01

Recibido: 13 de Octubre de 2020

Aceptado: 18 de Octubre de 2020

DOI: <https://doi.org/10.36800/madgu.v3i6.53>

DISEÑO DE MATERIAL DIDÁCTICO PARA PREVENIR DEPRESIÓN, BASADO EN TEORÍAS COGNITIVAS

Design of teaching material to
prevent depression, based on cognitive theories

Dra. Liliana Beatríz Sosa Campeán¹

<https://orcid.org/0000-0001-8811-3218>

liliana.sosacm@uanl.edu.mx

Doctora en filosofía con orientación en arquitectura y asuntos urbanos
(UANL) México, máster en diseño y desarrollo de nuevos productos
(UdeG) y licenciada en Diseño industrial (UANL).

Lic. Andrea Belén Dávila Elizondo²

Licenciada en Diseño Industrial por la Universidad Autónoma de Nuevo
León.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0
Internacional

Palabras clave: Material didáctico, Juego de mesa, Depresión, Niños, Terapia cognitiva.
Keyword: Teaching aid, Board game, Depression, Children, Cognitive therapy

Resumen:

Teorías cognitivas aseguran que las percepciones de las personas con depresión son negativas. Estas personas pueden malinterpretar experiencias o información, aumentando los sentimientos negativos. Para cambiar esta percepción, se pueden aplicar la Teoría Cognitiva y la Modificación del Sesgo Cognitivo (MSC) (Yapko, 2006; Münkler, Rothkirch, Dalati, Schmack, y Sterzer, 2015; Hertel y Mathews, 2011).

El presente trabajo expone el proceso de diseño basado en el empleo de la terapia cognitiva y MSC, para crear un material en miras a disminuir las posibilidades de una depresión grave en niños. Mediante investigación documental y de campo se establecieron los fundamentos para prevenir y tratar la depresión leve mediante actividades que enseñarán a los niños técnicas para tratar errores de pensamientos que los pudieran deprimir a largo plazo. Se planteó una propuesta estructurada como juego de mesa, que posteriormente fue validada.

En la primera parte del texto se expone un marco teórico y contextual referente a la depresión en niños desde las teorías cognitivas. Posteriormente se presenta la conceptualización del proyecto, continuando con su validación. Finalmente se muestra la explicación detallada del funcionamiento, características, formas y funciones del material didáctico, para concluir con los hallazgos y reflexiones sobre el ejercicio.

Palabras clave: Material didáctico, Juego de mesa, Depresión, Niños, Terapia cognitiva.

Abstract:

Cognitive theories claim that the perceptions of depressed people are negative. The perceptions of these people can misinterpret experiences or information, increasing negative feelings. To change this perception, Cognitive Theory and Cognitive Bias Modification (CBM) can be applied (Yapko, 2006; Münkler, Rothkirch, Dalati, Schmack, and Sterzer, 2015; Hertel and Mathews, 2011).

The present work exposes the design process based on the use of cognitive therapy and CBM, to create a material in order to reduce the chances of severe depression in children. Through documentary and field research, the foundations were established to prevent and treat mild depression through activities that taught children techniques to deal with thinking errors that could depress them in the long term; a proposal structured as a board game was established, which was later validated.

The first part of the text establishes a theoretical and contextual framework regarding depression in children from cognitive theories. Subsequently, the conceptualization of the project is presented, continuing with its validation; Finally, the detailed explanation of the operation, characteristics, forms and functions of the teaching material is shown, to conclude with the findings and reflections on the exercise.

Liliana Beatríz Sosa Campeán

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con datos recopilados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) e información proveniente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la depresión en niños aumenta con el pasar de los años. Problemas sociales y personales pueden provocar que el niño poco a poco entre en depresión, lo que ocasionaría problemas mentales y físicos a largo tiempo si no se llevara a cabo el tratamiento adecuado. Esto, en el futuro, podría llevar al abuso de sustancias tóxicas, la deserción escolar o el suicidio. Según datos del INEGI, en 2018 los suicidios se convirtieron en la tercera causa de muerte en jóvenes de 15 a 24 años en México, después de los fallecimientos por agresiones y accidentes de tráfico. El mismo año se registraron los suicidios como la sexta causa de muerte en niños de 5 a 14 años.

