es actuar como si ya hubieras logrado tus metas. Es tener claridad en el propósito. Es no hacerse problema por las cosas pequeñas. Es dejar una huella para que otros puedan seguir.

Luego de la lectura se les pregunta a los estudiantes sobre estas reflexiones para la vida, se escuchan sus opiniones y se les pregunta:

¿Has hecho alguna de estas cosas en tu vida?

¿Estarías dispuesto/a a desarrollar tu creatividad y utilizar la imaginación plenamente para sentirte pleno y feliz?, se escuchan las respuestas y se les explica a los adolescentes y padres la estructura del programa.

Módulo 2 Arteterapia y salud mental

Sesión # 3. Terapia musical infantil

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: explicar la importancia de la musicoterapia en el tratamiento de las depresiones.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se reproduce una canción moderna y se les pide a los miembros que la escuchen bien y que anoten aquellas expresiones o frases que les llamen la atención, al finalizar la canción se les pide que comenten las frases o ideas anotadas, posteriormente se les explica la importancia del uso de la musicoterapia y de las formas en que puede usarse para sentirse bien y feliz. Al finalizar se sugiere a los participantes que compongan una canción sobre un tema real o creado por ellos, la canción deben traerla en la próxima sesión de trabajo. Se les orienta a los padres que ayuden a sus hijos en la creación musical, pero sin imponer sus criterios.

Sesión # 4. La música y su poder curativo

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: emplear las potenciales de la música en el tratamiento de la depresión.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se les pregunta si pudieron componer la canción orientada en la sesión de trabajo anterior, se escuchan las propuestas y se les informará que las canciones creadas formarán parte de un coro que ellos mismos crearán en la comunidad, pero que es una tarea que no harán solos, pues cuentan con sus familiares y especialistas que les ayudarán, que va a ser un trabajo arduo y difícil pero al final ellos comprobarán lo bien y satisfechos que se sentirán.

Luego debe estructurar el proceso de preparación del coro en correspondencia con las aptitudes, motivación y disposición de los estudiantes, se selecciona el local de trabajo, así como la frecuencia y los horarios, se les explica que es para disfrutar y que no deben sentirse presionados en ningún momento y debe sentir esta actividad como positiva. En esta actividad el estudiante aprenderá la importancia que tiene cumplir su función dentro de un grupo social, aprenderá sobre puntualidad, aprenderá a emitir sus criterios y se reconocerá como un individuo que puede cumplir y participar en tareas sociales, se sentirá útil e importante para él y las demás personas.

Es importante la participación de la familia y su intercambio con los estudiantes, apoyándolo en el cumplimiento de sus horarios o tareas relacionadas con el coro, y conversando sobre los aspectos positivos del trabajo y elogiándolo en cada avance que tenga.

Sesión # 5. Un trabajo necesario

Forma de trabajo: individual

Objetivo: lograr la participación de la familia en el tratamiento de la depresión.

Procedimiento

El trabajo con la familia es importante por eso será necesario la visita a los hogares de los estudiantes, para conocer sus avances, así como la evolución o deterioro del cuadro clínico, en caso de detectar un retroceso se le realizarán recomendaciones a la familia, sobre el empleo de algunas expresiones de la arteterapia, es importante el empleo de esta visita para puntualizar el apoyo de la familia en el cumplimiento de los horarios o tareas relacionadas con el coro, se debe resaltar y conversar sobre los aspectos positivos del trabajo. Esta visita constituye un importante momento para valorar el avance y los logros del trabajo.

Sesión # 6. Arte cercano a todos

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: presentar los resultados del trabajo del coro.

Procedimiento

Luego de un largo trabajo de preparación del coro, en coordinación con los agentes sociales se seleccionará un lugar de presentación de los logros de los estudiantes, se les sugiere a sus padres que graben las presentaciones de sus hijos fundamentalmente de la canción creada por ellos, para que editen video cortos que puedan compartir con sus amistades o subir a las redes sociales, como muestra de sus avances, lo que se persigue es sumar a otros al trabajo a la par que el estudiante se sienta feliz y satisfecho con lo que ha logrado.

