



Yves Tanguy, Capricornio en blue
<https://trianarts.com/yves-tanguy-surrealismo-abstracto/>

Experiencia de uso de una intervención basada en internet en instituciones educativas de la ciudad de Medellín-Colombia

Experience using an internet-based intervention in educational institutions in the city of Medellín-Colombia

**Juan Carlos Jaramillo Estrada
Daniel Espinosa Duque
Mauricio Fernández Arcila
María Paula Ruiz Osorio**

Resumen

La depresión afecta a 300 millones de personas, con un aumento global del 20 % en los últimos diez años. Su alta incidencia y prevalencia, contextualizadas en la contemporaneidad, exigen propuestas comprensivas e interventivas pertinentes y eficaces. Se llevó a cabo una investigación para estudiar la utilidad de una intervención basada en internet para prevenir e intervenir tempranamente la depresión en adolescentes de colegios de Medellín. Como estrategia de investigación cualitativa, se realizaron ocho grupos focales con estudiantes, y ocho entrevistas en profundidad con los psicólogos de las instituciones educativas. Se valora su importancia para la detección temprana de riesgo, la necesidad de contar con espacios presenciales complementarios a las intervenciones basadas en internet. Hay una alta aceptación y bajo uso por parte de los estudiantes y una demanda de participación activa en el proceso. Se identifican algunos mitos relativos a la depresión, asociados al estigma, que pueden ser intervenidos.

Palabras clave: depresión, adolescentes, intervenciones basadas en internet.

Abstract

Depression affects 300 million people, with a global increase of 20% in the last ten years. Its high incidence and prevalence, contextualized in contemporary times, require relevant and effective comprehensive and interventive proposals. An investigation was carried out to study the usefulness of an internet-based intervention to prevent and intervene early depression in adolescents in Medellín schools. As a qualitative research strategy, eight focus groups were conducted with students and eight in-depth interviews with the psychologists of educational institutions. Its importance for the early detection of risk is valued, the need to have face-to-face spaces complementary to internet-based interventions. There is high acceptance and low use by students and a demand for active participation in the process. Some myths related to depression associated with stigma that can be intervened are identified.

Key Words: Depression, Teenagers, Internet based interventions.

Para citar este artículo

Jaramillo, J. C., Espinosa, D., Fernández, M., Ruiz, M. P. (2021). Experiencia de uso de una intervención basada en internet en instituciones educativas de la ciudad de Medellín-Colombia. *Tempus Psicológico*, 4(1), 137-155. <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.4.1.3984.2021>

Recibido: 09/09/2019 - Aprobado: 29/12/2019

Artículo de revisión de tema

ISSN - 2619-6336



Experiencia de uso de una intervención basada en internet en instituciones educativas de la ciudad de Medellín-Colombia¹

Experience using an internet-based intervention in educational institutions in the city of Medellín-Colombia

Juan Carlos Jaramillo Estrada²
Daniel Espinosa Duque³
Mauricio Fernández Arcila⁴
María Paula Ruiz Osorio⁵

- 1 Artículo de Investigación derivado del proyecto “Programa basado en internet para la identificación y detección temprana de la depresión en adolescentes”, realizado por los grupos de investigación Psicología, Salud y Sociedad de la Universidad CES, Estudios sobre Juventud de la Universidad de Antioquia y el Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad en Chile, con el apoyo del Centro de Investigación en Psicoterapia de la Universidad de Heidelberg en Alemania y el programa Escuela Entorno Protector de la Alcaldía de Medellín.
- 2 Magíster en Psicología, Docente investigador Universidad CES.  0000-0001-6120-1736 - Correo: jjaramilloe@ces.edu.co
- 3 Doctor en Psicoterapia, Docente investigador Universidad CES.  0000-0002-5378-2603 Correo: hespinosa@ces.edu.co
- 4 Doctor en Psicopatología Fundamental y Psicoanálisis, Docente investigador Universidad de Antioquia.  0000-0002-2274-2895 - Correo: mauricio.fernandez@udea.edu.co
- 5 Psicóloga, investigadora Universidad CES.  0000-0002-7221-9058 - Correo: ruizosoriopaula@gmail.com

Introducción

La depresión es un trastorno mental que afecta la vida de las personas que lo padecen, alterando significativamente sus relaciones interpersonales, su desempeño académico y laboral, las cuales pueden convertirse en graves problemas personales y sociales en caso de no ser tratada a tiempo (Ekinci, 2018). De acuerdo con la OMS (2019), la depresión afecta a cerca de 300 millones de personas en el mundo, siendo la principal causa de discapacidad y contribuyendo de una manera significativa a la carga mundial por morbilidad. A pesar de la existencia de múltiples y muy variados tipos de teorías explicativas y tratamientos para ella, los índices de prevalencia e incidencia siguen en aumento (Infobase, 2017), alcanzando hasta un 20 % en tan solo una década. Se estima que la depresión mayor afecta a un 7 % de la población mundial, con una relación que oscila entre 1,5-3 mujeres por cada hombre (APA, 2013), mientras que en Colombia la depresión tiene una prevalencia del 12,9 % (Ministerio de Salud y de la Protección Social, 2015).

Para el caso de los niños y adolescentes, la situación es especialmente alarmante teniendo en cuenta las características de esta etapa evolutiva. De acuerdo con Royo y Fernández (2017), el trastorno depresivo mayor presenta una prevalencia del 2 % en prepúberes y entre el 4 y 8 % en adolescentes. El riesgo de depresión al menos se duplica al entrar en la pubertad, alcanzando una incidencia acumulada del 20 % en la población de 18 años. Se destaca el hecho de que entre un 5 y 10 % de los niños presentan síntomas depresivos subumbrales, provocando deterioro en su funcionalidad y aumentando el riesgo de psicopatología futura. Finalmente, Londoño et al. (2015) encontraron que los principales motivos de consulta a los servicios de Bienestar, en las Universidades Colombianas, son la depresión y la ansiedad.

Esta situación plantea la necesidad de pensar alternativas comprensivas para el abordaje de la depresión en jóvenes y adolescentes, que conduzcan al desarrollo de intervenciones pertinentes y efectivas. Es importante entonces la inclusión en ellas de consideraciones relativas a las características de la contemporaneidad, y, a la vez, el uso de metodologías que trasciendan barreras importantes como el escaso acceso a los servicios en salud y la poca difusión que se logra con algunas intervenciones. Las tecnologías contemporáneas de la información y la comunicación (TIC) han mostrado eficacia en este último aspecto, ampliando la cobertura de acceso a los servicios en salud, y aumentando la gama de posibilidades de acción (Bauer et al., 2013).

