

Historias de depresión para la co-creación de historias de resiliencia

Quiero dedicar este artículo a mis colegas docentes de todo el mundo, en especial a los de colegas de Colombia, por hacer magia y darle color a la vida de los y las estudiantes, alrededor del mundo. Extiendo mi invitación a compartir sus historias como la que, me dispongo a compartir.



**Sindey
Carolina Bernal**

Sindey Carolina Bernal Villamarín - Licenciada en Diseño Tecnológico - Magister en Tecnologías de la Información aplicadas a la Educación, Doctora en Educación Inclusiva, doctoranda en Formación para la Diversidad en la Universidad de Manizales.



Reconociendo la realidad del contexto

Cuando estaba en IV semestre estudiando mi licenciatura en la Universidad Pedagógica Nacional, mi profesor me invito a participar como monitora de investigación en un proyecto para desarrollar recursos tecnológicos en la línea de inclusión, esta oportunidad la pude desarrollar durante los semestres restantes hasta graduarme, en ese momento no imaginaba que esta experiencia iba a influir en mi rol como profesora y me iba a dedicar a sembrar semillas para co-crear; durante los últimos 10 años, a través del desarrollo de



Experiencia en el aula

proyectos al lado de mis estudiantes, tanto de colegio como de Universidad. Esta oportunidad permitió encontrar mi pasión y mi motivación por continuar con esta gran aventura. Desde mi rol como docente en la Universidad El Bosque, surgió la oportunidad de invitar a mis estudiantes del programa de Diseño y Comunicación, a visitar el colegio Enrique Olaya Herrera; el lugar donde hace 10 años he sido docente para reconocer el contexto e identificar posibilidades de creación de proyectos, estrategias y recursos que activen los sentidos.

Ahora bien, encontré dos acontecimientos que, me motivaron a proponerles a mis estudiantes, desarrollar un proyecto que, permitiera apoyar procesos de depresión y ansiedad en contextos escolares; una problemática que, iba en aumento y que, desde el rol de docentes, muchas veces desconocemos y nos preocupamos por el manejo. El primero se dio, al conversar con una colega docente sobre la experiencia que, buscaba generar en mis estudiantes en el desarrollo de proyectos con impacto social, a lo que ella me comentó, lo mucho que le inquietaba el hecho de que, algunos y algunas de sus estudiantes de Grado Tercero, sufrieran depresión –hasta ese momento, he de

confesar, pensaba que la depresión se daba solo en la etapa de la adolescencia–. Más adelante, vendría el segundo suceso, al encontrarme con una de mis estudiantes de Grado Décimo –quien no asistía al Colegio, desde hacía algunos días, por incapacidad médica–; le pregunté cómo se encontraba, ante lo cual, me respondió con una carta que, había escrito para mí. Comencé a leerla, mientras ella me observaba. La carta contenía todo lo que sentía y estaba afrontando en ese momento. Al terminar la lectura, me dijo que, si la hubieran escuchado desde pequeña, quizás ahora sabría cómo manejar su depresión y su ansiedad.



Como docente colombiana, realmente considero que, si mis estudiantes se sienten bien emocionalmente, son capaces de construir una trayectoria de vida, a través de la identificación de sus habilidades y sus fortalezas que, les permita motivarse a cumplir sus sueños por medio de la educación.

Así las cosas, comencé a indagar y encontré que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada 20 niños, niñas y adolescentes, es decir, el 5% de este grupo poblacional, tendrá un episodio depresivo, antes de cumplir

los 19 años (Organización Mundial de la Salud, 2021). La realidad es que, menos de la mitad de este grupo, recibirán un tratamiento adecuado. Los estudios muestran que, las familias suelen subestimar la intensidad de la depresión de sus hijos e hijas, con consecuencias serias. Investigaciones recientes muestran, a su vez, que niños, niñas y adolescentes padecen depresión con síntomas específicos y distintos, acorde a su edad, y, solo a veces, similares a los que se presentan en la adultez.

