

Descubriendo las señales: Comprendiendo la depresión en la adolescencia

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de 9º grado, con edades entre 14 y 16 años, para explorar de manera dinámica y reflexiva el tema de la depresión durante la adolescencia. A través de cuatro sesiones de una hora, los estudiantes identificarán los síntomas, causas y señales de alerta de la depresión, comprendiendo cómo esta condición puede desarrollarse paulatinamente. La relevancia de este tema radica en su impacto directo en la salud mental y el bienestar de los jóvenes, facilitando la detección temprana y la búsqueda de ayuda oportuna.

El plan se conecta con la vida cotidiana de los estudiantes al abordar emociones comunes y cambios propios de la adolescencia, promoviendo un ambiente seguro para expresar inquietudes y aprender a reconocer señales en ellos mismos y en sus pares. Se emplea la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, asegurando múltiples formas de representación, acción y motivación para atender a la diversidad del aula y fomentar un aprendizaje activo centrado en el estudiante.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir los principales síntomas de la depresión en adolescentes.
- Analizar las causas y el desarrollo gradual de la depresión durante la adolescencia.
- Reconocer las señales de alerta para detectar posibles casos de depresión en sí mismos y en otros.
- Reflexionar sobre la importancia de la salud emocional y estrategias para buscar ayuda.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con acceso a videos cortos sobre depresión en adolescentes (2 videos de 3-4 minutos cada uno).
- Cartulinas y marcadores para trabajo en grupos.
- Hojas impresas con casos breves y preguntas guía.
- Tarjetas con síntomas, causas y señales de alerta para juegos interactivos.
- Acceso a plataforma digital para encuestas rápidas (ej. Kahoot o Mentimeter).
- Material para elaboración de organizadores gráficos (papel, lápices de colores, reglas).
- Hoja de reflexión individual para el cierre.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y cambios en la adolescencia abordados en cursos previos de habilidades socioemocionales.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y reflexión grupal.
- Habilidades básicas para la expresión oral y escrita.

Actividades

Plan de actividades para el tema: Depresión en la adolescencia - Señales de alerta

Sesión 1: Entendiendo la depresión: síntomas y contexto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir el tema de la depresión en la adolescencia, motivando a los estudiantes a conectar con el tema y activar conocimientos previos sobre emociones y bienestar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente dice:** "Para comenzar, piensen en un momento en que se hayan sentido muy tristes o desanimados. ¿Qué cosas notaron en ustedes? ¿Cómo reaccionaron?"
- **Estudiantes responden:** en plenaria, compartiendo brevemente sus experiencias o sensaciones relacionadas con tristeza o malestar emocional.

Motivación y enganche:

- **Docente presenta:** un dato curioso: "¿Sabían que la depresión es una de las principales causas de discapacidad en jóvenes entre 15 y 19 años en todo el mundo?"
- **Estudiantes reflexionan:** sobre la importancia del tema y su posible cercanía con ellos o su entorno.

Contextualización:

- **Docente explica:** "Hoy vamos a descubrir cómo identificar la depresión, qué la provoca y cómo podemos detectar sus señales para cuidar nuestra salud emocional y la de quienes nos rodean."
- **Estudiantes escuchan y se preparan:** para participar activamente en las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la depresión mediante videos y actividades que combinan imágenes, sonidos y textos para atender distintos estilos de aprendizaje.

Actividad 1: Video y lluvia de ideas

- **Objetivo:** Identificar síntomas comunes de la depresión.
- **Instrucciones:** El docente proyecta un video corto sobre síntomas de la depresión en adolescentes (3 minutos). Al finalizar, pregunta: "¿Qué síntomas notaron? ¿Cuáles les parecen más comunes en jóvenes?"
- **Organización:** plenaria.
- **Producto:** lista colectiva de síntomas en la pizarra.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** guía la discusión, anota ideas en la pizarra, pregunta para profundizar.

Actividad 2: Juego de tarjetas "Causas y señales"

- **Objetivo:** Analizar causas y señales de alerta de la depresión.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes reciben tarjetas con posibles causas y señales. Deben clasificarlas y explicar por qué las ubicaron así.
- **Organización:** grupos pequeños.
- **Producto:** clasificación en cartulina con explicación oral.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** circula entre grupos, plantea preguntas para profundizar en las explicaciones y apoya a quienes tengan dudas.

Actividad 3: Mini reflexión escrita

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de reconocer señales de depresión.
- **Instrucciones:** Individualmente, los estudiantes escriben en una hoja: "¿Por qué es importante conocer las señales de alerta de la depresión?"
- **Organización:** individual.
- **Producto:** texto breve (3-5 líneas).
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** recoge escritos para retroalimentar al inicio de la siguiente sesión.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** elaboran un dibujo o cómic que represente un síntoma o señal de alerta.