Sesión # 7. Los colores de la alegría

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: brindar información a los estudiantes sobre la importancia del uso de la pintura para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

Luego de saludar a los estudiantes se le muestra un cuadro de..., se les pide a los que lo miren atentamente y que comenten que impresión le causa la pintura, luego se les pregunta si les gusta pintar o solo apreciar el arte. Se escuchan las respuestas de los estudiantes y se les pide que busquen información en las redes sociales sobre la pintura. Luego se introduce que la pintura es un viaje mágico a lo desconocido a otra realidad, es un boleto a paisajes, épocas y personas recreadas por otros. Se les pregunta si desearían crear una obra de arte, si les gustaría pintar con los colores de la vida.

Se les proporciona a los estudiantes un cargador o equivalente para sostener el material sobre el cual se va a pintar, se le asigna a cada uno pinturas, cartulinas u óleo en correspondencia con los recursos con que se cuenta, luego se les recomienda que lo primero que deben cerrar los ojos e imaginar la alegría, luego de visualizarla deben ir dándoles forma mentalmente, el segundo paso es ubicar y orientar en espacio-persona-tiempo lo que desean pintar, realizar una línea en la cartulina que separará el cielo y de la tierra, es importante que entiendan que la parte superior es el cielo y la inferior la tierra, posteriormente deben ir dándoles forma a lo que visualizaron hasta que este acabado, se debe pasar por los lugares y estimular su trabajo, al comprobar que la obra está terminada se les recomienda que firmen la obra por delante con su nombre como cualquier artista, para un posterior reconocimiento, una vez acabada.

Por último exponer todas las obras mediante un colgador, donde podrán contemplar todos los cuadros y comentar como han quedado. Siempre alaban a los compañeros y compañeras con comentarios positivos. Lo importante es que se diviertan y logren pintar con colores la alegría, este trabajo le servirá al terapeuta como diagnóstico para trabajar de forma individual con los adolescentes o en la visita a sus hogares.

Sesión# 8. Una exposición de arte joven

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: exponer los resultados del taller de pintura desarrollado para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

El docente en coordinación con la escuela más cercana logrará que le asignen un local para la exposición de los trabajos, previa consulta de los estudiantes, pues solo se expondrán las obras de los que den su consentimiento pero se les explica que al exponer sus cuadros están dando a conocer su visión de la alegría, pero también sentimientos y emociones que en ocasiones muchos no conocen, es por eso que es su decisión, es un paso en el reconocimiento de la enfermedad, una muestra de sanación y recuperación.

Sesión # 9. Una exposición de arte joven

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: exponer los resultados del taller de pintura desarrollado para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

El docente luego de coordinar con la comunidad o con la escuela creará un espacio donde los estudiantes expondrán sus obras, es importante que ellos comenten sus experiencias y vivencias durante la creación, lo que se persigue es que encuentren una vía para expresar sus

emociones. Se creará un catálogo digital que se divulgará en lugares visibles o se socializará en las redes sociales, con una breve reseña de sus autores.

Sesión # 10. Representando la vida

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: dramatizar situaciones de la cotidianidad de los estudiantes que pueden ser causas de las depresiones infantiles.

Procedimiento

Esta actividad luego de saludar a los estudiantes se comienza relatando una historia "Un hombre, muy rico se burlaba siempre de los más pobres, era vanidoso y hasta cruel en ocasiones, era conocido por todos por su capacidad de combinar sueño con la realidad, esto provocó que terminara con serios problemas financieros, peor: envolvió a otras personas, perjudicando a gente que no quería herir.

Sin poder pagar las deudas que se acumulaban, llegó a pensar en soluciones. Cierta tarde aminaba por una calle, cuando vio una casa en ruinas. "Aquella casa de allí, soy yo", pensó. En ese momento, sintió un inmenso deseo de reconstruir aquella casa. Descubrió al dueño, encontró la manera de conseguir ladrillos, madera, cemento. Trabajó con amor, sin saber porque ni para que. Pero sentía que su vida personal iba mejorando a medida que la reforma avanzaba. Al cabo de un año, la casa estaba lista. Y sus problemas personales solucionados. Luego de escuchar la anécdota. Se les pregunta a los estudiantes si consideran que se puede reconstruir lo dañado, luego se les invita a convertir esta historia en una obra de teatro, se coordina entre todos lo que se necesita para realizar la obra.

