GUION SOBRE EL PROYECTO

AMBAS: Good afternoon, my name is Sara Pineda, and mine is Lizeth Becerra. We are from class 11-01, and today we are going to present our project, which is called Healthy Minds.

AMBAS: Our project is about how children aged 9 to 12 from Venecia School, morning shift, can manage depression. Through our project, we provide them with tools so that, through recreational activities, they can understand what depression is and, in turn, manage it.

En nuestra página van a encontrar 4 secciones: Inicio, ¿Quiénes somos?, solución tecnológica y evidencias.

INICIO: En inicio encontraran el nombre de nuestro proyecto, HEALTHY MINDS.

¿QUIENES SOMOS? En quienes somos encontraran la introducción sobre que va a abordar la página y explicamos la razón del porque escogimos este proyecto.

¡HOLA! nosotras somos HEALTHY MINDS, un proyecto escolar basado en la depresion infantil. En esta pagina web encontraras informacion sobre como llevamos a cabo nuestro proyecto y les brindaremos las herramientas necesarias para que los estudiantes del colegio venecia IED puedan manejar la depresion. Nosotras escogimos este proyecto porque pensamos que la salud mental es igual de importante al bienestar fisico, sabemos que en el entorno escolar se enfrentan emociones dificiles como la tristeza y el estres. Decidimos enfocar nuestro proyecto en niños, ya que sentimos que este tema es como un tabu, porque los adultos piensan que como son niños entonces no pueden sufrir de depresion.

En quienes somos abre un menú de dos secciones: plan estratégico y proyecto

PLAN ESTRATEGICO: En plan estratégico hay 3 botones, en el cual está la misión, visión y valores corporativos. La misión de nuestro proyecto es que queremos mejorar la salud mental y el bienestar de los estudiantes de 9 a 12 años de edad, por medio de consejos y herramientas para que puedan manejar la depresión. La visión de nuestro proyecto es que en 5 años queremos que nuestro proyecto sea una iniciativa líder de la salud mental en donde específicamente queremos prevenir y tratar la depresión en los jóvenes y los valores corporativos que promovemos son la empatía, colaboración, compasión e inclusión.

En proyecto abre un menú de 4 secciones: formulación, marco teórico, marco legal y cronograma

FORMULACION: En formulación entramos a un link que nos llevara a un documento pdf que nos brinda la información de la formulación del problema, el objetivo general y especifico y la pregunta problema sobre nuestro proyecto.

# FORMULACION DEL PROBLEMA

Esta comunidad está ligada a la depresión ya que esta afecta en el estado de ánimo porque como decíamos anterior mente la depresión quita las ganas de todo y esto hace que los jóvenes no vayan a clases, no presenten trabajos, eso hace que bajen el rendimiento académico y puedan llegar a perder el año escolar si la depresión no es tratada a tiempo con un especialista.

# OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

* Orientar a los estudiantes de 9 a 12 años del Colegio Venecia IED sobre las herramientas para el manejo de la depresión

OBJETIVOS ESPECIFICOS

* Diagnosticar el conocimiento que tienen los estudiantes acerca de la depresión.
* Analizar las mejores estrategias para la guía de los estudiantes de 9 a 12 años del Colegio Venecia IED acerca del manejo de la depresión.
* Crear una aplicación para que los estudiantes del colegio Venecia IED de 9 a 11 años cuenten con herramientas para la orientación del manejo de la depresión.

# PREGUNTA PROBLEMA

¿Cómo podemos por medio de una solución tecnológica aportar a los jóvenes del Colegio Venecia IED de PRIMARIA JM a manejar la depresión en diferentes situaciones?

MARCO TEORICO: En marco teórico entraremos también a un link que nos llevara a un documento pdf que nos brinda información sobre la definición, las causas, los síntomas de la depresión.

# MARCO TEORICO

1. **Definición y Conceptualización de la Depresión**

La depresión es un trastorno mental caracterizado por una tristeza persistente, pérdida de interés o placer en las actividades diarias, y una variedad de síntomas emocionales y físicos. Según el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición), los criterios diagnósticos incluyen al menos cinco de los siguientes síntomas durante un período de dos semanas:

* Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día.
* Disminución marcada del interés o el placer en todas o casi todas las actividades.
* Pérdida o aumento significativo de peso o apetito.
* Insomnio o hipersomnia.
* Agitación o retraso psicomotor.
* Fatiga o pérdida de energía.
* Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
* Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
* Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades cotidianas. Los síntomas de la depresión pueden variar de persona a persona, pero algunos de los más comunes incluyen tristeza persistente, falta de energía, cambios en el apetito o peso, dificultad para dormir o dormir en exceso, sentimientos de inutilidad o culpa, dificultad para concentrarse y pensamientos de muerte o suicidio. La depresión puede ser causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. Factores como antecedentes familiares de depresión, desequilibrios químicos en el cerebro, eventos estresantes de la vida, trauma, enfermedades físicas, abuso de sustancias y ciertos medicamentos pueden contribuir al desarrollo de la depresión. Existen diferentes tipos de depresión, incluyendo el trastorno depresivo mayor (depresión clínica), trastorno distímico (depresión persistente de leve a moderada), trastorno afectivo estacional (depresión relacionada con cambios estacionales) y trastorno bipolar, entre otros. El diagnóstico de la depresión se basa en la evaluación de un profesional de la salud mental, quien puede utilizar criterios establecidos en manuales de diagnóstico como el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales). El tratamiento para la depresión puede incluir terapia psicológica (como la terapia cognitivo-conductual o la terapia interpersonal) y/o medicamentos antidepresivos. En algunos casos, la terapia electroconvulsiva (TEC) o la estimulación magnética transcraneal (EMT) pueden ser opciones de tratamiento. Además de la terapia y la medicación, existen estrategias de autoayuda que pueden ayudar a manejar la depresión, como el ejercicio regular, mantener una dieta saludable, dormir lo suficiente, evitar el aislamiento social, practicar técnicas de relajación y buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo.

### Causas de la Depresión:

1. **Factores Genéticos y Biológicos**: Existe evidencia de que la predisposición genética puede influir en la susceptibilidad a la depresión. Además, desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la depresión.
2. **Factores Ambientales y Experiencias de Vida**: Experiencias traumáticas, estrés crónico, abuso físico o emocional, problemas familiares o laborales, pérdidas significativas y otros eventos estresantes pueden desencadenar o contribuir a la depresión en personas susceptibles.
3. **Cambios Hormonales**: Los cambios hormonales, como los que ocurren durante el embarazo, el posparto, la menopausia o como resultado de trastornos endocrinos, pueden afectar el estado de ánimo y aumentar el riesgo de depresión en algunas personas.

### Síntomas y Manifestaciones:

1. **Síntomas Emocionales**: Además de la tristeza persistente, la depresión puede manifestarse como sentimientos de vacío, desesperanza, irritabilidad, ansiedad o apatía emocional.
2. **Síntomas Cognitivos**: Las personas con depresión pueden experimentar dificultades en la concentración, toma de decisiones, memoria y procesamiento de información.
3. **Síntomas Físicos**: La depresión puede causar fatiga, dolores corporales, problemas digestivos, cambios en el apetito y el peso, dolores de cabeza y otros síntomas físicos.
4. **Síntomas Conductuales**: Se pueden observar cambios en los patrones de sueño (insomnio o hipersomnia), actividad (agitación o retraimiento) y comportamientos relacionados con el cuidado personal.

### Tratamiento y Manejo:

1. **Terapia Psicológica**: La terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia interpersonal (TIP) y otras formas de terapia pueden ayudar a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos asociados con la depresión.
2. **Medicamentos Antidepresivos**: Los antidepresivos pueden ser recetados para ayudar a equilibrar los neurotransmisores en el cerebro y aliviar los síntomas de la depresión. Los tipos comunes de antidepresivos incluyen ISRS, ISRSN, IMAO y otros.
3. **Tratamientos Complementarios**: Además de la terapia y la medicación, algunas personas encuentran beneficio en tratamientos complementarios como la acupuntura, la meditación, el yoga, la terapia de luz, la dieta equilibrada y el ejercicio regular.
4. **Apoyo Social y Red de Apoyo**: El apoyo de amigos, familiares y grupos de apoyo puede desempeñar un papel importante en el manejo de la depresión al proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias, recibir aliento y obtener recursos adicionales.

### Concepto de Resiliencia:

1. **Definición**: La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el estrés o la tragedia. En el contexto de la depresión, la resiliencia puede ayudar a las personas a manejar mejor los desafíos emocionales y a recuperarse de los episodios depresivos.
2. **Factores de Resiliencia**: Los factores que pueden promover la resiliencia incluyen tener relaciones sociales de apoyo, habilidades para resolver problemas, una actitud optimista, la capacidad de regular las emociones, la autoestima y la capacidad de buscar ayuda cuando sea necesario.

**2. Enfoque Psicológico**

El enfoque psicológico incluye varias teorías que explican la depresión desde perspectivas emocionales y cognitivas:

Teoría Cognitiva de Beck

Aaron Beck propuso que la depresión es resultado de patrones de pensamiento negativos y disfuncionales. Según Beck, las personas con depresión tienden a tener una visión negativa de sí mismas, del mundo y del futuro. Estas cogniciones negativas perpetúan los sentimientos de desesperanza y tristeza.