- **Para quienes necesitan apoyo:** trabajan con el docente en parejas para esclarecer dudas y recibir ejemplos adicionales.

Transición: El docente concluye la sesión señalando que en la próxima sesión se profundizará en cómo se desarrolla la depresión poco a poco y qué factores influyen.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Se realiza un resumen grupal con las ideas principales anotadas en la pizarra.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué nuevo descubrí hoy sobre la depresión?"
- "¿Cómo puedo identificar si alguien está mostrando señales de depresión?"
- "¿Por qué es importante hablar de estos temas en la adolescencia?"

Retroalimentación:

El docente comenta los escritos recogidos y destaca aportes significativos de la sesión.

Transferencia y tarea:

Invita a observar en su entorno situaciones en las que alguien pueda mostrar tristeza profunda o señales de alerta, para compartirlo en la próxima sesión si lo consideran apropiado.

Sesión 2: Profundizando en las causas y desarrollo de la depresión

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con la sesión anterior y presentar el objetivo de analizar cómo se genera la depresión gradualmente y sus causas principales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Recuerdan qué señales y síntomas identificamos la sesión pasada? ¿Alguien quiere compartir si observó algo en su entorno?"
- **Estudiantes responden:** brevemente en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente presenta:** un breve caso hipotético de un adolescente que va mostrando cambios emocionales y comportamentales.
- **Estudiantes escuchan:** y anticipan qué podría estar ocurriendo.

Contextualización:

Se explica que la depresión no aparece de repente, sino que se desarrolla por causas variadas que afectan poco a poco.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se utilizan mapas conceptuales y discusión para comprender causas biológicas, ambientales y sociales así como el proceso gradual de la depresión.

Actividad 1: Construcción de mapa conceptual

- **Objetivo:** Analizar causas y etapas de desarrollo de la depresión.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, usando cartulina y marcadores, crean un mapa conceptual que muestre causas y cómo la depresión se genera poco a poco.
- **Organización:** grupos pequeños.
- **Producto:** mapa conceptual visual.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** guía el proceso con preguntas: "¿Qué cosas pueden provocar tristeza constante? ¿Cómo se refleja en comportamientos?"

Actividad 2: Debate guiado

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la influencia de factores sociales y personales.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente plantea preguntas: "¿Creen que la presión social puede ser una causa? ¿Cómo afecta la familia? ¿Qué pasa si no se habla de lo que se siente?"
- **Organización:** plenaria.
- **Producto:** conclusiones compartidas verbalmente.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** modera, invita a todos a participar y resume ideas clave.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** investigar brevemente un factor biológico o social y compartir con el grupo.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** recibir una guía con ejemplos claros y vocabulario simplificado.

Transición: El docente señala que en la próxima sesión se trabajará en cómo identificar señales de alerta específicas y cómo actuar.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Resumir en conjunto las causas y el proceso gradual de la depresión, usando el mapa conceptual como apoyo visual.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué causa me parece más común o importante?"
- "¿Cómo podría identificar que alguien está comenzando a tener depresión?"
- "¿Qué aprendí nuevo hoy sobre la depresión?"

Retroalimentación:

El docente comenta las participaciones y destaca puntos relevantes del mapa conceptual.

Transferencia y tarea:

Invitar a los estudiantes a conversar con un familiar o amigo sobre lo aprendido y traer un ejemplo o pregunta para la siguiente sesión.

Sesión 3: Reconociendo señales de alerta y previniendo riesgos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar aprendizajes previos y preparar a los estudiantes para identificar señales de alerta y acciones preventivas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Qué señales creen que indican que alguien puede estar en riesgo de depresión profunda?"
- **Estudiantes responden:** en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente muestra:** un video testimonial breve de un adolescente que superó la depresión gracias a reconocer señales y pedir ayuda.
- **Estudiantes escuchan y comentan:** sus impresiones.

Contextualización:

Se conecta el tema con la importancia de ayudar a los amigos y familiares y cuidar la propia salud mental.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Uso de material visual y actividades prácticas para identificar señales de alerta y estrategias de prevención.

Actividad 1: Simulación de señales

- **Objetivo:** Reconocer señales de alerta a través de dramatizaciones.
- **Instrucciones:** En grupos de 3, preparan una breve dramatización (3-4 minutos) que muestre una señal de alerta de depresión.
- **Organización:** grupos pequeños.
- **Producto:** dramatización presentada ante el grupo completo.
- **Tiempo:** 25 minutos (15 preparación + 10 presentación).
- **Rol docente:** supervisa, orienta el contenido y refuerza mensajes clave tras cada presentación.