Cuando no se lidia con los sentimientos de la manera correcta, se puede comenzar a ver situaciones o experiencias de forma pesimista, provocando que pensamientos deprimentes y “erróneos” puedan ser vistos como verdaderos y desarrollarse hasta llegar a una depresión. Una de las terapias más conocidas es la cognitiva, basada en que las personas deprimidas tienen pensamientos

“erróneos” en algunas áreas, las cuales deben identificarse y corregirse por el mismo paciente (Yapko, 2006). Por otro lado, la Modificación del Sesgo Cognitivo tiene como objetivo corregir los sesgos que ocurren en el pensamiento para cambiar la respuesta emocional (Hertel y Mathews, 2011), entrenando así a la mente para enseñarle a qué le debería prestar más atención. Teorías cognitivas sobre la depresión afirman que la percepción de una persona es negativa cuando se encuentra dentro del trastorno depresivo (Münkler et al., 2015).

Reconocer el papel de las emociones negativas, y orientarlas de una manera positiva, forma parte de la inteligencia emocional. Esta facilita el control de las emociones para generar los cambios necesarios para la vida propuesta y responder a situaciones que en otras circunstancias serían más complicadas de llevar a cabo (Ortega-Navas, 2010). En este sentido, el diseño podría intervenir proporcionando objetos y estrategias con características específicas que ayuden al reconocimiento y manejo de las emociones negativas en niños. Se propone un material didáctico, es decir, que le enseñe estas acciones.

El objetivo del proyecto de diseño es la creación de un material didáctico que funcione como un juego de mesa que aplique la terapia cognitiva y la modificación del sesgo cognitivo para tratar la depresión leve en niños, o incluso para disminuir las posibilidades de que se desarrolle una. Utilizando las diferentes herramientas ofrecidas en el material didáctico, el jugador podría identificar si presenta síntomas de depresión o si sus pensamientos suelen ser negativos o no saludables, ayudándole a aprender a mejorar dichos pensamientos. El proyecto se enfoca en niños, debido a que un producto como el que se procura diseñar podría ayudarles a tratar con estos episodios de la manera adecuada y a tiempo para prevenir el desarrollo de una depresión mayor. Considerando que la posibilidad de tener depresión aumenta con el paso de los años (de acuerdo con datos recopilados de la INEGI), la idea principal de orientar este proyecto a una edad temprana es para disminuir dichas posibilidades cuando lleguen a la adolescencia y, por tanto, a la adultez. Sin embargo, se recomienda seguir trabajando una terapia o las herramientas necesarias a través de los años, y no significa que la persona se encontrará exenta de la depresión. Modelo cognitivo

La terapia cognitiva, originada por el psiquiatra Aaron T. Beck, se basa en el reconocimiento de que los pensamientos de las personas deprimidas son erróneos en algunas áreas. Estos pensamientos erróneos y dolorosos sobre ellas mismas, también llamados “distorsiones cognitivas” o “errores de pensamiento”, deben ser identificados por el paciente para corregirlas. Generalmente, esto se logra enseñando estrategias de autoidentificación y autocorrección (Yapko, 2006). El paciente aprende a identificar creencias o ideas disfuncionales y pensamientos automáticos y negativos; a monitorearlos, y a ir en contra de dichos pensamientos examinando la evidencia a la mano. A partir de esto, lo sustituye por una interpretación más real, cambiando sus experiencias y percatándose al mismo tiempo de que su punto de vista de la realidad puede ser bastante diferente a la realidad en sí (Beck, Rush, Shaw, y Emery, 1979; Sarason y Sarason, 2006).