Según Herrera Murcia (2012), solía entenderse la depresión en niños, niñas y adolescentes, como respuesta a pérdidas afectivas que, no eran lo suficientemente desarrolladas para producir un fenómeno depresivo. Sin embargo, esta percepción ha cambiado y, hoy día, se reconoce la existencia de trastornos depresivos en niños y niñas. R, Addis & Jacobson (2001) 4identifica otra forma de depresión que, denomina endógena, la cual se caracteriza por una debilidad del yo: “un



sentimiento de desilusión de la vida, una fatiga, agotamiento, vacío emocional, falta de iniciativa y temores” (Bibring, 2019, pág. 3). Este tipo de depresión endógena aparece de forma secundaria más que a nivel de primaria, y es dada por diversas situaciones del medio –a nivel familiar, social, escolar u otras–, etc. que generan diversas reacciones en las personas.

En 2017, en el marco del Año Mundial de la Salud dedicado a la depresión, el Ministerio de Salud y Protección Social hizo un llamado para la prevención de esta enfermedad al interior de los

colegios, escuelas, universidades y demás entornos educativos que, permitiera articular estrategias que, reconocieran el rol de los/as docentes, las familias y los/las estudiantes, en su manejo y apropiación. Dicho llamado apuntaba al reconocimiento de la depresión, como generadora de desmotivación escolar, al entender que, el socializar, el aprender y el crecer hace parte de la salud mental y socioemocional de las personas. En 2015, se reportaron un total de 2.706 casos de depresión en niños, niñas y adolescentes entre los 10 y los 14 años de edad. En 2016, las cifras fueron de 3.168, en ese mismo rango.

Durante estos dos últimos años, se observó un incremento en el número de personas atendidas por esta causa, en donde; las mujeres fueron quienes más consultaron, con una frecuencia del 69%, mientras que, los hombres tuvieron una frecuencia de consulta del 31%. El Centro Nacional de Consultoría (CNC, 2022), tras al analizar la salud emocional en 455

sedes educativas de Bogotá, Tolima, Valle del Cauca, Nariño, La Guajira y Palmira, encontró que, en el 38% de los y las estudiantes presentan desmotivación y el 28% cansancio. Adicionalmente, el 29% reportaron procesos de duelo posterior a la pandemia, situación que genera alertas en la educación del mundo, como docente colombiana realmente considero que si mis estudiantes se sienten bien emocionalmente podrán construir su trayectoria de vida escolar a través de la identificación de sus habilidades y fortalezas que les permitan motivarse a cumplir sueños a través de la educación.

Identificando emociones para co-crear

Con esta información sobre la mesa, Jaramillo & Pineda (2020), dos de mis estudiantes, propusieron el diseño de un recurso educativo digital y análogo que, aprovechara el uso de



Si mis estudiantes se sienten bien emocionalmente podrán construir su trayectoria de vida escolar a través de la identificación de sus habilidades y fortalezas que les permiten motivarse a cumplir sueños a través de la educación.

dispositivos móviles y análogos para la implementación de una estrategia que, al integrar la comunicación visual y plástica, permitiera apoyar a mis colegas docentes a orientar el manejo de las emociones ¹ de sus estudiantes – particularmente, entre los 6 a los 9 años–. Dicho recurso educativo, adoptaría el nombre de Monster Mood, cuyo proceso de creación, describo a continuación.

¹ Emociones. Emociones en torno a la toma de decisiones, la resolución de conflictos, el reconocimiento de sí mismos/as y la relación con las demás personas y con el medio.

De acuerdo con la Teoría del Aprendizaje de Jean Piaget , en la niñez mediana –de los (6 a los -9 años de edad-) los niños y las niñas se encuentran en un proceso de crecimiento y desarrollo social-cognitivo, en donde , atraviesan por cambios emocionales y de comportamiento que, influyen en el aspecto psicosocial. En cuanto al otro factor que se encuentra implícito es el contexto sociocultural y socioeconómico de los niños y las niñas, Piaget resalta que, el ámbito familiar cumple un papel muy importante en las experiencias y vivencias que, fomentan el crecimiento personal.

En este contexto, iniciamos nuestra investigación de la mano con la Institución Educativa Enrique Olaya

Herrera ², en donde identificamos los casos de depresión presentes en los grados Tercero y Cuarto, previamente registrados ante la institución, por diagnóstico médico o por remisión de los y las docentes.

Para el desarrollo de la propuesta, seleccionamos hicimos uso de la metodología de Diseño de Matt Cooke, estructurada en las siguientes fases:



² Institución ubicada en la Localidad Rafael Uribe Uribe, al sur de Bogotá.