Actividad 2: Plan de acción personal y grupal

- **Objetivo:** Diseñar estrategias para actuar ante señales de alerta.
- **Instrucciones:** Individualmente, escriben una lista de acciones que harían si detectan señales en un amigo o en sí mismos. Luego, en plenaria, comparten y el docente ayuda a construir un plan grupal.
- **Organización:** individual y plenaria.
- **Producto:** lista personal y plan grupal en pizarra o cartulina.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** orienta, pregunta para profundizar y sintetiza ideas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** elaboran un folleto digital o físico con señales y consejos.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** utilizan ejemplos concretos y apoyo individual para redactar su plan.

Transición: El docente anuncia que la próxima sesión estará dedicada a integrar todo lo aprendido y reflexionar sobre el cuidado personal y comunitario.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Resumen de señales de alerta y acciones, enfatizando la responsabilidad y el valor de pedir ayuda.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué señales me parecen más fáciles de reconocer?"
- "¿Qué haría si veo estas señales en un amigo?"
- "¿Cómo puedo cuidar mi salud emocional a partir de hoy?"

Retroalimentación:

Comentarios positivos del docente sobre las dramatizaciones y planes de acción.

Transferencia y tarea:

Invitar a practicar en casa o con amigos la identificación de señales y compartir el plan de acción.

Sesión 4: Integración, reflexión y cuidado emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar aprendizajes previos y preparar a los estudiantes para integrar conocimientos y reflexionar sobre la importancia del cuidado emocional.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente pregunta:** "¿Qué aprendimos sobre síntomas, causas y señales de alerta? ¿Alguien quiere compartir cómo aplicó el plan de acción?"
- **Estudiantes responden:** en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente presenta:** una frase motivadora: "Cuidar nuestra mente es tan importante como cuidar nuestro cuerpo."
- **Estudiantes reflexionan:** sobre el significado y su importancia personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Se invita a los estudiantes a crear un organizador gráfico que integre síntomas, causas, señales de alerta y estrategias de cuidado.

Actividad 1: Creación de organizador gráfico integrador

- **Objetivo:** Integrar todo lo aprendido en un formato visual para facilitar el recuerdo y difusión.
- **Instrucciones:** En parejas, diseñan un organizador gráfico (mapa mental, cuadro sinóptico u otro) que incluya síntomas, causas, señales y acciones de cuidado o ayuda.
- **Organización:** parejas.
- **Producto:** organizador gráfico en hoja tamaño carta.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** apoya en la organización de ideas, sugiere recursos y vocabulario, y supervisa avances.

Actividad 2: Presentación y compromiso

- **Objetivo:** Compartir el organizador y comprometerse con el cuidado emocional.
- **Instrucciones:** Cada pareja presenta brevemente su organizador y expresa un compromiso personal para cuidar su salud emocional o ayudar a otros.
- **Organización:** plenaria.
- **Producto:** exposiciones orales y compromisos escritos.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** facilita y motiva, dando retroalimentación positiva.

Diferenciación:

- **Para estudiantes con mayor facilidad:** elaboran versiones digitales o con recursos multimedia.
- **Para estudiantes con dificultades:** pueden usar esquemas más sencillos o recibir apoyo para expresar sus ideas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Se realiza un mapa mental colectivo en la pizarra integrando lo más importante aprendido durante las cuatro sesiones.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo ha cambiado mi visión sobre la depresión?"
- "¿Qué puedo hacer para apoyar a alguien que esté pasando por esto?"
- "¿Qué aprendí que me ayudará en mi vida diaria?"

Retroalimentación:

El docente felicita el compromiso y participación, destacando el valor del aprendizaje para la vida.

Transferencia y cierre:

Se invita a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia y amigos y a aplicar las estrategias para cuidar la salud emocional.

Tarea o reto:

Realizar un breve diario emocional durante una semana, anotando emociones y reflexionando sobre ellas para fortalecer el autoconocimiento.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Inicio de la sesión 1 (activación de conocimientos previos sobre emociones).
- Formativa: Durante las actividades de cada sesión (observación directa, participación en debates, mapas conceptuales, dramatizaciones, reflexiones escritas).
- Sumativa: Al final de la sesión 4, mediante el organizador gráfico integrador y la reflexión final.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente los síntomas de la depresión (Objetivo 1).
- Analiza con claridad las causas y el desarrollo gradual de la depresión (Objetivo 2).
- Reconoce y describe señales de alerta adecuadas (Objetivo 3).
- Demuestra reflexión crítica sobre la importancia del cuidado emocional y estrategias de ayuda (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la participación en actividades grupales y plenarias.
- Rúbrica para evaluación del mapa conceptual y organizador gráfico.
- Observación directa y registro anecdótico durante dramatizaciones y debates.
- Autoevaluación y coevaluación con preguntas guía en las reflexiones escritas.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas colectivas de síntomas y causas.
- Mapas conceptuales y organizadores gráficos elaborados.
- Dramatizaciones presentadas.
- Reflexiones escritas individuales y compromisos personales.