MODIFICACIÓN DEL SESGO COGNITIVO

El objetivo principal de la modificación del sesgo cognitivo (MSC) es el de corregir estos sesgos para cambiar la respuesta emocional (Hertel y Mathews, 2011). Las técnicas del MSC se caracterizan por requerir poco esfuerzo cognitivo y ser fáciles de aprender. La mayoría de las estrategias de la MSC se dirigían al entrenamiento de patrones de atención y la interpretación de situaciones ambiguas (Duque, López-Gómez, Blanco, y Carmelo, 2015). Este proyecto se enfocó específicamente en la Modificación de Sesgos Atencionales, especialmente el llamado “Visual Search” o Tarea de Búsqueda Visual. Fue diseñado por Dandenau y Baldwin (2004) como un entrenamiento de vigilancia hacia estímulos positivos, y reduciendo la preferencia de atención hacia los negativos. La persona debe detectar un estímulo en particular entre otros diferentes que se muestran junto al que han de encontrar. Con esto, se busca acostumar la vigilancia y atención hacia un tipo de estímulo e impedir el procesamiento del resto de ellos (Duque et al., 2015).

Un ejemplo en el que se basó la investigación para el diseño del material didáctico fue el realizado por Penton-Voak y sus colegas, quienes, por medio de una aplicación computacional, les mostraron a pacientes depresivos una

serie de imágenes de caras y pedían calificarlas como “felices” o “tristes,” lo que resultaba en una retroalimentación por parte del programa. Se evidenció que cambiando la manera en que se ven las expresiones de otra gente, puede llegarse a mejorar el estado de ánimo (Ludden, 2017)

PROYECTO

El proyecto sugiere el material didáctico para niños de edad intermedia, es decir entre los 10 y 14 años, debido a que a esta edad conocen mejor su propia manera de ser y pensar, volviendo más sencillo responder las actividades que requieren de un análisis profundo para reconocer ciertas características de sus propios pensamientos. Se diseñó para tratar la depresión leve, o incluso prevenirla, mediante actividades que les enseñan herramientas para tratar la clase de pensamientos que los pueden llevar a la depresión.

Imagen 01. Material didáctico. Elaboración propia.

El proceso de diseño que se siguió para el desarrollo fue el siguiente:

- 1) Se investigó la terapia cognitiva y la modificación del sesgo cognitivo para entender cómo funcionan y detectar aquello que las vuelven funcionales.

2) Se crearon actividades y juegos basados en herramientas y técnicas de la terapia cognitiva y el MSC.

3) Se diseñaron los gráficos de las plantillas y de otros elementos incluidos para las actividades con base en conceptos relacionados con el objetivo de cada una. Al mismo tiempo se diseñó la identidad del proyecto y personajes.

Se decidió que los colores del material didáctico fueran vivos y enérgicos para animar al jugador, a pesar de tratar con temas de depresión. Las formas se escogieron irregulares para representar una mayor libertad. Se diseñaron los personajes para que tuvieran colores y formas diferentes, en ocasiones en relación con el término que representan, con el fin de representar una mayor expresión y evitar la monotonía de una misma figura humana.

4) Se realizó un prototipo mínimo viable para validar su aceptación y viabilidad, el cual fue mostrado a algunos expertos, entre ellos a un miembro de la Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil, y la Sociedad de Psiquiatría y Psicoterapia de Monterrey.

Se acertó al comentar que el juego se trata básicamente de identificación. El niño se identifica con los personajes basados en los errores del pensamiento y con situaciones que estos enfrentan, por lo que se recomendó completar esta idea agregando los síntomas de la depresión en el juego.

Cuando se mostró a niños de entre 7 y 14 años, estuvieron contentos por los gráficos impresos en el tablero. Realizando una pequeña sesión con el material didáctico, comentaron que se habían divertido. Sin embargo, se averiguó que algunos espacios proporcionados en las plantillas no eran lo suficiente grandes para contestarlas, y que algunas actividades no se encontraban bien explicadas, lo que provocó cambios en la estructura.

5) Se concluyó con la propuesta final y se realizó un prototipo físico enfocado para comprobar la funcionalidad de las actividades, aparte de encuestas para reafirmar los gustos y disgustos de los niños con respecto al aspecto físico del juego.

Imagen 02. Prototipo físico enfocado. Elaboración propia.

Gracias a sus respuestas respecto a los gráficos, se concluye que la aceptación física es buena y se planea continuar con colores y formas similares. En cuanto a los personajes, a la mayoría les gustaron o les encantaron por sus expresiones, posiciones, y colores. Otros no ofrecieron mayor explicación sobre su disgusto por ciertos personajes además de mencionar que les parecían feos aquellos a los que les pusieron tachas.