Sesión# 11. El teatro y la respiración controlada

Forma de trabajo: individual

Objetivo: entrenar a los estudiantes a controlar la respiración para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Forma de trabajo: individual

Esta sesión se desarrolla en un local tranquilo, con adecuada iluminación donde el estudiante se sienta cómodo y protegido, se pone una música agradable y se le pide que se relaje, el docente debe estar atento ante las barreras y limitaciones que impidan la efectividad del tratamiento, el objetivo final será que él se relaje completamente sus músculos. Se le explica que este no es un entrenamiento previo para la representación teatral sino una forma de enfrentar la depresión y otras patologías que pueden afectarle durante su vida futura.

Sesión# 12. Valoraciones del trabajo realizado

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: conocer el criterio de los participantes sobre el trabajo realizado para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Forma de trabajo: individual

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes la terapeuta realiza un breve recuento de los temas abordados en las actividades anteriores, recordando los objetivos trazados inicialmente y escuchando las opiniones de los participantes. Luego se reparten entre los participantes varias tarjetas que contienen frases sobre las depresiones infantiles y sus implicaciones en la salud y se invita a reflexionar sobre lo que se plantea, explicando la finalidad fundamental de este último encuentro.

Al finalizar se plantean las siguientes interrogantes:

¿Consideran que estos encuentros han sido útiles para el desempeño de sus funciones como madres y padres?

¿Qué han logrado cambiar en ustedes y en sus familias?

¿Cómo ha repercutido lo aprendido por ustedes en su medio familiar?

A continuación se retoman las expectativas y metas trazadas en la primera sesión y se aplica la técnica PNI (positivo, negativo e interesante) para valorar, a partir de los criterios y experiencias de los participantes, hasta qué punto fueron cumplidas las mismas.

CONCLUSIONES

La aplicación de los métodos de investigación del nivel teórico y empírico, resultaron de esencia para establecer los antecedentes de la investigación y resumir los fundamentos teóricos esenciales para su consecución en la práctica pedagógica. Ellos hicieron posible, además determinar el estado actual de la prevención de la depresión en el Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello, de este modo se constató la prevalencia de la prevención en estudiantes del Técnico Medio en Lengua de Señas Cubana.

El enfoque sistémico guió la lógica de la investigación y el consecuente diseño de un programa de orientación educativa con creciente nivel de complejidad, atendiendo a las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual. De este modo el programa que se propone tiene como finalidad lograr la adecuada orientación educativa a las familias para la prevención de la depresión en estudiantes de la institución educativa estudiada Técnico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.

Arriola, I. (2014). *El arte como terapia en salud mental*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad del País Vasco.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (2001). *Terapia cognitiva de la depresión*. Desclée De Brouwer.

Chig, L. (2021). La potencialidad de la educación artística como herramienta psicopedagógica en el desarrollo psico-emocional, cognitivo, creativo, axiológico y motivacional relacional del infante medio. (Trabajo de maestría). Instituto de Altos Estudios Especializados.

Domínguez, P. (2020). *Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación*. *Consejería de Educación y Ciencia*: Fondo Social de la Unión Europea y la Junta de Andalucía.

Garrido, R. (2016). *Arteterapia en el ámbito de la Salud Mental*. Universidad de Sevilla.

González, M.T. (2011). *Psicología clínica de la infancia y de la adolescencia: aspectos clínicos, evaluación e intervención*. Pirámide.

Leyva, Y. (2021). El tratamiento de la depresión infantil en la adolescencia mediante el uso de la arteterapia. (Tesis de maestría). Instituto de Altos Estudios Especializados.

López, M. (2018). La formación laboral de los estudiantes de preuniversitario desde fundamentos antropológicos. (Tesis Doctoral). Universidad de Holguín.

Martínez, N., & López, M. (2020). ¿Qué es el arteterapia? *En Arteterapia. Principios y ámbitos de aplicación* de Domínguez, P. (2020). *Consejería de Educación y Ciencia*: Fondo Social de la Unión Europea y la Junta de Andalucía.

Navarro, J., Moscosoa, M., & Calderón, G. (2017). La investigación de la depresión en adolescentes en el Perú: una revisión sistemática. *Liber.*, 23(1).

Organización Mundial de la Salud. (2020). Depresión. <https://www.who.int/es/health-topics/la-d%C3%A9presion>

Vallejo, M. (2016). *Manual de terapia de conducta*. Tomo I. Dykinson.