La contemporaneidad

De una manera muy sencilla, podría entenderse por contemporaneidad aquello perteneciente a la misma época en la que se vive. No obstante, para poder apreciar aquello que es contemporáneo, y que impacta directamente a los jóvenes y adolescentes en su proceso evolutivo, se hace necesario tomar cierta distancia, un prudente alejamiento que permita apreciar los fenómenos propios de la época sin estar completamente inmerso en ellos (Agamben, 2008).

Son muchos y muy variados los autores que se han encargado de pensar la contemporaneidad (Lyotard, 1987; Lypovetsky 2003, 2006, 2008, 2014; Bauman, 2002, 2005a, 2005b, 2014, 2017; Chul Han,

2013, 2014a, 2014b, 2017, 2018a, 2018b; Harvey, 1998; Laval, 2015; Laval, Dardot & Gerenguer, 2018; Beck, 2017). Si bien cada uno de ellos hace énfasis en uno u otro elemento característico de la época, hay un consenso respecto a la presencia del neoliberalismo como cosmovisión, el cual va ligado a la entronización de la globalización como una de sus principales características. En este sentido, los autores asocian la aparición de las TIC como un elemento clave del desarrollo, pues estas ofrecen el soporte básico para la expansión y consolidación del neoliberalismo y la globalización.

De una manera más detallada, podría afirmarse la existencia en la contemporaneidad de al menos cuatro fenómenos transversales a ella y los cuales no solamente la definen, sino que determinan las características de las subjetividades emergentes de la época y sus problemáticas en salud mental (Jaramillo, 2020).

El primero se refiere a la relativización de los referentes universales que se consideraban verdades absolutas e incuestionables. En la contemporaneidad, las verdades son relativas, contextuales, pues dependen más de ejercicios de construcción colectiva que de ontologías realistas inamovibles, aceptadas como tales por los grandes colectivos (Ibañez, 2001). En este sentido, las intervenciones en salud mental y en especial aquellas basadas en internet, se enfrentan al gran reto de la adaptación contextual: la forma de abordar las problemáticas debe ajustarse y dar respuesta a las necesidades específicas de las personas teniendo en cuenta las particularidades de estas, en especial las culturales (Hilty et al., 2013).

En estrecha relación con este primer aspecto, los autores plantean que la contemporaneidad implica una nueva forma de entender la adaptación, no necesariamente asociándola a la estabilidad, la quietud, a una perspectiva estructural, sino que, en virtud de ser exitosa, deba disponer de una gran flexibilidad en tanto aquel que se adapta es quien puede seguir las demandas discontinuas que día a día emergen en las múltiples condiciones diversas del vivir.

Un tercer fenómeno, que es a su vez un enorme reto para la salud mental y para las intervenciones basadas en internet en especial hablando de jóvenes y adolescentes, es el debilitamiento de las redes de apoyo social; una distensión en la cohesión de los vínculos que generaban lógicas de apoyo ciudadano o interpersonal, abriendo la puerta a colectivos cercanos a los que en su momento Durkheim (1982) denominó como anómicos: plenos de libertad pero, también gracias a ello, generadores de intensos sentimientos de inseguridad (Bauman & Dossal, 2014).

Finalmente, las subjetividades emergentes de la contemporaneidad se caracterizan por estar inmersas en un tránsito que progresivamente las conduce de la ética de la responsabilidad y el trabajo propia de la modernidad hacia una ética del deseo característica de la contemporaneidad (Bauman, 2005b; Lipovestky, 2006).

Estos cuatro elementos constituyen el marco básico del cual emergen las subjetividades propias de los jóvenes y adolescentes en la contemporaneidad, las cuales se articulan a problemáticas como el trastorno depresivo. Este asunto obliga a comprenderlas de manera contextual con el fin de proponer alternativas comprensivas e intervenciones pertinentes y adaptadas al contexto.

Las TIC como alternativa para la intervención de la depresión en la contemporaneidad

Con estas consideraciones como telón de fondo, se hace evidente la necesidad de desarrollar metodologías de intervención para el abordaje de la depresión en jóvenes y adolescentes que tengan en cuenta las altas cifras de incidencia y prevalencia, y que no estén centradas en perspectivas psicopatologizantes que obliguen a intervenciones de corte individual. Por el contrario, estas deben propender por la atención simultánea de un alto número de personas, con muy fácil acceso e inmediatez en la

misma y respondiendo a requerimientos temporales de presencialidad y poca duración, fomentando con ello la autonomía (Wozney et al., 2017).

Las intervenciones basadas en internet han ido tomando fuerza en el ámbito de la salud mental, como una salida a las dificultades de impacto a gran escala y de fácil acceso al tratamiento de enfermedades que presentan cifras significativas de prevalencia e incidencia (Bauer et al., 2013; Hoffmann, Rojas & Martínez, 2014). Pueden encontrarse hasta el momento antecedentes importantes que demuestran su eficacia tanto para el tratamiento de trastornos mentales como para su prevención e intervención temprana (Bauer et al., 2014; Bauer et al., 2019; Hilty et al., 2013; Meyer et al., Montagni et al., 2019; Twomey et al., 2014).

Así como en el resto del mundo, las intervenciones basadas en internet, en Latinoamérica, se han venido implementando con mayor intensidad en los últimos años. Si bien hay algunos estudios de intervenciones desarrolladas y publicadas a la fecha, lo cierto es que no hay antecedentes de estudios empíricos que describan el tema de efectividad en nuestro contexto (Martínez et al., 2018). Es por esto que se realizó un estudio piloto y un ensayo clínico de un programa basado en internet para la prevención e intervención temprana de la depresión en adolescentes, cuyo objetivo general fue probar, estimar el uso, la aceptación y la efectividad del programa Cuida tu Ánimo, en la cultura colombiana. En el presente artículo se describen los resultados cualitativos del estudio, relacionados con la experiencia de uso y utilidad de la intervención desde la perspectiva de los participantes (adolescentes y psicólogos de las instituciones educativas).

Metodología

El estudio se estructuró en tres fases: la preliminar, en la que se crearon y adaptaron los contenidos para la intervención; un estudio piloto descriptivo con grupo activo y grupo control (101 y 112 participantes respectivamente), en el que se evaluó la factibilidad de uso y la aceptabilidad de la herramienta, y un ensayo clínico en el que se realizó una prueba de la efectividad de la misma que contó con un grupo activo (324 estudiantes) y un grupo control (323 estudiantes) compuestos por estudiantes entre sexto y décimo grados de bachillerato.

El grupo activo del ensayo clínico recibió por 12 meses, aproximadamente, la intervención basada en internet Cuida tu Ánimo. Esta era una plataforma online con diferentes módulos: Información psicoeducativa, monitoreo y retroalimentación del estado de ánimo cada dos semanas, noticias sobre cuidado de la salud mental, chat individual con psicólogos y estrategias generales para enfrentar la crisis. Además del acompañamiento a través de la página, durante los descansos escolares se realizaron stands para recordar el uso de la intervención y fortalecer la alianza con los psicólogos que atienden el programa, y los estudiantes reciben otros mensajes a través de un grupo cerrado de Facebook y una lista de difusión en WhatsApp, con el objetivo de incentivar el uso de la página y ofrecer información para el cuidado del estado del ánimo.

Como parte del proceso de evaluación de la experiencia de los participantes, en la intervención llevada a cabo en el ensayo clínico, se utilizó una estrategia cualitativa en la que, al finalizar la implementación del programa, se realizaron ocho entrevistas semiestructuradas a los psicólogos encargados de su acompañamiento, en cada una de las instituciones educativas que participaron en la tercera fase del estudio. Igualmente, se realizaron ocho grupos focales con estudiantes que participaron en el grupo activo de la tercera fase de la investigación y que recibieron la intervención Cuida tu Ánimo. La selección de los participantes de los grupos focales fue intencional: fueron incluidos jóvenes que habían

hecho un uso activo o que no habían usado el programa Cuida tu Ánimo, para incluir en los resultados ambas posiciones.

Para el análisis de las entrevistas y grupos focales se realizó un análisis de contenido cualitativo (Martin, 2008) en el que se definieron como unidades de análisis las preguntas:

- ¿Cuáles son los problemas de salud mental más sentidos?
- ¿Cuáles son las condiciones que encuentran en su génesis?
- ¿Cuáles son los aspectos que les permiten superarlas?
- ¿Cuáles son las condiciones que se encuentran en la génesis de la depresión?
- ¿Cuáles son los aspectos que les permiten superarlas?
- ¿Cuál es la percepción existente con respecto al estigma asociado a los problemas en salud mental, y específicamente a la depresión?
- ¿Cuáles fueron las expectativas al iniciar el programa? ¿Cuáles los problemas, dificultades y aportes a lo largo de su desarrollo? ¿Qué sugerencias podrían hacerle al mismo?

A partir de ellas se realizó un proceso de codificación de las entrevistas para la reducción de los datos, del cual emergieron las categorías descritas en el apartado de los resultados.

Resultados

Los elementos centrales de la experiencia, en la implementación del programa Cuida tu Ánimo, fueron descritos desde la perspectiva de los profesionales que apoyaron la implementación y los estudiantes que participaron en ella.

Psicólogos de las instituciones educativas participantes en el programa

De acuerdo con lo expresado por parte de los psicólogos, existen una serie de elementos de carácter contextual que se relacionan directamente con las problemáticas en salud mental de los estudiantes y, dentro de ellas, con la depresión. Refieren algunos elementos relativos a diversas formas de violencia, el desplazamiento forzado y la existencia de mitos y falsas creencias con respecto a la enfermedad mental, que se convierten en elementos fundamentales para su emergencia y mantenimiento:

Sí, yo creo que sí, por ejemplo, los de la comuna xxx, viven en un entorno que se dispara la violencia cada rato. Es más, la comuna xxx ya está afectada porque, por ejemplo, en xxx hay muchas barreras invisibles. Cada rato hay enfrentamientos y escriben, o dicen por ahí los muchachos, es que en mi casa están dando bala, o algo así, y viven acá muy cerquita. Y sí, los afecta, los afecta pues dicen “para qué vamos a hacer algo, si no se puede, en el barrio no se puede liderar algo”. Se sienten como como amarrados de manos, como atados y con mucho miedo, entonces yo creo que sí afecta también mucho esa perspectiva que tienen de la vida, esa percepción (FT2PSI).

Con todo este programa de vivienda social, de reubicación de personas y familias... aquí el desplazamiento urbano es constante... entonces los chicos tienen que estar adaptando todo el tiempo a las culturas de los que llegan de otros barrios, que no son este, ¿cierto? Entonces como que toda la cultura de la ciudad, eh, confluye en xxx y eso ha generado grandes problemas de convivencia (FCPSI).

Otro elemento común, en las reflexiones aportadas por los psicólogos, tiene que ver con las condiciones de la composición estructura y dinámica familiar que subyace a las problemáticas en salud mental; entre ellas se destacan la ausencia de uno o ambos padres, la pobreza o debilidad en las redes

de apoyo, y una gran soledad por parte de los jóvenes, quienes no encuentran apoyos estables que puedan ayudarles y acompañarlos en los momentos en los cuales presentan dificultades.

Y no, no entienden que es que los chicos se la pasan muy solos; los papás tienen que trabajar todo el tiempo; entonces son solos, no hay quien los cuide; están expuestos a una cantidad de cosas, de riesgos. Entonces, claro, las relaciones sexuales a momentos no debidos porque tienen la casa sola... entonces pueden hacer lo que quieran, consumo de sustancias supremamente fácil, no hay un cuidado de los padres, entonces esos son los riesgos de aquí de la comuna xxx (FT1PSI)

Mucha soledad, mucha, mucha. La separación de los papás sigue siendo una causa muy alta, ellos se separan y, los papás se separan y los pelaos quedan en el medio, con un inmenso dolor que eso a veces es complejo (VLLPSI).

Estos resultados se relacionan con los hallazgos arrojados por la Encuesta Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud y de la Protección Social, 2015), en los cuales se destacaron las nuevas composiciones y características familiares como componentes esenciales para comprender las problemáticas en salud mental en el país.

Los psicólogos refieren la existencia en los jóvenes de una marcada pérdida del sentido de vida y una autoestima fuertemente alterada. En esta línea de sentido, se les dificulta plantear algún tipo de proyecto de vida que sea consistente y alcanzable a lo largo del tiempo, pues sienten que la vida se vive en el día a día, superando las dificultades que cotidianamente se les presentan. Igualmente, señalan la presencia en ellos de una intensa sensación de soledad y gran desesperanza aprendida, pues los adolescentes poco creen ahora en la posibilidad de revertir las difíciles condiciones contextuales familiares y personales de su vida:

La convivencia en general era buena en la institución, pero salió muy alta la parte de los pensamientos negativos hacia su vida, el sentido de vida, de que ellos no querían, no tenían como un propósito de vida. Entonces, creo que en la parte de salud mental habría que fortalecer en las instituciones esa parte de sentido de vida de los muchachos, de autoestima, porque no se quieren (FT1PSI).

Un aspecto altamente destacado por parte de los psicólogos es la cantidad y calidad de recursos de contexto con los cuales cuentan las instituciones educativas y los estudiantes, como apoyo para paliar las dificultades y propender por su calidad de vida y bienestar. Mencionan entre muchas otras posibilidades múltiples espacios para el arte, la música, el deporte, la cultura y, con ellas, una buena cantidad de lugares en los cuales los estudiantes y sus familias pueden recibir atención en salud, psicológica y psiquiátrica. Señalan que es necesario que estos espacios sean conocidos de una manera mucho más explícita por los estudiantes para apropiarse y hacer uso de ellos.

Pues la comuna xxx si logró tener como mucho apoyo, entonces hay una red de apoyo muy grande, desde artistas. Entonces, cada vez que se dispara, pum, ahí mismo intervienen; entonces minimiza eso de una, si todas las secretarías, Juventud, Salud, de la Mujer, de inclusión hacen intervenciones allá (VLPSI).

De esta manera, los elementos centrales identificados en la experiencia de los psicólogos de las instituciones que relacionan los elementos del contexto con la salud mental se presentan en la figura 1.

Figura 1.

Contexto y Salud Mental



Con relación a aquellos aspectos directamente relacionados con los procesos de implementación de la intervención Cuida tu Ánimo, los psicólogos plantean una primera indicación referente a la necesidad de realizar encuadres y reencuadres continuos con las directivas y docentes de las instituciones educativas, con el fin de hacerlos agentes activos del programa, pues ellos son un elemento esencial para su adecuado desarrollo.

Señalan como un asunto de trascendental importancia que los estudiantes necesitan ser reconocidos de manera permanente, sentir que tienen un rol activo en los diversos escenarios en los cuales ellos participan:

Entonces el programa digamos que lo tuvo en cuenta en ese ejercicio, pero tiene la misma dinámica de la sociedad general, o sea sí, estamos ahí pero a la vez no estamos y el chico sí necesita que estén ahí desde lo virtual pero también desde lo presencial, porque si no también se queda suelto (APSI).

Cuando se cumplen estas condiciones y ellos se sienten escuchados y valorados en la medida en que se apropian de actividades y espacios que convierten en algo suyo, se configura un poderoso factor protector en tanto sienten que pertenecen a una red de apoyo que los quiere, reconoce y protege.

Un elemento que podría fortalecer este sentido de pertenencia a una red es el de articular la estrategia Cuida tu Ánimo a algunos de los escenarios deportivos, culturales, musicales o artísticos que se ofrecen al interior de la institución educativa o en forma externa a ella, creando una retícula ampliada a través de la cual ellos puedan recurrir en búsqueda de información, orientación u ayuda cuando la necesiten.

Con respecto a la estrategia Cuida tu Ánimo, los psicólogos valoran positivamente el que facilita la detección precoz de estudiantes en riesgo y, con ella, la derivación oportuna a espacios de atención.

Sin embargo, el programa, permitió descubrir riesgos que no teníamos identificados; había personas que desde ningún punto de vista mostraban signos o síntomas de ideación suicida y que, gracias a los tamizajes que ustedes realizaron, varias veces descubrimos que sí. Era como repetitivo el resultado cada vez que los evaluaban y esto me pareció súper positivo. Y porque nos permitió abordarlos directamente y hacerles como un seguimiento, sobre todo es esos que tenían tan alto riesgo (FCPSI).

También consideran que las actividades que se realizan en plataforma deben hacer parte de una estrategia mucho más amplia que se articule a múltiples procesos al interior de la institución educativa y en la que se realice una combinación continua y permanente de elementos de carácter presencial, tales como talleres y cursos o charlas con grupos de discusión en los que la relación cara a cara es un aspecto esencial:

Para que desde lo presencial haya ese enganche, digámoslo así, es que “estamos aquí, es que estamos aquí”. Digamos que lo presencial es, no es un montón de talleres, pero si la... que ellos tengan la consciencia que se está en la permanencia, y en esa permanencia hay opciones, o el taller y seguimos en la herramienta virtual, pero estamos ahí, estamos... (PEDPSI).

Para los psicólogos participantes, la motivación de los estudiantes y docentes solamente puede mantenerse activa si a las anteriores acciones se agregan procesos de devolución continua en los que se les esté informando qué es lo que se está observando, a través de la plataforma o de las encuestas que se realizan, brindándoles además algunas estrategias de acción que les sean útiles para paliar las dificultades que a través de ellas se han encontrado:

Yo me acuerdo que al principio algunos profesores me preguntaron, ya después no: “bueno y qué pasó pues con eso de CTA, nosotros muy animados y eso y... pues, aquí los vemos por ahí de vez en cuando, pero pues, o sea, nunca nos hicieron una devolución, nunca...” entonces yo les dije: “pues la devolución me la hicieron a mí al final de año (FT2PSI).

Finalmente, los psicólogos plantean que, en caso de que se llegue a formalizar la estrategia virtual “Cuida tu ánimo”, como parte de una estrategia mucho más amplia, sería importante que en ella fueran incluidos todos los estudiantes y docentes de la institución, permitiéndoles beneficiarse de ella, aun sin que tengan que realizar todas las actividades evaluativas, tales como las encuestas:

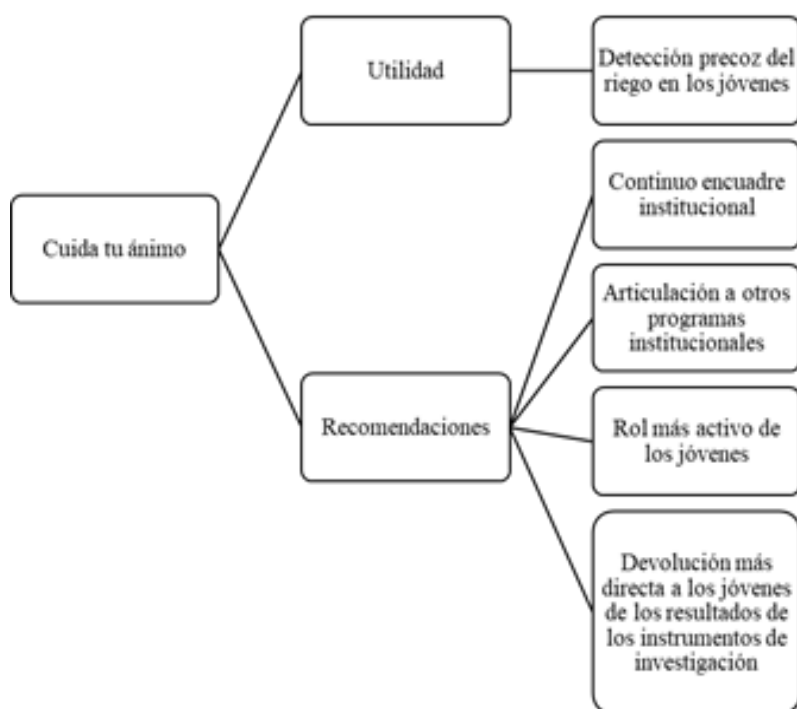
Para hacer el reencuadre, para estar ahí insistiendo, porque además no son solo las intervenciones en la institución, aunque se logró hacer una articulación con Entorno Protector, la institución requería también una articulación directa para poderlo apropiar (PEDPSI).

Crean que ello sería un valioso elemento protector en tanto generador de una fuerte red de apoyo, que se consolidaría a través del reconocimiento de la estrategia por parte de toda la comunidad educativa.

A modo de conclusión, los aspectos nucleares identificados en la experiencia de los psicólogos relacionados con la implementación del programa Cuida tu Ánimo se presentan en la figura 2.

Figura 2.

Utilidad y recomendaciones para el programa Cuida tu Ánimo



Estudiantes de las instituciones educativas participantes en el programa

Uno de los aspectos más valorados por los estudiantes es la intención expresa del programa por pensar en ellos y crear una estrategia orientada a ayudarles en algunas de las problemáticas que padecen diariamente. Reconocen que el programa movilizó algunos recursos institucionales que les hicieron sentir reconocidos por la institución educativa, con los rectores, docentes y demás estudiantes, lo cual fue altamente significativo para ellos:

Me gustó la forma en que nos trataron y también me gustó mucho que siempre hubo apoyo del rector (GFMP2)

Nos sentíamos apoyados y eso nos gustaba (GFMP)

Nos gustaba también el trato que nosotros nos daban al saber que éramos del programa (GFMP)

Señalan que el contacto no debe llevarse a cabo únicamente a través de medios virtuales –es la sensación que les ha quedado, aunque se realizaron múltiples actividades presenciales–, pues ello lleva a que, en muchas ocasiones, no solamente se les olvide la existencia de la página sino que, además, no sientan confianza para contactarse a través de ella, pues “lo estarían haciendo con un extraño, a quien no habría manera de confiarle asuntos tan personales y de su fuero íntimo”:

Digamos que están en un día malo y están tristes buenos días. ¿Se acordaron de usar en la página de esos días?

Una persona física no...cuando uno está así busca a una persona, no a una página. No le veo sentido a buscar una página en un día así

Sentía la necesidad de acompañamiento y apoyo, pero no la usé. Son cosas demasiado personales (GFCON).

Como alternativa a ello sugieren la realización de un número mayor de actividades presenciales a través de las cuales ellos puedan conocerse con las personas que “están detrás de la pantalla”, tras lo cual el uso de la plataforma podría ser mucho más aceptado y continuo.

Un aspecto que necesariamente debe ser considerado es el de la presencia del estigma asociado a la participación en el programa, asunto que es repetidamente señalado en los diferentes grupos focales. Sienten que pueden ser vistos como enfermos cuándo otras personas saben que están participando en actividades evaluativas, informativas o educativas asociadas al programa y ello les genera la gran preocupación y, de la mano de ella, evitación.

La disminución del estigma se asocia directamente con el incremento en la sensación de confianza que se les puede generar, la cual puede fortalecerse a través de las actividades presenciales, cara a cara, de una manera directa, continua y permanente con las personas que lo dirigen. Para ellos, esta sería una muy buena alternativa para lidiar con las dos problemáticas antes indicadas:

A mí en lo personal no me gustaba. Ahí dice que uno puede contactar a alguien, pero a mí no me gustaría así pues porque una conversación... Es una cosa muy importante íntima como para decir la por ahí por medio de una plataforma, la idea es hablarlo en persona. Uno no sabe con quién está hablando, uno no sabe quién está detrás de la pantalla (GFFATIMA).

Uno de los señalamientos más recurrentes por parte de los estudiantes es la necesidad de alcanzar un equilibrio entre las actividades evaluativas que se realizan, tales como las pruebas, llenado de formulario y encuestas, y las que comportan un carácter presencial, relacional. De manera muy enfática señalan que estas últimas deben tener un peso y significación mayor que las primeras, pues son las que mayor bienestar, tranquilidad y ayuda les aportan:

Me hubiera gustado que me hubieran dado consejos, y también me hubiera gustado que me dieran devolución las actividades y de las encuestas... más que todo nos habría gustado que lo hubieran hecho personalmente porque como son problemas tan personales eso virtual... no... (GFCON).

Yo creo que podrían crear una encuesta, pero alrededor de la encuesta hacer reuniones, así como está, y hablar del tema que más nos esté afectando.

Y que haya una devolución. Que haya una respuesta de ustedes a lo que nosotros decimos y nos pasa, a lo que escribimos en esas encuestas. Porque de nada valen las encuestas y que sigamos así (GFKEN).

Dicen que las actividades de tipo grupal en las que se presentan discusiones en torno a sus dificultades, y de las que reciben además orientaciones por parte de los psicólogos participantes, son preferidas por ellos, en vez de aquellas en las que se los limita a contestar encuestas de las cuales refieren no haber recibido devolución alguna:

Yo pensé que iba a ser algo más lúdico más entretenido, pero cada vez que nos llamaban sólo era para hacer encuestas largas. Uno no veía la hora de terminar eso tan aburridor. Uno respondía sin pensar. (...) Me habría gustado tener más actividades. (...) Me habría gustado socializar, me habría gustado un ambiente para compartir más, pero estar en el salón para ir a pegarse un computa-

dor con la misma rutina de siempre... muy aburridor (...) Por ejemplo, esto que estamos haciendo está interesante, mucho más presencial, recreativo. No... que sea más lúdico, con más actividades. No me gustó que haya muchas encuestas con un montón de preguntas. A mí me habría gustado que conversamos más, juegos interacción. (GFKEN).

Justamente este es otro de los aspectos que ellos señalan como sugerencia al programa: recibir, de manera continua, devoluciones en torno a lo que se va encontrando, a través de la aplicación de las pruebas y cuestionarios, diligenciadas por ellos. Creen que uno de los elementos que tuvo mayor incidencia, en su poca participación, fue el que no recibían información continua con respecto a los resultados que iban arrojando tales pruebas; señalan que si se hubiera hecho, los habría llevado a vincularse mucho más con el programa y a participar activamente en el mismo.

Pues... pues, es que ustedes con toda esa información que han hecho, nada; yo no he visto nada. Sería importante como que le llegara a uno una cartita en el correo que le dijera algo, pero no. Uno respondía a 80 páginas y no pasaba nada (GFCON).

En términos generales, los estudiantes valoran la intención del programa, pero creen que podría tener un mayor impacto si se realizaran sendos ajustes con respecto a la cantidad y calidad de las actividades presenciales, las que incluyen aspectos formales y de contenidos, relacionadas con la presencialidad y la devolución continua:

¿Quién se metió a la página de la que tú estabas hablando ahorita?

Yo como una vez. Me dio como curiosidad. Me metí y me salí. Duré como dos minutos. Vi al inicio, no vi nada interesante ahí, no me llamó la atención. Entonces me salí y me puse a ver videos mejor (GFFATIMA)

¿Y por qué creen que no entraron? Por lo mismo. No hubo acompañamiento. Solo hubo encuestas. (...) Necesitábamos acompañamiento (...) Los necesitábamos más presencial, obvio. (GFFATIMA).

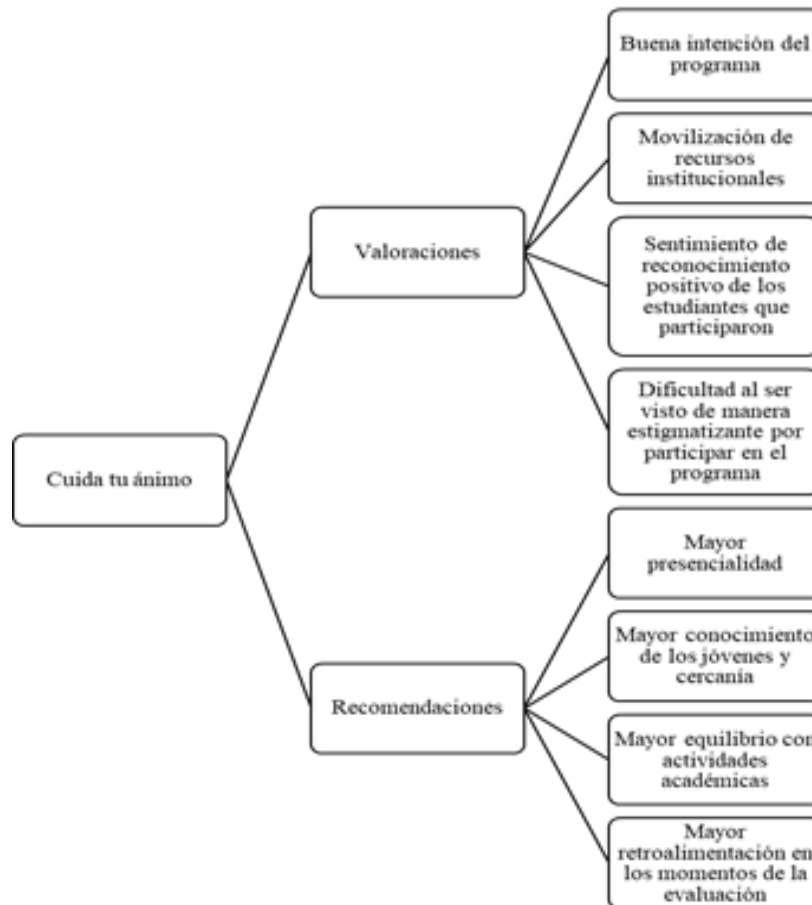
Para ellos, la alternativa virtual ofrecida podría ser entendida como un muy buen instrumento, complementario al interior de una estrategia en red, en la cual ellos tuvieran una participación activa a través de la cual pudiesen establecer un vínculo confiado con los encargados del programa, recibiendo, además, retroalimentación continua relativa a los hallazgos que progresivamente fuesen emergiendo de la misma:

No es tanto el hecho de que sea virtual. Por ejemplo, si primero viene y usted habla con cada uno de nosotros, y entonces uno crea un lazo y dice que está en confianza y sabe a quién buscar. Pero si... uno no sabe con quién cuenta. En cambio, si usted viene una vez, varias veces y habla con nosotros, ya después uno sabe con quién está hablando cuando habla virtual y se anima a decirle "ve me pasa esto me pasa aquello" (GFKEN).

Integrando los temas centrales mencionados por los adolescentes que participaron de la intervención, se puede tener en cuenta el siguiente esquema de aspectos nucleares.

Figura 3.

Valoraciones y recomendaciones por parte de los estudiantes



Discusión

Tanto los psicólogos como los estudiantes participantes encuentran bondades en la estrategia pues ven en ella una muy buena alternativa para la detección temprana de la depresión, reconociendo además que ayuda a la activación de rutas de atención de manera oportuna. Esta condición responde a los llamados hechos por la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2009) relativos a la necesidad de incrementar la cobertura e intervención temprana de la depresión, la cual presenta muy pobres indicadores en los países menos desarrollados (Chisholm et al., 2016).

Tal vez la sugerencia más destacada, y que es compartida por los participantes de los grupos focales así como también por los psicólogos entrevistados, tienen que ver con el que no se aconseja que la actividad virtual se convierta en el eje principal del trabajo propuesto, dejando de lado con ello la realización de actividades de tipo presencial como complemento para la misma. Por el contrario, pareciera ser un sentir común de los participantes que la participación a través de la plataforma de internet

tendría que ser un elemento constitutivo de una estrategia mucho más amplia en la cual la realización continua de actividades presenciales, y la articulación en forma de retícula a otras instancias institucionales y externas a ella, tendría que tener un gran peso. Estas consideraciones van de la mano con lo señalado en otras investigaciones relacionadas (Espinosa et al., 2016; Lara et al., 2016) en las que se destaca la importancia de articular las intervenciones por internet con redes de atención de carácter presencial.

En cuanto a la creación de redes, se destaca la existencia de una gran cantidad de opciones de tipo artístico, social, cultural, deportivo y de otra índole en los ámbitos en los que se encuentran las instituciones educativas, y las cuales podrían ser aprovechadas como espacios para el fortalecimiento de la estrategia de prevención de la depresión. Igualmente, se considera que al interior de las instituciones educativas podría fortalecerse la estrategia virtual a través de la articulación de la propuesta a diversas actividades existentes en ellas, ya sean curriculares o extracurriculares, que podrían ser acompañadas y motivadas por docentes, personal administrativo o diversos grupos de estudiantes. Estas consideraciones van en la línea de lo señalado por Baumeister et al. (2014) con respecto al incremento de la efectividad en las intervenciones al realizarlas por fases y de manera articulada a recursos complementarios pertinentes para cada una de ellas.

Un elemento que llama poderosamente la atención es la baja tasa de uso de la plataforma a pesar de su alta aceptación, fenómeno que ya ha sido evidenciado en otros estudios (Martínez et al., 2018). De acuerdo con lo expresado por los estudiantes, y también por los psicólogos, emergen una serie de elementos diversos que permitirían explicar dicha situación, relacionados con la baja motivación sentida por los estudiantes para acceder a ella y el desconocimiento de asuntos tan importantes como la intencionalidad misma del programa o la gestión de los aspectos específicos de la plataforma.

Para paliar estas dificultades se proponen estrategias como la realización de reencuadres periódicos a las personas participantes en el programa, incluyendo allí al personal administrativo, docentes y estudiantes, así como también la creación de espacios complementarios en los cuales se pueda ofrecer a estos información relativa a los hallazgos emergentes de las diversas actividades, con el fin de brindar acciones específicas orientadas a fortalecer los aspectos positivos y a mejorar los aspectos negativos que hayan sido detectados en ellas.

Pareciera que este es un elemento que podría generar mayor motivación y participación en las actividades propuestas a través de los medios virtuales, en tanto al ofrecerles retroalimentación continua con respecto a aquello que arrojan los resultados parciales de cada una de las actividades los haría partícipe de la misma. No obstante, esta retroalimentación no debe limitarse únicamente a ofrecer información, sino que se debe propender porque sea hecha en espacios en los cuales se pueda conversar acerca de los hallazgos emergentes y escuchar las opiniones que los participantes tienen con respecto a ellos para, con base en eso, co/construir de manera continua los contenidos de la estrategia y las acciones pertinentes para responder a las necesidades detectadas.

Un asunto que requiere especial atención es el que en futuras intervenciones basadas en internet se deben tener en cuenta las características propias de los sujetos emergentes de la contemporaneidad, entre las que se destacan una rápida saturación con respecto a los estímulos que se les presentan, lo que obliga a la creación de estrategias de intervención llamativas, cambiantes, contextualizadas y en las que ellos tengan la oportunidad de participar de manera interactiva en ellas y no como sujetos pasivos. Es llamativo el que en estudios recientes no se encuentren referencias explícitas a las condiciones contextuales de la contemporaneidad y las subjetividades emergentes de ellas, como elementos clave a la hora de formular estrategias de intervención en salud mental basadas en internet (Bauer et al., 2019; Montagni et al., 2019; Cavanaugh et al., 2018; Richards et al., 2016).

Se considera que esta condición comporta un lugar esencial en la formulación de las estrategias de intervención, potencializando su efectividad en tanto pertinentes al considerar los contextos en los que se proponen y las particularidades de los sujetos hacia los cuales se las orienta.

De esta manera la posibilidad de que los participantes alimenten el entorno virtual del cual participan o que discutan sus contenidos y propongan modificaciones para los mismos se convierten en estrategias bastante positivas que muy probablemente incrementarían la motivación y el nivel de uso de la plataforma.

Conclusiones

Si bien se reconoce el valor que tiene la estrategia basada en internet como instrumento para la detección temprana de estudiantes en riesgo, facilitando la activación de rutas de atención de manera oportuna, en la evaluación cualitativa realizada por los psicólogos y estudiantes participantes en el programa no se encuentra pertinente que esta se la estrategia central. Esto quiere decir que, para ellos, la estrategia no debería basarse en internet. En vez de ello, proponen la consideración de una estrategia amplia, con lógica de red, en la que se combinen intervenciones virtuales y presenciales, debiendo ser estas últimas prevalentes, y con un fuerte carácter interactivo, no instructivo.

En cuanto a la lógica reticular, los participantes consideran que la articulación de la estrategia con diversos espacios al interior de la institución educativa, en los que se cuente con personas encargadas de su articulación y seguimiento, sería un aspecto esencial para su fortalecimiento a través del reconocimiento institucional y motivación de los estudiantes para participar en ella. Igualmente, se cree que hay programas culturales, deportivos, sociales etc., externos a las instituciones, que también podrían servir como soporte a ella, siguiendo el objetivo antes propuesto.

Otro elemento destacado es que se deben tener en cuenta las características propias de las subjetividades emergentes de la contemporaneidad, para el diseño e implementación de la propuesta. Esta debe ser flexible, móvil, cambiante, altamente llamativa, aun desde sus aspectos estéticos y, sobre todo, debe facilitar y propender la participación activa de las personas a través de modelos en los que puedan interactuar con ella e, incluso, modificar sus contenidos. En esta línea de sentido, un elemento clave para la buena marcha de un programa con estas características parecería ser el de la realización de retroalimentaciones continuas.

En esta línea de sentido, es necesario realizar un encuadre detallado del proceso con todas las personas pertenecientes a la comunidad educativa, el cual debe complementarse de manera periódica con reencuadres que propendan por la revisión del proceso, aclaración de dudas e, incluso, recordación de los objetivos.

Finalmente, es importante señalar que, para los participantes entrevistados, es necesario construir algún tipo de vínculo confiable con las personas encargadas de acompañarlas en la estrategia, antes de confiarles a ellas aspectos emocionales íntimos. Para ello, consideran que una relación cara a cara con estas personas, constituida a través de espacios de discusión en los que puedan re/conocerse se convierte en un aspecto indispensable, si se quiere trascender el nivel informativo.

Referencias

- Agambem, G. (2008). ¿Qué es lo contemporáneo? <https://19bienal.fundacionpaiz.org.gt/wp-content/uploads/2014/02/agambem-que-es-lo-contemporaneo.pdf>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a. ed.). Washington D.C.: Autor.
- Bauer, S., Bilić, S., Reetz, C., Ozer, Becker, F., Eschenbeck, K., Kaess, H., Rummel-Kluge, M., Salize, C., Diestelkamp, H. & Moessner, M. (2019). Efficacy and cost-effectiveness of Internet-based selective eating disorder prevention: study protocol for a randomized controlled trial within the ProHEAD Consortium. <http://eds.a.ebscohost.com.bdigital.ces.edu.co:2048/eds/detail/detail?>
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad Líquida*. <https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf>
- Bauman, Z. (2005a). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos* (5ª. ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z. (2005b). *Ética posmoderna*. Siglo XXI.
- Bauman, Z., & Dessel, G. (2014). *El retorno del péndulo: sobre psicoanálisis y el futuro del mundo líquido* (L. Mosconi, Trans.). Fondo de Cultura Económica de España.
- Bauman, Z., & Santos, A. (2017). *Vida líquida*. Paidós: Esenciales.
- Bauer, S., Papezova, H., Chereches, R., Caselli, G., McLoughlin, O., Szumska, I., van Furth, E., Ozer, F., & Moessner, M. (2013). Advances in the prevention and early intervention of eating disorders: The potential of Internet-delivered approaches. *Mental Health & Prevention*, 2013(1), 26–32.
- Bauer, S., Minarik, C., Ozer, F., & Moessner, M. (2014). EPA-1485–Internet-based prevention and early intervention in eating disorders: findings from the European project ProYouth. *European Psychiatry*, 29, 1.
- Baumeister, H., Reichler, L., Munzinger, M. & Lin, J. (2014). The impact of guidance on Internet based mental health interventions –a systematic review. *Internet interv.*, 1, 205-215.
- Beck, U. (2017). *La metamorfosis del mundo*. Grupo Planeta.
- Cavanaogh, K., Churchard, A., O'Hanlon, P., Mundy, T., Votolato, P., Jones, F., Gu, J. & Strauss, C. (2018). A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention in a Non-clinical Population: Replication and Extension. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC30100934/>
- Chisholm, D., Sween, K., Sheenan, P., Ramussen, B., Smit, F., Cuijpers, P. & Saxena, .S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry* 3, 415-424.
- Chul Han, B. (2013). *La sociedad de la transparencia*. Herder.
- Chul Han, B. (2014a). *Psicopolítica: neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Herder.
- Chul Han, B. (2014b). *La agonía del Eros*. Herder.
- Chul Han, B. (2017). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Chul Han, B. (2018a). *Hiperculturalidad: cultura y globalización*. Herder.
- Chul Han, B. (2018b). *El aroma del tiempo*. Herder.
- Durkheim, E. (1982). *El Suicidio*. Akikal Editor.