Figura 1 Fases metodológica de Diseño de Matt Cooke

Fuente. Adaptación autora. (2023)

De acuerdo con el proceso investigativo, se identificó la posibilidad de crear un videojuego ya que en la indagación con los niños y las niñas menciono la motivación de participar a través de este recurso digital, inicialmente se había pensado en una aplicación, pero se confirmó con los participantes la propuesta de crear un videojuego que integrara el reconocimiento de las emociones, cuya finalidad era estimular sus habilidades psicosociales y guiar su etapa de aprendizaje, a través del juego. A la par, se desarrolló un juego análogo, al reconocer la importancia del uso de elementos que, estimularan el sentido kinestésico ³, donde efectivamente no se requieran dispositivos o conectividad para su uso. Se definió una interacción en simultáneo con la aplicación móvil, integrando realidad aumentada ⁴, con el fin de integrar el ambiente virtual y ambiente físico.

En la figura 2 se observa la propuesta inicial de los personajes utilizados en la

fase de divergencia, con el fin de identificar la percepción de los y las participantes, al hacer uso de “situaciones cotidianas” cuyo propósito era hacerles tomar decisiones de forma individual y grupal.



Figura 2 Diseño inicial de personajes en la Fase de Divergencia

Fuente. Jaramillo & Pineda (2020)

³ Sentido Kinestésico. Reconocimiento desde el tacto para la percepción del movimiento.

⁴ Realidad Aumentada. Interacción entre ambientes virtuales y ambientes físicos a través de dispositivos en diversos sistemas operativas.

⁵ Dicho diagnóstico se llevó a cabo en dos Instituciones Educativas: en el Colegio Enrique Olaya Herrera y en el Colegio Álvaro Camargo de la Torre ETB.

Posterior al diagnóstico ⁵ realizado en la Fase de Transformación, surgieron las siguientes propuestas:

- Relación intuitiva entre colores y emociones.
- Nombres diferentes para cada emoción.
- Entorno, apariencia y accesorios de acuerdo con la emoción.
- Rediseño de los personajes a integrar en el recurso digital y análogo como se observa en la figura 3.

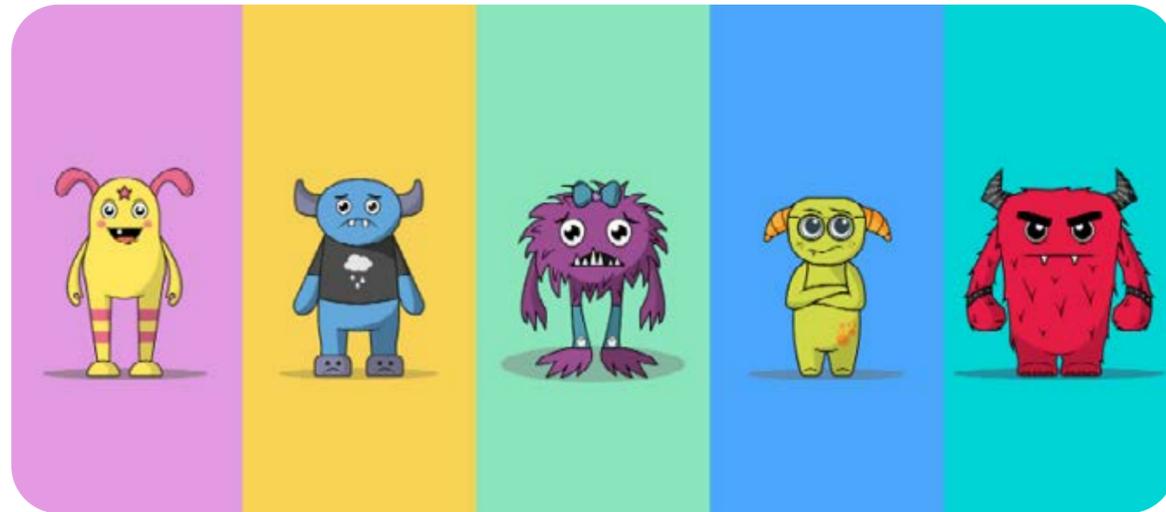


Figura 3 Rediseño de personajes de las emociones tras los resultados del diagnóstico Inicial

Fuente. Jaramillo, N; Pineda, Felipe (2020) *MonsterMood: Manejo, expresión e identificación de emociones en la niñez mediana.*

A través de diferentes retos digitales y análogos, los niños y las niñas participantes de la investigación, fueron capaces de articular sus emociones con cada uno de los personajes propuestos. Los elementos utilizados en cada recurso, digital y análogo, se estructuraron como se observa en las figuras 4 y 5, respectivamente:



Figura 4 Elementos del recurso digital en MonsterMood
Fuente. Adaptación autora.