Una vez aplicadas las actividades del material didáctico, algunos niños se dejaron llevar y contestaron más de una, mostrando gran interés en lo que estaban haciendo y preguntando diversas cuestiones como si se podía dibujar, utilizar otros colores, etcétera. Analizado los resultados se comprobó que las actividades sirven para cambiar los pensamientos por unos más sanos y positi-

vos. La mayoría se sintió mejor después de utilizarlas. Sin embargo, por medio de las respuestas de los niños referentes a las actividades y sus emociones antes y después, se comprueba la necesidad de hacer uso de este material didáctico durante los episodios depresivos o en el momento en el que requiera de cierta actividad. Aunque a los niños les haya funcionado, analizando sus respuestas en las actividades y con lo que comentaban mientras las contestaban, una vez que haya pasado cierto tiempo, como días, perdían los detalles.

Imagen 03. Par de niñas contestando actividades durante las encuestas. Elaboración propia.

Se recuerda que uno de los objetivos de estas actividades es el de enseñar a los pacientes a cambiar su perspectiva de las situaciones para que esta sea más sana, disminuyendo así posibles futuros episodios depresivos. Muchos niños estuvieron de acuerdo, incluso sin la explicación, pues reconocieron en los comentarios finales que las actividades podían ayudar a aquellos con pensamientos negativos.

El material didáctico final se estructura como un juego de mesa y cuenta con 6 actividades, las cuales otorgarán puntos que permitirán al jugador (el niño) avanzar hasta la meta. Dichas actividades son: Juega, Descubre, Resuelve, Rescata, Experimenta, y Enjuicia. Cada una puede realizarse por separado y sin la necesidad de utilizar el material didáctico completo en la misma sesión, ya que se tratan de herramientas que pueden servir para tratar con diferentes

distorsiones cognitivas. También se involucran diversos personajes basados en errores de pensamientos para que los jugadores reconozcan si piensan similar en su vida diaria.

Actividad	Ícono	Descripción
Juega		Se realizan los retos correspondientes a las tarjetas de juego señaladas para esta actividad. Pueden involucrarse los cubos o el trompo.
Descubre		Se responden preguntas relacionadas a los personajes o se diferencian opiniones de hechos.
Resuelve		Se ayuda a un personaje a solucionar una situación hipotética pero posible.
Rescata		Se escoge y contesta una de las varias plantillas sencillas para resolver una situación no muy complicada de la vida del jugador (niño).
Experimenta		Se analiza un pensamiento o situación y las acciones negativas que ocurrieron después. Se contesta sobre el tablero.
Enjuicia		Se analiza un pensamiento para identificarlo como realista o inexacto. En caso de ser negativo, se aprende cómo cambiarlo por uno positivo.

Tabla 01: Actividades, íconos (imagen 04 a la 09) y su descripción. Elaboración propia.

En el material didáctico se incluye un tablero principal, un tablero para las actividades de Enjuicia y Experimenta, un conjunto de tableros para la actividad Rescata, tarjetas informativas sobre los personajes del juego, tarjetas de juego para las actividades de Descubre y Juega, cubos de juego para la actividad Juega, y un pequeño trompo que funciona como ficha de juego para avanzar en el tablero principal, aparte de los instructivos.

Imagen 10. Elementos del material didáctico. Elaboración propia.

Las actividades se diferencian por colores diferentes y un ícono por cada una. Las actividades son:

JUEGA

Consiste en sacar una tarjeta de juego correspondiente a esta actividad y hacer los retos que se piden. El reto puede o no requerir de los cubos, y algunos también involucran el trompo ya incluido. El objetivo de Juega es divertirse, dar lo mejor de sí, y acostumbrarnos a mirar cada vez más hacia lo positivo. Aquí se emplea la Modificación del Sesgo Cognitivo (MSC), aparte de otras

técnicas que permiten recordar o tomar en cuenta las cosas positivas con las que ya se cuentan. Cuando esta clase de dinámicas se realizan cada día, según los estudios del MSC, es posible entrenar la mente para ver con más facilidad lo positivo en la vida diaria y, por tanto, ser menos propensos a ser negativos.