- Ekinici, N.E. (2018). Investigation of Depression Level of Middle School Studentes According to Some Variables. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 280-283. <http://searchebshost.com.bd-digital.ces.edu.co:2048>
- Espinosa, H., Carrasco, A., Moessner, M., Caceres, C., Gloger, S. & Rojas, G. (2016). Acceptability of “Ascenso”: on an online program for monitoring and supporting patients with depression in Chile. *Telemed. J.E Health* 22, 577-583.
- Harvey, D. (1998). La condición de la posmodernidad: investigación sobre los orígenes del cambio cultural. <http://www.economia.unam.mx/academia/inae/pdf/inae2/u2l2.pdf>
- Hilty, D., Ferrer, D., Burke-Parish, M., Johnston, B., Callahan, E & Yellowlees, P. (2013). The Effectiveness of Telemental Health: A 2013 Review. *Telemedicine and e-Health*, 19(6), 444-454.
- Hoffmann, M., Rojas, G., & Martínez, V. (2014). Prevención, detección, tratamiento o seguimiento en salud mental de adolescentes a través del uso de Internet: una revisión sistemática cualitativa. *Rev Med Chile*, 142, 494-500
- Ibañez, T. (2001). *Municipiones para disidentes: realidad, verdad, política*. Gedisa Editorial.
- Infobase (2017). La depresión aumentó un 20 % en la última década. <https://cutt.ly/Me39Tk7>
- Jaramillo, J. (2020). *Análisis de los procesos de configuración de la Psicología Clínica hegemónica desde las realidades situacionales y ontológicas que caracterizan la contemporaneidad: Implicaciones para la formación y la investigación*. (Tesis de doctorado). Facultad de Psicología, Universidad de San Buenaventura, Medellín.
- Lara, M., Tiburcio, Aguilar, M. & Sanchez-Solis, A. (2014). A four year experience with a web based self help intervention for depressive symptoms in Mexico. *Rev. Panam. Salud Pública*, 35, 398-406.
- Laval, C. (2015). *Antropología del sujeto neoliberal*. Presentación de Christian Laval en el seminario “Pensar con la antropología”. Laboratorio Sophiapol, Universidad de Paris Oeste. <http://lalibertad-depluma.org/christian-laval-antropologia/>
- Laval, C., Dardot, P. y Gerenguer, E. (2018). *El ser neoliberal*. Gedisa.
- Lipovetsky, G. (2003). *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo* (4a ed.; M. Pendanx, Trans.). Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2006). *El crepúsculo del deber. La ética indolora de los nuevos tiempos democráticos* (J. Bignozzi, Trans.). Anagrama.
- Lipovetsky, G. (2008). *La sociedad de la decepción. Entrevista con Bertrand Richard*. Anagrama.
- Lipovetsky, G., & Charles, S. (2014). *Los tiempos hipermodernos*. Anagrama.
- Londoño, N., Jaramillo, J., Castaño, M., Rivera, D., Berrio, Z. & Correa, D. (2015). Prevención de la depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Psicología e Saude*, 7(1).
- Liotard, J. (1987). *La condición postmoderna Informe sobre el saber* (M. Antolín, Trans.). <https://cutt.ly/Be39FWn>
- Martin, R. (2008). *Estadística y metodología de la investigación. Análisis de contenido*. https://previa.uclm.es/profesorado/raulmmartin/Estadistica_Comunicacion/AN%C3%81LISIS%20DE%20CONTENIDO.pdf
- Martinez, P., Perez, C., Lara, M.A., Rojas, G., Martinez, V. & Krause, M. (2018). Internet based-interventions for the prevention or treatment of depression in people living in developing countries: a sytematic review. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032717325673?-via%3Dihub>

- Meyer, B., Berger, T., Caspar, F., Beevers, C., Andersson, G., & Weiss, M. (2009). Effectiveness of a novel integrative online treatment for depression (Deprexis): randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 11(2), e15.
- Ministerio de Salud y de la Protección Social (2015). Estudio Nacional de Salud Mental, Colombia. C y C Gráficas.
- Montagni, I., Tzourio, CH., Cousin, T., Sagara, T., Bada-Alonzi, J. & Horgan, A. (2019); Mental Health-Related Digital Use by University Students: A Systematic Review. <https://www.semanticscholar.org/paper/Mental-Health-Related-Digital-Use-by-University-A-Montagni-Tzourio/546fd763adc2caa06321d330d26f9699fda2c28e>
- Richards, K., Marko-Holguin, M., Fogel, J., Anker, L., Ronayne, J. & Van Voorhees, B. (2016). Randomized clinical trial of an internet-based intervention to prevent adolescent depression in a primary care setting (catch-it): 2.5-year outcomes. <http://eds.a.ebscohost.com.bdigital.ces.edu.co:2048/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=1e6db24a-8e03-47df-8909-f938cc08401c%40sessionmgr4007>
- Royo, J. & Fernandez, N. (2017). Depresión y suicidio en la infancia y adolescencia. *Pediatr Integral*. XXI (2): 116.e1–116.e6. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Depresi%C3%B3n%20y%20suicidio%20%20en%20la%20infancia%20y%20adolescencia%20.pdf>
- Twomey, C., O'Reilly, G., Byrne, M., Bury, M., White, A., Kissane, S., ... & Clancy, N. (2014). A randomized controlled trial of the computerized CBT programme, MoodGYM, for public mental health service users waiting for interventions. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(4), 433-450.
- World Health Organization (2009). *Mental Health Systems in Selected Low and Middle Income Countries: a WHO-AIMS Cross National Analysis*. Author, Geneva.
- Wozney, L., Huget, A., Benett, K., Radomsky, A., Hartling, L., Dyson, M. Mc Grath, P. & Newton, A. (2017). How do eHealth programs for adolescents with depression work? A realistic review of persuasive system design components in Internet based psychological therapies. *J. med. Internet Res* 19, e266.