Figura 5 Elementos del recurso análogo en MonsterMood
Fuente. Adaptación autora.



Retornando a escribir historias escolares.

La aventura que, suponía el desarrollo de recursos digitales y análogos para la activación de los sentidos, nos permitió identificar la estrategia clave que es la co-creación, al escuchar las voces de los/as participantes, sus recomendaciones, sus ideas y proyecciones. La co-creación nos permitió consolidar una idea que, respondiera al contexto. Iniciamos así, la Fase de Convergencia, en la cual proyectamos el diseño y el modelado de los personajes, y de cada uno de los elementos que tendría el recurso análogo. Paso seguido, definimos las preguntas de los casos que, los niños y las niñas tendrían que, resolver en cada reto.

Nos encontrábamos organizando nuestra próxima visita presencial al Colegio Enrique Olaya Herrera, cuando, sin previo aviso, llegó la pandemia por COVID-19: se había confirmado el primer caso en Colombia. Las semanas fueron pasando y,

“La aventura que, suponía el desarrollo de recursos digitales y análogos para la activación de los sentidos, nos permitió identificar la estrategia clave que es la co-creación, al escuchar las voces de los y las participantes.”

luego, el año completo. La sensación de incertidumbre nos envolvió, más cuando la desconexión con nuestros estudiantes fue total. Muchas fueron las preguntas que, surgieron en torno a los niños y las niñas que veníamos acompañando, ya que, algunos/as perdieron familiares y otros/as enfermaron... En aquella época, al conversar con colegas sobre nuestra propia salud emocional, la de sus familiares y la de nuestros/as estudiantes, se generaron diversas alertas:

- Las dificultades económicas.
- La no afiliación al sistema de salud.
- La no conectividad.
- La desmotivación para participar en actividades virtuales.
- La preocupación por la salud per se.
- La movilidad provocada a otros territorios ya fuera por oportunidades laborales o por el costo de vida que, implicaba vivir en la capital del país.

Dichas alertas, generaron en nosotros/as emociones diversas con respecto a las acciones por realizar, desde nuestro rol como docentes. En esta búsqueda, entre colegas docentes utilizamos y aprendimos distintas estrategias y herramientas, para potenciar nuestros encuentros con los/as estudiantes: adaptamos nuestros horarios para garantizar la participación de la mayoría de los/as estudiantes, los/as conocimos más allá de las aulas de clase, compartimos en casa y pudimos apoyarnos juntos/as.