Teoría Psicodinámica

Sigmund Freud sugirió que la depresión puede ser el resultado de conflictos internos no resueltos, a menudo relacionados con experiencias tempranas de pérdida o rechazo. La terapia psicoanalítica intenta traer estos conflictos inconscientes a la conciencia para poder resolverlos.

Teoría del Aprendizaje

La teoría del aprendizaje, basada en el trabajo de B.F. Skinner, sugiere que la depresión puede ser aprendida a través de experiencias de refuerzo negativo. Si las actividades que solían ser gratificantes ya no lo son, una persona puede desarrollar un estado de indefensión aprendida, como lo describió Martin Seligman.

**3. Enfoque Social y Ambiental**

Los factores sociales y ambientales también juegan un papel crucial en el desarrollo de la depresión. Estos factores incluyen:

* **Estrés Crónico:** Situaciones como el desempleo, problemas financieros, o conflictos en las relaciones pueden desencadenar la depresión.
* **Trauma y Abuso:** Experiencias traumáticas, especialmente en la infancia, aumentan el riesgo de desarrollar depresión más adelante en la vida.
* **Aislamiento Social:** La falta de apoyo social y la soledad son factores de riesgo significativos para la depresión.

MARCO LEGAL: En marco legal entraremos a un link que nos llevara a un documento pdf que nos brinda de las leyes de la constitución política acerca de la depresión.

MARCO LEGAL

Ley 1616 de 2013

Ley de Salud Mental

Esta ley es fundamental para el abordaje de la salud mental en Colombia. Sus objetivos principales incluyen:

• Promover la salud mental y prevenir los trastornos mentales: Se busca fomentar la salud mental positiva y prevenir trastornos como la depresión a través de campañas de educación y promoción.

• Garantizar la atención integral: La ley establece la necesidad de brindar atención integral a las personas con trastornos mentales, incluyendo servicios de diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y seguimiento.

• Protección de los derechos humanos: Se asegura la protección de los derechos de las personas con trastornos mentales, evitando la discriminación y promoviendo su integración social.

Ley 1616 de 2013

Artículos relevantes:

• Artículo 3: Define la salud mental y establece su importancia dentro del sistema de salud.

• Artículo 9: Detalla los derechos de las personas con trastornos mentales, incluyendo el acceso a servicios de salud adecuados y la protección contra la discriminación.

Ley 1438 de 2011

Reforma al Sistema General de Seguridad Social en Salud

Aunque esta ley es más amplia y aborda diversas áreas del sistema de salud, incluye disposiciones importantes para la salud mental:

• Fortalecimiento de la atención primaria: Promueve la integración de la salud mental en la atención primaria de salud, lo que facilita el acceso a servicios para el diagnóstico y tratamiento temprano de la depresión.

• Enfoque preventivo: Fomenta actividades de promoción y prevención en salud mental, reconociendo la importancia de abordar los factores de riesgo asociados con la depresión.

Decreto 3039 de 2007

Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010

Aunque este plan específico ya no está vigente, sentó las bases para la integración de la salud mental en las políticas públicas de salud. El decreto incluyó:

• Estrategias de promoción y prevención: Estableció acciones específicas para promover la salud mental y prevenir los trastornos mentales, incluyendo la depresión.

• Atención integral: Subrayó la necesidad de una atención integral y continua para las personas con trastornos mentales.

Resolución 4886 de 2018

Política Nacional de Salud Mental

Esta resolución establece la Política Nacional de Salud Mental, la cual:

• Desarrolla e implementa programas y servicios: Dirigidos a la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos mentales.

• Fomenta la investigación y la formación: En salud mental para mejorar la comprensión y el manejo de condiciones como la depresión.

• Incluye la participación comunitaria: Para la promoción de entornos saludables y el apoyo a las personas con trastornos mentales.

Otros Instrumentos y Programas

• Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021: Incluye metas y estrategias específicas para la mejora de la salud mental de la población colombiana.

• Estrategias locales y regionales: Varias ciudades y departamentos tienen sus propios programas y políticas específicas para abordar la salud mental, adaptadas a sus contextos particulares.

Fundaciones:

Fundación Santa Fe de Bogotá

• Descripción: La Fundación Santa Fe de Bogotá es una de las instituciones de salud más prestigiosas de Colombia, que cuenta con un área dedicada a la salud mental. Ofrecen programas de tratamiento y prevención de trastornos mentales, incluyendo la depresión.

• Servicios: Evaluación y tratamiento psiquiátrico, psicoterapia, programas de apoyo para pacientes y sus familias.

2. Fundación Saldarriaga Concha

• Descripción: Esta fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y personas con discapacidad, incluyendo aquellos que sufren de trastornos mentales como la depresión.