Los cubos sirven para distintas dinámicas, la principal es la de encontrar caras felices. Cuenta con todos los personajes, los cuales forman diferentes rostros y están diseñados para que cada vez que se juegue esta dinámica se encuentren como mínimo dos caras alegres. El ícono para esta actividad se conforma de tres cuadrados formados en pirámide que simbolizan estos cubos. Las tarjetas Juega son moradas como el color de la actividad, representan con ello protección, calma y poder, y el ícono de la actividad se sitúa en su centro.

Imagen 11. Cubos “Juega”. Elaboración propia.

- Descubre

Jugarlo consiste en sacar una carta correspondiente a la actividad y responder la trivia presentada. Hay dos modalidades: Preguntas de personajes, y Opinión/Hecho. El objetivo del primero es identificar los errores de pensamientos para que le sea más fácil al jugador identificarlos después en su vida diaria. El segundo le permite al jugador aprender la diferencia entre opiniones y hechos, conocimiento importante cuando se quiere analizar una situación. Esto último, como se puede ver mediante otras actividades, ayuda a adquirir una nueva perspectiva del acontecimiento.

Cuando se conoce a los personajes se busca encontrar las características que se comparten con ellos, por lo que su ícono es una lupa. Las tarjetas donde se presentan las trivias son amarillas; representan inteligencia, felicidad y espontaneidad, y cuentan con el ícono en su centro.

Imagen 12. Tarjetas Descubre. Elaboración propia.

RESUELVE

Esta actividad se realiza revisando una situación dada por alguno de los personajes. Dicha situación podría llegar a pasarle al jugador en su vida, pues los casos no son irracionales ni disparatados. El objetivo es enseñar posibles escenarios al jugador para que pueda resolverlos. Escuchar la situación desde una perspectiva ajena permite adquirir diferentes puntos de vista que podrían no tenerse en cuenta cuando se experimentan. También servirá de ejemplo si algo similar ocurre en la vida del jugador. Su ícono es un par de engranes ya que representan la mente trabajando para resolver diferentes situaciones. Su color rosa representa suavidad, afecto y compasión.

RESCATA

Esta actividad incluye diversos tableros en los que, mediante plantillas sencillas, pueden resolverse situaciones menos complicadas que las vistas en Enjuicia o Experimenta. El objetivo es analizar una situación y recuperar lo positivo de esta, evitar que vuelva a pasar, y/o aliviar emociones del momento. Son técnicas sencillas que se pueden aplicar a muchos casos, son fáciles de aprender y no es necesario utilizar el tablero; por lo que una vez que el jugador entienda cómo usarlas en la vida real, le será sencillo utilizar estas técnicas incluso cuando no tenga el juego enfrente. Los tableros también pueden rayarse con marcadores de agua o plumones para pizarrón blanco, y son del mismo tamaño que el principal, con la diferencia de que estos no son rígidos, sino que se enrollan cual tapetes. Su tablero principal presenta una escena sencilla en contornos rojos para representar urgencia, estímulo y fuerza. Su ícono es una cruz gruesa.

Imagen 13. Tableros Principal y Rescata. Elaboración propia.

EXPERIMENTA

La actividad se realiza escribiendo o dibujando sobre el tablero, y consiste en analizar un pensamiento y todo lo que sucedió después. El objetivo es encontrar formas más sanas de actuar en caso de haber respondido negativamente frente a la situación que se analiza. De esta forma, cuando algo similar vuelva a suceder, será posible comprender que cierta clase de pensamientos pudieran no ser muy sanos para nosotros y/u otros, así como hallar otra perspectiva para corregir nuestros pensamientos, y actuar de una manera menos peligrosa para nuestra salud mental, aparte de más correcta para el resto involucrado.

Debido a que se prueban diferentes perspectivas para analizar una situación, se utiliza el concepto de la experimentación, representada con instrumentos químicos. Su color es el verde; con ello simboliza esperanza, estabilidad y crecimiento. Detrás de este tablero se encuentra el de Enjuicia.