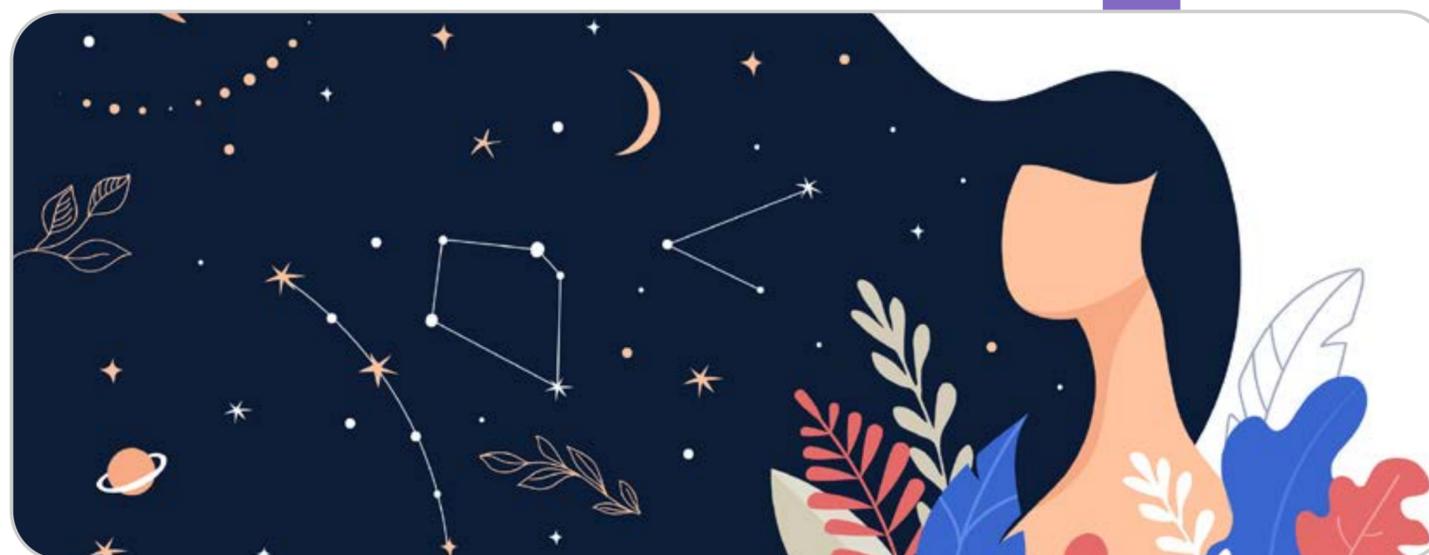
Mientras tanto, yo guardaba la esperanza de volver al aula con mis queridos y queridas estudiantes. Pasados dos años de educación a distancia, iniciamos con la denominada "alternancia", la cual, nos permitía tener clases presenciales con la mitad del grupo –al tener grupos de entre 40 y 45 estudiantes, por protocolos de bioseguridad, no podíamos estar todos/as juntos/as en un mismo espacio ni a un mismo tiempo–. Así, poco a poco, fuimos retornando a la presencialidad. He de decir que, me alegró ver de nuevo a mis compañeros/as y a mis estudiantes; nunca dejé de agradecerle a la vida por su salud y la mía. Al despertar, cada día sentía muchas emociones, pues, como muchas

familias en el mundo, la mía afrontó situaciones difíciles en ese entonces ⁶.

Siento que, posterior a la pandemia, mi percepción en cuanto a la educación, cambió. Empecé a preguntarme, no solo por el contenido curricular de mis clases, sino por la salud emocional de mis niños y niñas. Quise acercarme a sus historias de depresión, más allá de los diagnósticos médicos; quise abordar esta problemática, desde la escuela y poder así, acompañar a las familias, docentes y estudiantes con la consolidación de un espacio de creación colectiva, en donde las distintas ideas, estrategias y propuestas, permitieran fortalecer el manejo de nuestras emociones.

Creando historias resilientes.

Hoy día, me encuentro realizando un nuevo proyecto que, permita conocer y reconocer las historias de depresión, con el fin de construir junto a mis colegas docentes y estudiantes lo que, he dado en llamar, historias de resiliencia que, nos permitan afrontar, tomar decisiones y crear redes de apoyo para superar de forma asertiva la depresión. Inicié, como me gusta hacerlo, buscando información al respecto, conversando con mis compañeros/as y "contándole el cuento" a mis estudiantes



⁶ Mientras escribo estas palabras, estoy escuchando "A reason to fight" de la banda estadounidense Disturbed, y recuerdo a todos y todas mis colegas, amigos/as y familiares que, ya hoy no nos acompañan. Por ellos y por ellas, cada día sigo aprendiendo, cometiendo errores y soñando.

Estando en ello, a manera de señal, me ha llegado una invitación por parte de La Fundación Varkey y La Fundación John Templeton para vincularme, como una de los/as 20 docentes de América Latina, a un programa de formación cuyo objetivo es darnos a conocer la "estrategia de formación para el carácter", lo que contempla dentro de sus contenidos, la necesidad de potenciar las virtudes en nuestros estudiantes. Me reencuentro así con la resiliencia, para seguir indagando sobre aquella y sobre cómo vincularla a mis prácticas pedagógicas.

Desde su origen etimológico, resiliencia proviene del latín «resilio» que, significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Dicho término, ha sido adoptado por las Ciencias Sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito (Rutter, 1993). Por su parte, Corredor, Gómez & Manchola (2020) han implementado siete proyectos para

desarrollar la resiliencia en niños y niñas, buscando que aquellos/as puedan enfrentar cualquier situación de estrés a corto, mediano y largo plazo. Para obtener resultados óptimos, plantearon los siguientes objetivos, según las capacidades a ser desarrolladas por niños y niñas (Ver Figura 6):

Fuente. Corredor, A., Gómez, C. & Manchola, D. (2020)



Figura 6 Capacidades para construir resiliencia en niños y niñas y sus objetivos.

En esta búsqueda por definir posibles estrategias para mis colegas docentes y estudiantes, me encontré, así mismo, con el Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg (1995), el cual, reconoce la necesidad de visualizar y de comprender la resiliencia, no solo desde los aspectos individuales sino desde la influencia del contexto y su relación con el medio; lo anterior, a partir de tres fuentes ⁷ (Ver Figura 7):

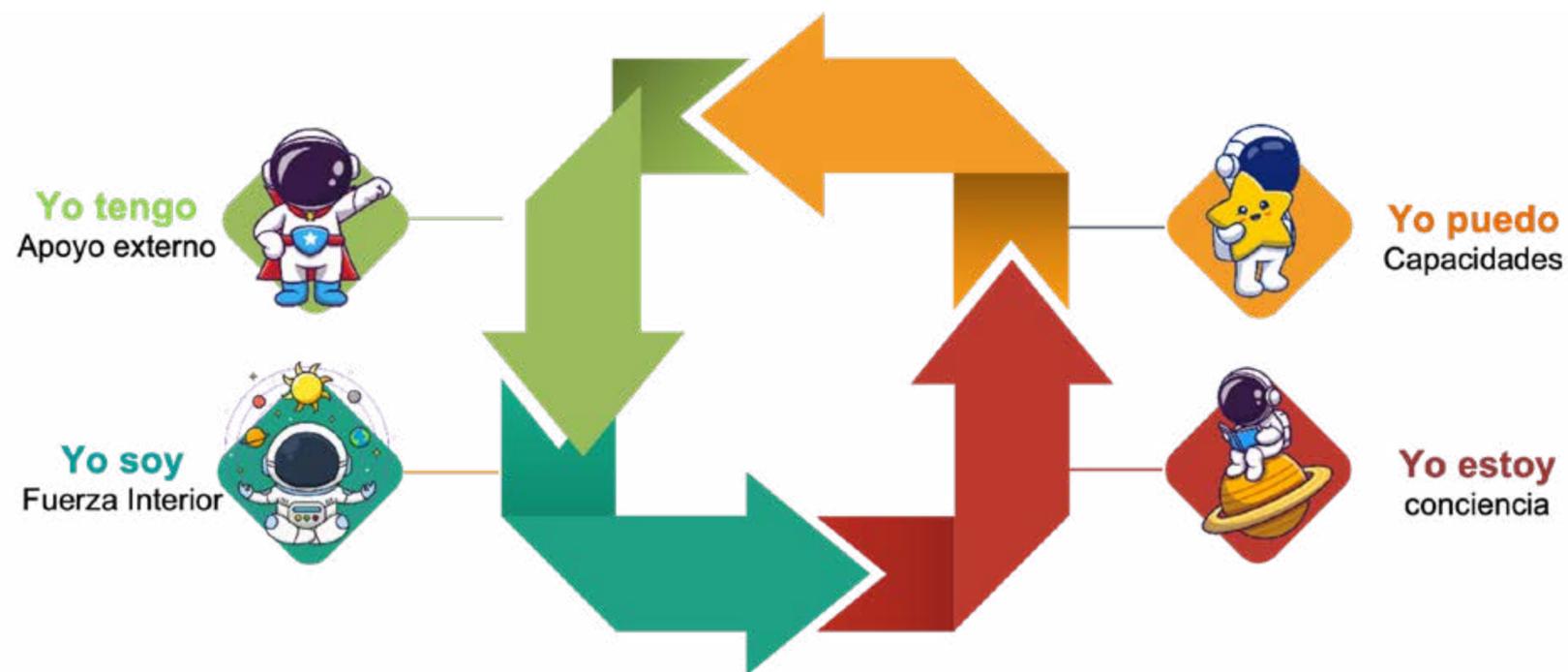


Figura 7 Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg. Versión con cuatro fuentes

Fuente Adaptación de la Autora.

⁷ En 2008, el investigador Eugenio Saavedra y la investigadora Ana Castro, ambos latinoamericanos, complementaron el modelo de Grotberg, con una cuarta fuente

Lo que hice, fue adaptar el Modelo de Grotberg, a manera de Instrumento Diagnóstico, para que, a través de un “semáforo de emociones”, pudiese conocer a mis niños y niñas de Grado Tercero del Colegio Enrique Olaya Herrera ⁸ (Ver Figura 8):

Instrucciones

-  **Yo tengo**
Apoyo externo
-  **Yo Soy**
Fuerza Interior
-  **Yo Estoy**
Conciencia
-  **Yo Puedo**
Capacidades

Pinta en el semáforo de acuerdo a tus experiencias y vivencias.



Figura 8 Instrumento de diagnóstico a partir del Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg. Fuente. Adaptación autora

⁸ Aunque soy docente de Tecnología e Informática en Grados Noveno, Décimo y Once, quise iniciar por los/as más pequeños para crear historias de resiliencias desde la Educación Primaria, como eje fundamental y estructural para consolidar ambientes escolares seguros y para que, al llegar a los niveles de Educación Básica y Media tuviesen la posibilidad de continuar cuidando su salud emocional a mi lado.

Al implementar este instrumento, descubrí algunos aspectos en cada una de las fuentes estudiadas:

- **Yo tengo:** No todos ni todas reconocen sus apoyos externos.
- **Yo soy:** Existe una falta de reconocimiento de las propias habilidades, así como, de las propias dificultades.
- **Yo estoy:** Existe temor al reconocer los propios errores, fortalezas y oportunidades.
- **Yo puedo:** Existe Inseguridad al afirmar que, ellos/as pueden proponerse realizar todo lo que piensan.

El siguiente paso, es desarrollar una propuesta análoga y digital que, nos permita potencializar las cuatro fuentes del Modelo de Grotberg, a través de recursos visuales, auditivos y kinestésicos que, logren activar los sentidos más allá de las dificultades y permitan reconocer las habilidades de los



niños y las niñas como base fundamental de la construcción de historias resilientes.

Este proyecto, me ha permitido crear un sueño al cual podemos acceder docentes, padres y madres de familia y estudiantes, para poder encontrar las estrategias, los medios y los recursos que, nos permitan co-crear caminos de resiliencia. Este artículo, es un llamado a mis compañeros/as docentes quienes, a la par, han estado creando historias de resiliencia para que, tejamos una red de apoyo que, permita crear ambientes donde la salud emocional, sea la base de los procesos de la enseñanza y el aprendizaje. Por mi

lado, puedo decir que, pronto estaremos compartiéndolo los resultados de este proceso de co-creación entre estudiantes y docentes, en esta maravillosa aventura del reconocimiento de nosotros/as mismos, de las demás personas y de nuestro territorio.

Con mucho color y orgullosamente docente de la educación pública colombiana RM

La profe moradita Sinkarito Bernal.



Referencias



- ✍ Bibring, E. (Octubre de 2019). El Mecanismo de la Depresión. *Mentalización Revista de psicoanálisis y psicoterapia*.
- ✍ Corredor, A., Gómez, C., & Manchola, D. (2020). *Por una educación infantil resiliente*. Tesis para optar por el título de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Universidad el Bosque, Bogotá.
- ✍ Grotberg, E. (1995). *The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Wisconsin: University of Wisconsin.
- ✍ Herrera Murcia, E. (enero - junio de 2012). Elementos conceptuales y tendencias investigativas en la depresión infantil. *Encuentros*, 10(1), 153-160.
- ✍ Jaramillo, N., & Pineda, A. (2020). *Monster Mood: Manejo, expresión e identificación de emociones en la niñez mediana*. Tesis para optar por el título de Diseñador de Comunicación, Universidad el Bosque, Bogotá.
- ✍ Organización Mundial de la Salud. (13 de Septiembre de 2021). *Depresión*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- ✍ R, M. C., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: Norton & Co.
- ✍ Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 8(14), 626-631.