• Servicios: Programas de intervención psicosocial, formación y capacitación, apoyo a proyectos comunitarios.

CRONOGRAMA: En cronograma encontraran una imagen de un cronograma, el cual muestra cuanto nos demoramos por meses, realizando la elaboración de nuestra página.

SOLUCION TECNOLOGICA: En la solución tecnológica encontramos una aplicación, que es tipo una encuesta en donde los estudiantes van a responder una cantidad de 15 preguntas y a partir de eso les indicara el porcentaje de depresión que tienen y también encontraran unos consejos para eso.

EVIDENCIAS: En evidencias encontramos fotos, videos, juegos, folleto, y una encuesta.

# ACTIVIDADES REALIZADAS: Nosotras hicimos 3 actividades, con 3 cursos diferentes, con estudiantes de primaria de la jornada mañana.

# La primera actividad que realizamos, fue con un curso de grado quinto, primero le preguntamos a los estudiantes que entienden acerca de depresión, luego les presentamos una presentación en Power Point en donde les brindamos el significado de la depresión y las herramientas que deben utilizar para poder manejarla. Luego de eso les preguntamos si tenían preguntas, ningún niño levanto la mano. Luego les proyectamos un juego virtual que tenía tres opciones de respuesta, por medio del televisor para ver el conocimiento que los niños adquirieron acerca de la depresión y si respondían bien les dábamos una colombina. Y finalmente les entregamos unos folletos donde damos toda la información acerca de la depresión.

* La segunda actividad que realizamos fue con un curso de grado cuarto, primero le preguntamos a los estudiantes el concepto que tienen acerca de la depresión, luego les presentamos la presentación en Power Point en donde les brindamos el significado de la depresión y las herramientas de cómo pueden manejarla.

Luego de eso les preguntamos si tenían preguntas y si, los estudiantes tuvieron muchas preguntas, en donde nosotras pudimos darles una solución por medio de una respuesta, también, escuchamos a dos estudiantes que en el momento se sentían tristes y sintieron la confianza en nosotras para poder contarnos lo q les afectaba, también tratamos d de darle una solución a las estudiantes.

Luego de eso proyectamos el mismo juego virtual que tenía tres opciones de respuesta, por medio del televisor para ver el conocimiento que los niños adquirieron acerca de la depresión y si respondían correctamente les dábamos como premio un chupete.

Finalmente les dimos unas fotocopias, las cuales eran unas sopas de letras y crucigramas, le dimos la instrucción a los estudiantes que se hicieran en grupos de 2 y 3 y que resolvieran esa actividad propuesta.

* La tercera actividad que realizamos fue con un curso de grado quinto, primero le preguntamos a los estudiantes el concepto que tienen acerca de la depresión, luego les presentamos la presentación en Power Point en donde les brindamos el significado de la depresión y las herramientas de cómo pueden manejarla.

Luego de eso les preguntamos si tenían preguntas y si, los estudiantes tuvieron preguntas, les resolvimos las dudas que tenían, además la profesora de ellos nos colaboró y contribuyó más información de la depresión, y fue de mucha ayuda.

Luego de eso proyectamos el mismo juego virtual que tenía tres opciones de respuesta, por medio del televisor para ver el conocimiento que los niños adquirieron acerca de la depresión y si respondían correctamente les dábamos como premio un dulce.

Luego les dimos unas hojas, que tenían forma de cuadrados, círculos y corazones, los cuales tenían una pregunta “¿que los hace feliz?” Y los niños tenían que responderla, en esto participó la profesora de ellos.

Y finalmente les proyectamos un juego diferente el cual trataba de las emociones de intensamente, en donde los estudiantes tenían que voltear las cartas y encontrar las parejas iguales, nuestro objetivo con este juego era relacionar estas emociones con la depresión.

Estas evidencias las conseguimos realizando exposiciones a 2 grados quinto y un grado cuarto en los cuales realizamos presentación de power point, les realizamos 2 juegos, uno de emociones y otro en el cual tenían que responder unas preguntas acerca de la depresión, por cada respuesta correcta sobre el juego los niños ganaban un dulce como premio. También les entregamos sopas de letras, crucigramas y folletos.

FOTOS: En las fotos encontramos a los niños realizando las actividades propuestas, a nosotras explicando el proyecto.

VIDEOS: En los videos encontramos como les explicamos a los niños sobre la depresión por medio de las diapositivas de power point.

JUEGOS: En el primer juego encontraran 10 preguntas con 3 opciones de respuestas acerca de la depresión y el segundo juego es de memoria, en donde encontraran a las emociones de intensamente y tienen que escoger las dos parejas que sean del mismo personaje.

FOLLETO: En el folleto encontraran

ENCUESTA: En la encuesta encontraran

CIERRE: