



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

SEDE GUAYAQUIL

CARRERA DE PSICOLOGÍA

PREVENCIÓN FRENTE A LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA EN UNA UNIDAD EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL.

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de **Licenciado en Psicología**

AUTOR:

ANDRÉS FERNANDO COCÍOS YUGCHA

TUTOR:

MGTR. DARWIN ANDRÉS HIDALGO SOTOMAYOR, PH. D

Guayaquil – Ecuador

2025 – 2026

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

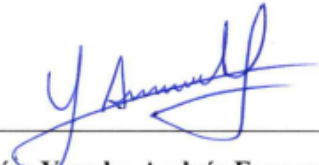
CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Cociós Yugcha Andrés Fernando** con documentos de identificación N° **0924041296** manifiesto que;

Soy el autor y responsable del siguiente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la **Universidad Politécnica Salesiana** pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Guayaquil, 16 de agosto del año 2025

Atentamente,



Cociós Yugcha Andrés Fernando

0924041296

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA


CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Yo, **Cocios Yugcha Andrés Fernando** con documento de identificación No. **0924041296**, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la **Universidad Politécnica Salesiana** a titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Prevención frente a la depresión en estudiantes de educación básica media en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer penamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 16 de agosto del año 2025

Atentamente,



Cocios Yugcha Andrés Fernando
0924041296


CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Darwin Andrés Hidalgo Sotomayor** con documento de identificación N° **1205707894** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“Prevención frente a la depresión en estudiantes de educación básica media en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil”** realizado por **Cocios Yugcha Andrés Fernando**, con documento de identificación N° **0924041296**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la **Universidad Politécnica Salesiana**.

Guayaquil, 16 de agosto del año 2025

Atentamente,



**Psic. Cl. Darwin Andrés Hidalgo
Sotomayor, Mgtr.**

1205707894

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo mi corazón a mis padres, quienes han sido el pilar más fuerte en mi vida. Gracias por su amor incondicional, por cada sacrificio silencioso y por enseñarme a no rendirme, incluso cuando todo parecía cuesta arriba. Son mi mayor ejemplo y mi fuente de inspiración.

A mis hermanos, por estar siempre ahí, por su apoyo, sus palabras oportunas y su compañía en cada etapa de este proceso. Gracias por hacerme sentir acompañado, incluso en los momentos de mayor dificultad.

Y a todas las personas que formaron parte de este camino, que brindaron su ayuda, su confianza, su tiempo o simplemente su compañía, les dedico también este esfuerzo. Cada uno dejó una huella en mí que hizo posible llegar hasta aquí.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer, en primer lugar, a mis padres por estar conmigo en todo momento, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, y por darme el empuje necesario para seguir adelante. Todo lo que soy y lo que he logrado tiene su raíz en ustedes.

A mis hermanos, que siempre han sido parte de mis logros, mis luchas y mis sueños. Gracias por su apoyo sincero, por animarme cuando más lo necesitaba, aunque no ustedes no lo supieran y por su presencia constante.

RESUMEN

En el progreso de mis prácticas pre profesionales en una unidad educativa ubicada en la ciudad de Guayaquil, pude notar una situación emocional inquietante en los estudiantes de educación básica media. Muchos mostraban evidencias inconfundibles de tristeza crónica, de retraimiento social, de apatía; muchos desarrollaban fatiga excesiva o mostraban una dependencia excesiva de los demás, lo cual era demasiado para cualquier grupo, especialmente con los recursos de los que disponíamos.

Al profundizar en sus narrativas, estos resultados emocionales estaban claramente relacionados con diferentes narrativas familiares que eran opresivas, relacionadas con la violencia doméstica, la falta de apoyo emocional, la carga financiera y la mala comunicación entre padres e hijos.

Esto impulsó la necesidad de sistematizar un enfoque que me proporcionara la posibilidad de recuperar, reflexionar e interpretar de manera crítica las experiencias de vida vividas durante la intervención. El objetivo principal era describir los factores psicosociales relacionados con el inicio de síntomas depresivos, así como sugerir intervenciones preventivas que pudieran llevarse a cabo desde el entorno escolar para promover el bienestar emocional en los estudiantes. Esta sistematización tenía un carácter cualitativo, implementado en forma de entrevistas semiestructuradas y grupos focales con maestros, estudiantes, consejeros y familias.

En cuanto a los principales resultados, la preocupación era evidente por parte del personal docente y del DECE, y las respuestas institucionales estaban circunscritas por la ausencia de protocolos específicos, la falta de recursos y la sobrecarga. De manera similar, se encontró que muchos maestros carecían del conocimiento y las habilidades necesarias para reconocer o responder adecuadamente a las señales de angustia

emocional. En cuanto a las familias, no estaban involucradas de la misma manera: había quienes tenían interés o estaban comprometidos y también quienes estaban distantes o tenían una actitud indiferente.

Se diseñaron e implementaron intervenciones psicoeducativas, basadas en entornos emocionales seguros, fortaleza socioemocional y vínculos de salud emocional en estudiantes, maestros y familias, para combatir estas limitaciones. Esta experiencia me ayudó a comprender que la lucha contra la depresión en las escuelas no es tarea de alguna sección o agente particular del sistema educativo, sino de todos sus elementos.

La taxonomía no solo nombra un problema que a menudo está oculto a la vista, sino que sugiere hacia dónde ir para desarrollar escuelas más emocionalmente seguras y empáticas que estén en sintonía con la salud mental de los estudiantes.

Palabras clave: sistematización, depresión infantil, prevención, salud emocional, educación básica infantil, prácticas educativas, familia, escuela.

ABSTRACT

During my pre-professional internship at an educational institution in the city of Guayaquil, I noticed a disturbing emotional situation among middle school students. Many showed unmistakable signs of chronic sadness, social withdrawal, and apathy; many developed excessive fatigue or showed excessive dependence on others, which was too much for any group, especially with the resources we had available.

Upon delving deeper into their narratives, these emotional outcomes were clearly related to different family narratives that were oppressive, related to domestic violence, lack of emotional support, financial burden, and poor communication between parents and children.

This prompted the need to systematize an approach that would allow me to recover, reflect on, and critically interpret the life experiences lived during the intervention. The main objective was to describe the psychosocial factors related to the onset of depressive symptoms, as well as to suggest preventive interventions that could be carried out in the school environment to promote emotional well-being in students.

This systematization was qualitative in nature, implemented in the form of semi-structured interviews and focus groups with teachers, students, counselors, and families. In terms of the main findings, concern was evident among teaching staff and the DECE, and institutional responses were limited by the absence of specific protocols, lack of resources, and overload. Similarly, it was found that many teachers lacked the knowledge and skills necessary to recognize or respond appropriately to signs of emotional distress. As for families, they were not involved in the same way: some were interested or committed, while others were distant or indifferent.

Psychoeducational interventions were designed and implemented, based on safe emotional environments, social-emotional strength, and emotional health bonds among students, teachers, and families, to combat these limitations. This experience helped me understand that the fight against depression in schools is not the task of any particular section or agent of the educational system, but of all its elements.

The taxonomy not only names a problem that is often hidden from view, but also suggests where to go to develop more emotionally safe and empathetic schools that are attuned to students' mental health.

Keywords: systematization, childhood depression, prevention, emotional health, basic childhood education, educational practices, family, school.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	13
<i>Nombre del proyecto</i>	13
<i>Nombre de institución</i>	13
TEMA QUE ABORDA LA EXPERIENCIA	13
LOCALIZACIÓN	14
OBJETIVO	15
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
EJE DE INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN	15
<i>Depresión</i>	33
<i>Inteligencia emocional</i>	34
<i>Desarrollo cognitivo</i>	34
<i>Influencia social</i>	34
METODOLOGÍA	35
PREGUNTAS CLAVE	36
ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	36
ANÁLISIS DE INFORMACIÓN	38
JUSTIFICACIÓN	45
CARACTERIZACIÓN DE BENEFICIARIO	48
INTERPRETACIÓN	50
PRINCIPALES LOGROS DE APRENDIZAJE	51
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	57

INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo, actualmente existe una preocupante tendencia ascendente de estudiantes que presentan síntomas asociados con estados de depresión, y esta tendencia se hace más evidente en los años intermedios de la educación básica. Esta condición afecta directamente la formación académica y crea un impacto en la vida emocional, social y conductual de los adolescentes, ya que es la etapa de múltiples exigencias y cambios, tanto en lo personal como en lo académico.

Durante la realización de prácticas pre profesionales en un establecimiento educativo en la ciudad de Guayaquil, observamos una gran proporción de estudiantes con tristeza, falta de motivación, aislamiento social, indiferencia hacia sus actividades diarias y baja autoestima. La mayoría de esos niños tenía "problemas en casa" que estaban afectando sus emociones y, por extensión, su rendimiento escolar.

Esta situación puso de manifiesto la urgencia de reforzar los programas de contención y prevención desde una perspectiva psicoeducativa escolar. La depresión entre los adolescentes es un mal subyacente que la comunidad educativa y la familia han tendido a subestimar, o más bien, a naturalizar. La ignorancia, la falta de herramientas de intervención adecuadas o el estigma de la enfermedad emocional en sí, todos estos casos pasan desapercibidos, empeorando el panorama emotivo de los estudiantes.

En el contexto de tal situación, es de gran importancia generar espacios que promuevan la reflexión, la escucha activa, el apoyo psicológico y programas de prevención, dirigidos a la detección temprana de los signos y a la posibilidad de atenderlos a su debido tiempo y de generar una población adolescente emocionalmente fuerte

Por lo tanto, se sugiere una guía de intervención para prevenir la depresión en estudiantes de educación básica media, con el fin de que los docentes, las familias y el personal de la institución tengan acceso a herramientas prácticas y estrategias concretas que fomenten la creación de una escuela segura, empática y emocionalmente saludable.

Esta propuesta pretende responder a una necesidad percibida, entre la comunidad educativa, para el bienestar integral de los estudiantes, siendo su desarrollo académico, emocional y social.

DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

NOMBRE DEL PROYECTO

Prevención frente a la depresión en estudiantes de educación básica media en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil

NOMBRE DE INSTITUCIÓN

Unidad Educativa

TEMA QUE ABORDA LA EXPERIENCIA

Mientras realizaba mis prácticas pre profesionales, me di cuenta de una creciente preocupación por cómo se sentían los estudiantes de secundaria, especialmente debido al aumento de síntomas de depresión. Se detectaron en algunos adolescentes, a través de la observación, el cuestionamiento y el acompañamiento en el aula, una falta de interés, ausentismo, bajo rendimiento escolar, retraimiento social, apatía y expresiones repetidas de tristeza.

Estas manifestaciones estaban vinculadas no solo a situaciones escolares (estrés escolar; conflictos con sus compañeros), sino también a contextos familiares caracterizados por el desapego emocional, el estrés económico, la separación de los padres, la exposición a la violencia doméstica o el abandono emocional.

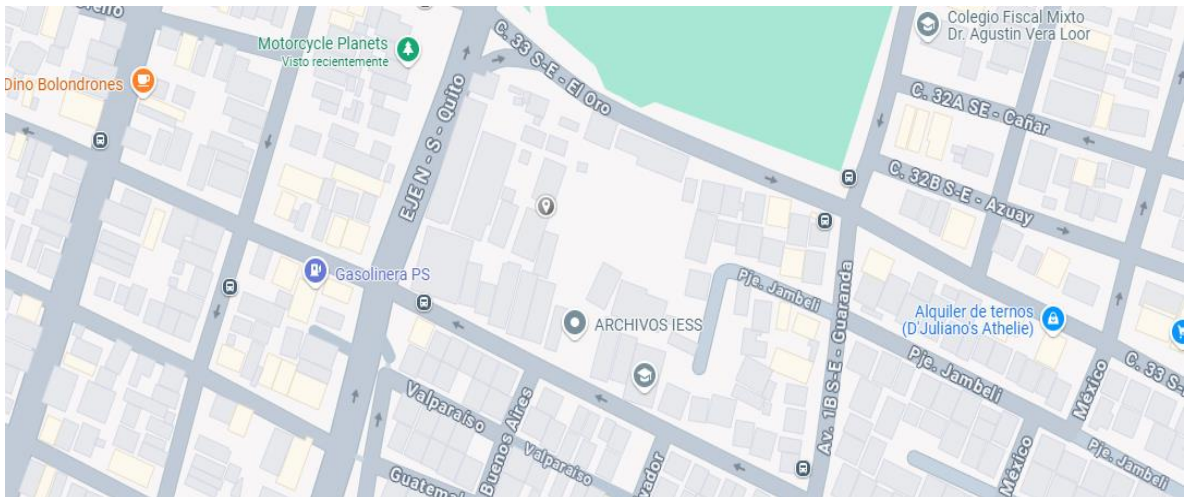
Lamentablemente, no había un protocolo institucionalmente implementado para seguir en el caso de estudiantes en tal situación, no existía un modelo que pudiéramos usar para abordar adecuadamente el problema, y de hecho, no había un mecanismo que lo hiciera posible, para prevenir o intervenir en el tiempo entre que las dificultades

emocionales surgían en una persona y ese proceso se materializaba como un trastorno depresivo.

La falta de apoyo psicológico continuo y la falta de instrumentos para capacitar al personal sobre las primeras señales de comportamiento significaba una ausencia de intervenciones tempranas. Por lo tanto, se identificó la necesidad de prevenir que mejore la salud emocional de los estudiantes y desarrolle habilidades de afrontamiento en el entorno escolar.

LOCALIZACIÓN

La Unidad Educativa está ubicada en la Av. Quito y El Oro



Fuente: Elaborado por Google Maps

-2.213466, -79.896122

Elaborado por: Andrés Cocíos

OBJETIVO

- ❖ Promover estrategias de prevención frente a la depresión en estudiantes de educación básica medio en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Identificar los factores psicosociales que influyen en el riesgo de depresión en estudiantes de educación básica media.
- ❖ Promover actividades psicoeducativas que favorezcan un ambiente escolar emocionalmente saludable.
- ❖ Fomentar la participación de las familias en el proceso preventivo de la depresión en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil.

EJE DE INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

Jean Piaget propuso que el crecimiento del pensamiento se da por etapas: sensoriomotriz, preoperacional, operaciones concretas y operaciones formales. Cada etapa simboliza una forma distinta y única de razonar. En la etapa de operaciones concretas, entre los 7 a 11 años, los niños empiezan a tener la capacidad de razonar lógicamente sobre cosas específicas, lo cual es clave para comprender y manejar sus sentimientos. Este entendimiento es fundamental para abordar problemas emocionales como la depresión en niños.

Lev Vygotsky introdujo la noción de la zona de desarrollo próximo, que alude a la diferencia entre lo que un niño puede hacer solo y lo que logra con la ayuda de un

adulto o compañero más avanzado. Esta perspectiva subraya la importancia de la interacción social y la comunicación en el proceso de aprendizaje y desarrollo emocional. En la escuela, usar la zona de desarrollo próximo implica que profesores y orientadores pueden ser cruciales para evitar la depresión al brindar apoyo emocional adecuado al nivel de cada alumno.

Albert Bandura desarrolló la teoría de aprendizaje social, diciendo que la persona aprende modales, ideas y cómo reaccionar al ver a otros. Su juego del muñeco Bobo enseñó que los niños copian lo que ven hacer a los grandes, mostrando lo clave que son los modelos.

Edward Thorndike realizó la ley del efecto, diciendo que los actos con cosas buenas se suelen repetir, pero los que traen cosas malas se hacen menos. Se quiere referir que en la escuela premiar los actos sanos pueden hacer que se hagan más, mientras que los resultados lleguen a bajar. Usar esta ley para evitar la tristeza es ver y mejorar los actos que dan bienestar a los niños.

Jerome Bruner planteó la teoría del aprendizaje por descubrimiento, diciendo que es clave que los niños saquen conocimientos de una manera activa por medio de la observación. Bruner realizó 3 modos relevantes para evidenciar el aprendizaje que serían actos, imágenes y lenguaje, mostrando como las personas usa y enseña la información. Esto ayuda que las escuelas se active la importancia de hacer que los niños y adolescentes mejoren su forma de afrontar estos factores de la depresión.

Daniel Goleman introdujo la noción de inteligencia emocional, que es la capacidad de reconocer, entender y regular las emociones propias y ajenas. Según Goleman, la habilidad para tener éxito en la vida, tanto personal como profesionalmente, depende de la inteligencia emocional y, de hecho, puede enseñarse y mejorarse.

En el aula, enseñar inteligencia emocional puede equivaler a enseñar habilidades empáticas y la capacidad de autorregularse y comprender las emociones para evitar la depresión y otros inicios de problemas de salud mental. Involucrar tales teorías en la educación puede intervenir, en cierta medida, en la prevención de la depresión entre los estudiantes, y proporcionándoles habilidades cognitivas, sociales y emocionales para afrontar los desafíos que enfrentan en su entorno.

Esto exige el desarrollo de programas educativos que integren métodos involucrados en la enseñanza en línea con el desarrollo cognitivo de los estudiantes, la modelación de comportamientos sociales deseables, la promoción de hábitos saludables, el empoderamiento de habilidades adaptativas, la promoción de un aprendizaje activo, así como la inteligencia emocional.

El desarrollo emocional de los estudiantes está muy afectado por el entorno social y cultural. Las formas en que los estudiantes perciben y regulan sus sentimientos están influenciadas por las relaciones con la familia, los maestros y los compañeros, Por lo tanto, es necesario desarrollar un contexto escolar que promueva relaciones positivas y de apoyo, algo que se genera con la implementación de las prácticas de Vygotsky y Bandura.

Para manejar el estrés y los sentimientos negativos, es crucial que fortalezcamos a los niños para que puedan gestionar situaciones difíciles. En el contexto didáctico, la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y el afrontamiento emocional podrían enseñarse sobre la base de los pensamientos de Bruner y Goleman.

Los maestros son fundamentales para proteger a los estudiantes de la depresión, ya que su rol de modelo de guía el aprendizaje y proporciona consuelo. Utilizando las

teorías de Bandura y Vygotsky, pueden fomentar el desarrollo emocional de los niños y crear un entorno seguro y desafiante para el aprendizaje.

La participación activa de la familia y la comunidad es importante para apoyar la prevención contra la depresión. Según teorizan Vygotsky y Bandura, es la colaboración de la escuela, la familia y el entorno social lo que podría establecer un sistema de apoyo sólido para respaldar la salud emocional de los estudiantes.

Los maestros necesitan ser capacitados para lidiar con las necesidades emocionales y sociales de los estudiantes. El conocimiento y la aplicación de teorías del desarrollo cognitivo, el aprendizaje social y emocional les permite idear enfoques pedagógicos efectivos para combatir la depresión y mejorar el bienestar general de los estudiantes.

El desarrollo de programas preventivos para la depresión entre los estudiantes de secundaria debe abordarse de manera integral, lo que permite abarcar los aspectos psicológicos, pedagógicos y sociales del desarrollo infantil y adolescente.

En un escenario como Guayaquil, donde instituciones como la familia, la escuela y la comunidad son centrales para el niño y cuyos miembros tienen la capacidad de reflexionar sobre la salud mental infantil, existe la necesidad de examinar cómo las prácticas educativas pueden servir como un medio para la intervención temprana. La escuela, como un espacio socializador por excelencia, es capaz de generar entornos protectores que disminuyan la vulnerabilidad emocional de los adolescentes y les ayuden a desarrollar resiliencia frente a situaciones de riesgo psicosocial.

En las últimas décadas, se ha vuelto claro que un método solamente académico no es suficiente para la salud en general del alumno. El creciente número de niños jóvenes

que sufren depresión ha causado un cambio en las metas del sistema educativo, donde el bienestar emocional está dicho como la primera cosa en la escuela.

Por ello, la acción que enseña tiene que unirse con una clara idea sobre cómo crecen las emociones, cómo se controlan sentimientos y las maneras de llevarse con otras personas.

Esto ha traído un demanda mayor de meter el aprendizaje socioemocional al plan oficial como una forma de parar el empeoramiento de la salud mental, igual que para mejorar los resultados de vivir juntos en el estudio y la enseñanza.

De acuerdo con lo que se dice sobre los niños que crecen, los estudiantes de escuela secundaria son un grupo muy importante que empieza a cambiar su manera de ser, cómo se ven a sí mismos y cómo ven el mundo exterior. Esta época tiene una mayor sensibilidad ante la crítica, un gran deseo de unirse y validar, así como un incremento en factores estresantes.

En esta situación, la escuela se vuelve un lugar que no solo puede evitar daños, sino que también puede ayudar a mejorar el desarrollo de las emociones, siendo abierta a todos y poniendo atención a los sentimientos y al estudiante en lo que hacen para enseñar.

En este sentido, los maestros no solo deben enseñar saber, sino que también tienen un papel guiando y dar apoyo al corazón. Esto necesita una buena enseñanza en hablar de emociones, escucha empática e intervenciones ayudando al cerebro. La detención de la tristeza no puede ser un hecho aislado u ocasional; sino que la escuela debería estar organizada para evitar tristeza.

Esto implicaría la introducción de sistemas de identificación temprana, el fomento de relaciones de apoyo y el fomento de una cultura institucional en la que la salud mental se vea tan importante como el rendimiento académico.

El presente estudio también señala la importancia del entorno social directo para los estados emocionales de los alumnos. El apego a los padres, la calidad de las relaciones con los compañeros y la naturaleza del liderazgo del profesor son también determinantes de la estabilidad emocional del niño o adolescente.

La medida en que se mantiene la estabilidad emocional entre los niños o adolescentes depende del grado de justicia y respeto que prevalece en el aula. Cuando cada una de estas necesidades básicas se ve dañada violencia doméstica, acoso escolar, desconexión en la escuela o abuso institucional, las posibilidades de experimentar síntomas depresivos crecen enormemente.

Por lo tanto, una prevención exitosa incluye la consideración de estas condiciones en un modelo y necesita reclutar a la familia y a la comunidad como socios en el cuidado de la salud mental. Otro aspecto igualmente importante es la inclusión de tiempo para la conversación emocional durante la jornada escolar.

Frecuentemente, los estudiantes no tienen tiempos ni espacios claros para expresar ansiedades o miedos que puedan tener o experiencias difíciles que puedan haber tenido. Al incluir actividades como círculos de compartición, tutores emocionales, talleres para la expresión artística y dinámicas colectivas de autocuidado, se abre la comunicación para prevenir la acumulación de carga emocional y se fomenta la construcción de lazos de confianza entre compañeros.

Las acciones vistas también bajan el nerviosismo y tristeza, aumentan el sentido de valor y unión de los jóvenes y hacen una red de apoyo emocional en la escuela.

También es bueno decir que la pena en niñez y juventud no se muestra igual que la pena en adultos. Se ve como problemas de conducta, aislamiento, bajo desempeño escolar o dolores físicos.

Esto tiene el propósito de que el personal docente y de gestión pueda desarrollar sus habilidades para reconocer las señales de advertencia y derivarlas a servicios de apoyo profesional. El vínculo entre las escuelas y los servicios de salud mental debería ser fácil y constante, permitiendo una respuesta rápida cuando se detecte malestar emocional.

En el marco de una propuesta completa para prevención, también se vuelve muy importante pensar en reglas de funcionamiento que den condiciones emocionales buenas para aprender, como el manejo de maneras de disciplinar con respeto y restauradoras, la puesta de indicadores de igualdad emocional en las notas o la inserción de chequeos de bienestar en el seguimiento académico.

También, la intervención de los alumnos en hacer las reglas de la vida en clase ayuda al sentido de justicia y vinculación en la escuela, cosas que impiden a los estudiantes sentirse solos o sin apoyo.

Finalmente, no podemos pasar por alto la forma cambiante de la escuela cuando se hace un lugar que ayuda mucho al bienestar emocional. No solo se trata de evitar que las personas caigan en un gran pozo de tristeza, sino también de crear lugares de cuidado donde se sientan vistas, valoradas y correctas.

Sin importar lo que piensen sobre el origen de la tristeza y el deber ético de evitarla, se podría creer que hacerlo necesitaría un acuerdo ético con una enseñanza que ayude a los alumnos a ser jóvenes adultos emocionalmente y moralmente responsables, listos para encarar dificultades de la vida con los medios internos que necesitan.

Desde este punto de vista, la promoción de la salud mental en las escuelas no es un peso adicional, sino más bien un requisito necesario para una educación verdaderamente humana, inclusiva y transformadora.

Ha habido un progreso tremendo en la última década o dos en la neurociencia sobre qué partes del cerebro subyacen a estas emociones, el aprendizaje y la salud mental. Varios estudios han indicado que el cerebro es particularmente maleable durante el período de la adolescencia y que la exposición ambiental y las experiencias de vida emocional esculpen las conexiones neuronales que influyen instantáneamente en la autorregulación emocional, la toma de decisiones y la regulación del estrés.

Este conocimiento científico subraya la importancia de la intervención temprana en el contexto escolar, no solo para enseñar contenido académico, sino también para modelar respuestas emocionales saludables y detener el desarrollo de trastornos afectivos (por ejemplo, depresión) de raíz.

Desde esta perspectiva, es importante determinar la importancia de la educación emocional como eje transversal en la formación integral de los estudiantes. Además de cualquier área de contenido dada, el cultivo de la inteligencia emocional, la empatía, la resolución de conflictos y el autocontrol deben impregnar cada lección.

La incorporación de la neurociencia en la práctica educativa permite el diseño de espacios pedagógicos de bienestar emocional al tratar a los estudiantes como seres afectivos, fomentando climas de aula positivos y utilizando prácticas que minimicen el estrés tóxico.

Además, la explicación de Ausubel sobre el aprendizaje significativo es pertinente para la salud mental escolar, donde él enfatizó la importancia de anclar nueva información a experiencias previas de los estudiantes. Según esta teoría, el aprendizaje ocurre solo si la información es recibida y procesada en un marco mental que sea comprensible y significativo para el estudiante.

Aplicado a la prevención de la depresión, esto significa que los procesos educativos deben estar vinculados a las experiencias emocionales de los estudiantes, ya que es necesario darle sentido a lo que están aprendiendo y reelaborando en lugar de promover oportunidades para que las emociones sean involucradas y expresadas de manera segura.

Asimismo, el modelo de competencia emocional de Bisquerra y Pérez Escoda (con cinco dimensiones fundamentales: conciencia emocional, regulación emocional, independencia emocional, competencia social y competencia o capacidades para la vida y el bienestar) ofrece una referencia adecuada para diseñar programas de prevención de situaciones depresivas. Estas competencias permiten a los estudiantes mejorar su autoaceptación, tolerancia a la frustración, capacidad para pedir ayuda, asertividad y calidad de las relaciones, que sirven como factores de protección para los estados emocionales.

Con estas habilidades sistematizadas en el currículo escolar, se pueden crear condiciones estructurales para apoyar la salud mental en las escuelas. Otra contribución importante es la proporcionada por las pedagogías críticas, especialmente aquellas elaboradas por Paulo Freire, que abogan por una educación que libere, basada en el diálogo, la conciencia crítica y la transformación social.

En términos de prevención de la depresión, estas ideas invitan a considerar cómo las formas de poder, desigualdad, exclusión y la no participación de los estudiantes en la escolarización pueden generar sentimientos de impotencia, apatía o desesperación.

Cuando una escuela fomenta la participación, escucha las voces de los estudiantes y reconoce tanto su papel como su capacidad como agentes, no solo está ayudando a construir ciudadanos críticos, sino también personas emocionalmente más fuertes.