ENJUICIA

Esta actividad analiza un pensamiento y permite cambiar aquellos que podrían causar daño por unos sanos y positivos. El objetivo es reconocer los pensamientos dañinos para cambiarlos. Se presenta toda la información que se tiene sobre un caso para entender si se pensaba o no de manera justa. En caso de no serlo, es posible cambiar la perspectiva al respecto para volverla más sana, sin dejar de ser realistas. Su tablero se encuentra hecho para poder rayar sobre él con marcadores de agua o para pizarrón blanco. Su ícono es un mazo, pues representa a un juez (jugador), y su color azul representa profundidad y concentración. Detrás de este tablero se encuentra el de Experimenta.

Se cuentan con tarjetas con los personajes que proveen información sobre ellos para conocerlos. Cada personaje se basa en un síntoma de la depresión o un error de pensamiento diferente. El objetivo de los personajes es ayudar al jugador a reconocer si comparte alguna característica importante con ellos. Si el jugador se identifica con muchos de los personajes basados en síntomas, es muy probable que se encuentre en un momento depresivo. Si el jugador se identifica con muchos de los personajes basados en errores de pensamiento, y no corrige la manera de pensar que lo hacen identificarse con dichos personajes, sus posibilidades de tener episodios depresivos podrían incrementar.

Los personajes son: Desesperanza, Sueño, Baja autoestima, Hambre, Fatiga, Etiquetado, Saltar a Conclusiones, Sobregeneralización, Recompensa Divina, Catastrofismo, Filtro Mental, Descalificación de lo Positivo, Blanco o Negro, Razonamiento emocional, Personalización, y Debería.

Los personajes se diseñaron con cuerpos abstractos para representar de una mejor manera el término al que se refiere cada uno. Las posiciones y expresiones con las que se presentan van de acorde a una actitud, también dependiendo de aquello que representen. Los colores son igual de vivaces que el resto del material didáctico para mantener una emoción positiva.

Imagen 14. Tablero principal. Elaboración propia.

La identidad visual del proyecto consiste en formas irregulares y siete colores, seis de los cuales son para las actividades, y uno para representar el juego en general. Dicho color es el naranja, que representa energía, calidez y entusiasmo. Todos los colores son utilizados en el fondo a través de figuras formadas por curvas irregulares y sin contorno. Las casillas son figuras irregulares de 4 lados coloreadas dependiendo de la actividad que contengan, y con contorno negro para evitar confundirlas con el fondo.

Cada casilla se encuentra con el color e ícono de la actividad que representa. Cuando un jugador llega a una casilla, este hace la actividad que se muestra. Los tableros y fichas se encuentran hechos con cartón gris, de manera que se aproveche todo el material posible, las tarjetas de cartulina, y los cubos y trompo de plástico.

El set puede utilizarse en casa, oficinas u otro espacio similar; sin embargo, es recomendable que durante las primeras sesiones se encuentre presente un terapeuta o psicólogo para facilitar la comprensión de las actividades y saber utilizar sus propias experiencias y sentimientos dentro del juego, así como

para utilizar la más adecuada dependiendo de la situación a la que se quieran enfrentar que les cause estos sentimientos de depresión. Las actividades pueden realizarse por un jugador o más, es decir que el niño puede decidir si jugar solo o en compañía. Es de considerar que algunas actividades funcionan mejor si se realizan con alguna anécdota personal (lo que podría incomodar a algunos jugadores frente a otras personas). Así, un niño puede utilizar el juego junto a sus padres y/o terapeuta como apoyo para superar los retos y actividades que se proponen a lo largo de la dinámica.

CONCLUSIONES

Aunque por años las enfermedades y trastornos mentales hayan sido segregadas, hoy en día podemos notar que las personas comienzan a abrirse a esta clase de temas y, afortunadamente, se le presta más atención. Muchos comienzan a buscar ayuda cuando lo creen necesario.

Se pudo validar que por medio de este diseño el niño podría ser capaz de identificar síntomas y tipos de pensamientos presentes en él, sirviendo también como una herramienta de identificación para los padres y permitiéndoles reconocer señales de depresión en su hijo. Un acierto que se observó después de hacer el proceso de validación y experimentación fue la creación de múltiples tableros que fueron pensados para dar a conocer diferentes tipos de situaciones y abarcar la mayor cantidad posible de estas. Con ello se prepara al niño y se le proporcionan las herramientas necesarias para diversos casos a los que podría enfrentarse.

Otro aspecto importante que logró comprobarse durante esta etapa fue el del uso de los elementos del material didáctico para más de una dinámica o actividad, ya que los cubos pudieron utilizarse sin problema para dos tipos de juegos, y los tableros no presentaron problemas cuando se incorporaron dos actividades por cada pieza. Fue por medio de la investigación de campo y experimentación a través de lo cual también se encontró la cantidad de espa-

cio suficiente para permitir al niño expresarse como deseara y sin limitar su manera de manifestar sus pensamientos, ya que no todos los niños escribían; muchos se encontraban ansiosos de dibujar.

Una de las cuestiones claves para el diseño fue el prestar atención, no sólo a las actividades, sino a cómo se realizarían, ya que debía ser sencillo de entender y contestar para un niño, aparte de contar con gráficos que fueran de su interés, al igual que el método de contestación o la forma de dar a conocer las situaciones y sus pensamientos y emociones. El primer prototipo fue importante para resolver esta cuestión, pues se descubrió que algunos niños no tenían instrucciones suficientes para entender las actividades (considerando que se encontrarían en el manual del jugador), aparte de que algunas secciones de los tableros no contaban con el espacio suficiente para contestar. Agregar una pequeña sección dentro de cada tablero para explicar cada punto volvió más sencillo su entendimiento; también se cambiaron las dimensiones de los tableros para contar con el espacio suficiente.

En cuanto al aspecto gráfico, su aceptación por parte de los niños fue instantánea, adoraron cada color y las formas sin orden aparente. Les emocionó ver lo colorido del material didáctico, esto los hizo desear jugar pronto, por lo que se considera que estas características fueron las adecuadas para un proyecto con el fin de disminuir las posibilidades de depresión.

Y, aunque exista la posibilidad de que alguna dinámica no satisfaga a algún niño, cabe recordar que cada persona es diferente en su manera de pensar, percibir, y llevar a cabo soluciones. Las dinámicas y actividades son diferentes entre sí, por lo que cada jugador puede escoger la que más le sirva o la más adecuada para cada situación. Aunque el presente proyecto se encuentre dirigido a niños, las actividades en sí pueden servirle a cualquiera.

BIBLIOGRAFÍA

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Duque, A., López-Gómez, I., Blanco, I., & Carmelo, V. (2015). Modificación de Sesgos Cognitivos (MSC) en depresión: Una revisión crítica de nuevos procedimientos para el cambio de sesgos cognitivos. *Terapia Psicológica*, 33(2), 103-116. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v33n2/art05.pdf>
- Hertel, P., & Mathews, A. (November de 2011). Cognitive Bias Modification Past Perspective, Current Findings, and Future Applications. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 521-536. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/258180118_Cognitive_Bias_Modification_Past_Perspectives_Current_Findings_and_Future_Applications
- INEGI. (2017). *Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido*. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/registros/vitales/mortalidad/tabulados/pc.asp?t=14&c=11817>
- Ludden, D. P. (2017). *Facing Your Depression. Boosting your mood by changing the way you see others*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-apes/201708/facing-your-depression>
- Münkler, P., Rothkirch, M., Dalati, Y., Schmack, K., & Sterzer, P. (2015, Junio 03). Biased Recognition of Facial Affect in Patients with Major Depressive Disorder Reflects Clinical State. *PLoS ONE*. Recuperado de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0129863#abstract0>
- Ortega-Navas, M. d. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación Psicopedagógica (REOP)*, 21(2), 462-470. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Maria_Ortega-Navas/publication/271711562_La_educacion_emocional_y_sus_implicacio

nes_en_la_salud_Emocional_education_and_its_im-plications_for_health/
links/5784c21708ae37d3af6d9607/La-educacion-emocional-y-sus-implica-
ciones-en-la-salud-Emocional-education-and-its-im-plications-for-health.pdf

Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2006). *Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada* (11 ed.). México: Pearson Educación.

Yapko, M. (2006). *Para romper los patrones de la depresión*. México, D.F.: Editorial PAX México.