Además, las teorías de la resiliencia ofrecen una imagen esperanzadora del potencial humano, particularmente entre los jóvenes, para afrontar la adversidad y crear recursos internos que permitan un ajuste positivo ante las adversidades.

Investigaciones de personas como Emmy Werner y Michael Rutter han demostrado que existen factores de protección, como la presencia de al menos un adulto que se preocupe, la autoestima, la competencia en algo, y las oportunidades en la educación, que pueden vitalizar las trayectorias de la vida emocional de las personas.

Desde este punto de vista, se supone que los maestros y las escuelas desempeñan un papel crucial en apoyar la resistencia individual y colectiva, proporcionando apoyo emocional, reconociendo el esfuerzo y encontrando significado dentro del ámbito escolar.

La teoría ecológica de Bronfenbrenner, anteriormente mencionada, también puede enriquecerse al considerar cómo los contextos macro (como las políticas públicas, la cultura del cuidado y las representaciones sociales sobre la salud mental) influyen en la forma en que los actores escolares abordan la depresión. Si el sistema educativo nacional no prioriza el bienestar emocional, si existen estigmas sobre los trastornos psicológicos, o si no se brindan los recursos necesarios, la capacidad de respuesta de los centros educativos será limitada.

Por eso, cualquier estrategia de prevención debe articular acciones a nivel micro (aula), meso (institución) y macro (sociedad), reconociendo que la salud mental escolar es una responsabilidad compartida que exige un compromiso colectivo.

En definitiva, el abordaje teórico de la prevención de la depresión en estudiantes de educación básica media debe integrar saberes provenientes de la psicología, la pedagogía, la neurociencia, la sociología y la educación crítica.

Esta intersección de perspectivas permite construir una visión compleja, pero profundamente humana, del fenómeno, en la que el estudiante no es solo un receptor de conocimientos, sino un sujeto activo de derechos, emociones y potencialidades.

Una educación que se compromete con su bienestar emocional está sembrando las bases para una sociedad más justa, más empática y más resiliente.

Valorar el uso de perspectivas de derechos humanos en la educación también es clave para entender cómo la depresión se conoce como una forma de sufrimiento psicosocial que se puede evitar si se observan la dignidad y el bienestar en la escuela.

En este sentido, el derecho a la salud mental está relacionado con el derecho a la educación, a la protección contra la violencia, a la aceptación de la identidad y a la participación en la vida escolar. Una escuela que excluye, ignora o menosprecia el sufrimiento emocional falla en su rol como garante de derechos. Por el contrario, si la escuela se concibe como un lugar seguro y cuidadoso, puede desempeñar un papel central en la prevención de diversas formas de sufrimiento, como la depresión.

En este sentido, han comenzado a surgir modelos de intervención centrados en el bienestar, como este modelo de la Escuela Compasiva o la iniciativa Escuela con Corazón, que fomenta un cambio cultural en las escuelas promoviendo la cultura escolar de la empatía, la compasión y la unión.

Estos modelos se basan en la suposición de que una comunidad de aprendizaje saludable no se define por la ausencia de conflicto, sino que fomenta relaciones humanas comprometidas y mutuas, fundadas en la comprensión afectiva, la justicia relacional y la capacidad de respuesta atenta a las necesidades de los demás.

Las prácticas respetuosas, sintonizadas y bien dirigidas de forma diaria en estos espacios pueden no sólo bloquear el aislamiento, sino también la formación temprana de patrones de síntomas depresivos.

Otra línea clave para reforzar la prevención de la depresión en la escuela es la capacitación de los docentes. Múltiples investigaciones han proporcionado evidencia de que los maestros carecen de la capacidad para reconocer los síntomas de la depresión y cómo responder en situaciones emocionales difíciles mientras están preocupados por los afectos de los estudiantes.

Esta dicotomía entre sensibilidad y preparación técnica forma un abismo que, aún no superado, puede resultar en un descuido accidental o una sobreexposición. Como tal, la capacitación docente debería componerse no solo de herramientas, sino de contenido informado por la psicología del desarrollo, estrategias de primeros auxilios emocionales para niños, métodos de intervención temprana y herramientas de regulación emocional para los educadores.

Simultáneamente, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) traen nuevas posibilidades, pero también desafíos en cuanto a la salud mental de los estudiantes. Por un lado, las redes sociales, la posibilidad de tener acceso a Internet y la vida diaria cada vez más virtualizada, pueden ser una fuente de sobreexposición, presiones sociales, cyber violencia o desinformación que influyen directamente en el estado emocional de los jóvenes.

Por otro lado, las mismas herramientas pueden ser utilizadas en una estrategia preventiva y educativa, con plataformas interactivas, programas digitales de aprendizaje socioemocional, recursos audiovisuales para estimular el autocuidado y acciones escolares para visibilizar la salud mental.

La parte esencial es que las escuelas se conviertan en los mejores lugares para el uso crítico, pedagógico y responsable de la tecnología, para desarrollar una visión holística de su lado defensivo y ofensivo.

Asimismo, en la psicología positiva se aboga por las fortalezas personales como la gratitud, la esperanza, el optimismo y el sentido de la vida, como factores protectores contra la depresión. Este enfoque implica que ya no es suficiente no sufrir, sino que es importante buscar el bienestar, destacando lo que funciona, las fortalezas del individuo y experiencias que generan emociones positivas continuas.

Las intervenciones de psicología positiva pueden integrarse en la escuela mediante prácticas como los diarios de gratitud, reconocer y validar el éxito, establecer metas viables y significativas, y fomentar un sentido de pertenencia a la comunidad educativa. Estos logros aumentan la autoestima, contribuyen a la autoeficacia y disminuyen la sensación de vacío o impotencia común en estados depresivos.

Desde un punto de vista interseccional, también necesitamos saber cómo el género, la etnia, la clase y, por ejemplo, las discapacidades afectan la aparición y experiencia de la depresión en la escuela.

Por ejemplo, las chicas pueden sentir cierta presión sobre su imagen corporal o roles de género, las personas con discapacidades podrían sufrir barreras actitudinales y estructurales que resultan en baja autoestima, los jóvenes afrodescendientes o indígenas podrían sentirse culturalmente apartados de un currículo que no refleja su identidad.

Por lo tanto, cualquier prevención efectiva necesitaría adoptar una visión de equidad e inclusión en la que se reconozca la multiplicidad de la experiencia estudiantil, y el aprendizaje y la maduración de las emociones se inserten en estos contextos específicos.

Finalmente, se vuelve fundamental comprender que la prevención de la depresión no debe limitarse a la atención de casos individuales, sino que debe orientarse hacia la construcción de comunidades escolares resilientes, que funcionen como redes de contención colectiva.

La resiliencia comunitaria se construye cuando la escuela, las familias, los actores comunitarios y los servicios de salud trabajan coordinadamente, compartiendo responsabilidades y conocimientos para cuidar de sus niños y adolescentes.

Las experiencias educativas más efectivas son aquellas que logran articular estas dimensiones y sostenerlas en el tiempo mediante una planificación estratégica, un liderazgo comprometido y una evaluación constante del impacto emocional de sus prácticas institucionales.

Solo mediante este enfoque integral será posible construir entornos educativos más justos, más empáticos y más humanos, en los cuales cada niño y adolescente no solo aprenda a leer, escribir y calcular, sino también a conocerse, a cuidarse, a expresarse y a ser acompañado en sus momentos de dificultad.

De esta forma, la educación recupera su función más profunda: no solo la transmisión de conocimientos, sino la formación de personas completas, capaces de construir una vida significativa y libre de sufrimiento evitable.

La intervención que llevé a cabo durante mis prácticas preprofesionales se enmarca dentro de un enfoque psicoeducativo, donde las actividades de exposición oral con apoyo de presentaciones en PowerPoint fueron utilizadas no solamente como un recurso de aprendizaje, sino también como un instrumento de observación y detección temprana de indicadores emocionales vinculados a la depresión en estudiantes de educación básica media.

Este eje de intervención no fue elegido al azar; se sustentó en la convicción, respaldada por la literatura, de que las metodologías activas en el aula, cuando se diseñan y ejecutan con una intencionalidad socioemocional, permiten acceder a información valiosa sobre el estado anímico, las competencias comunicativas y las habilidades interpersonales del alumnado. Como afirman Fernández-Berrocal y Extremera (2003), la observación de las respuestas emocionales en contextos de desempeño público es una herramienta potente para identificar dificultades de autorregulación y bienestar emocional, siempre que el docente o el psicólogo educativo dispongan de un marco interpretativo sólido.

1. Fundamentación teórica del eje

El sustento teórico de esta intervención se apoya en varios marcos conceptuales interrelacionados:

Zona de Desarrollo Próximo de Lev Vygotsky: La exposición oral en el aula supone un reto que, si se acompaña de apoyo y retroalimentación, puede convertirse en una oportunidad para que el estudiante avance desde su nivel actual hacia un nivel de competencia mayor. Vygotsky (1978) sostiene que el aprendizaje se optimiza cuando el alumno recibe el andamiaje necesario para afrontar tareas ligeramente más complejas que las que puede resolver de forma independiente.

Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura: Las exposiciones permiten que los estudiantes observen el desempeño de sus pares, aprendiendo no solo del contenido, sino también de las estrategias de afrontamiento que estos utilizan frente al nerviosismo o la inseguridad. Según Bandura (1986), la observación de modelos significativos es clave para la adquisición de conductas y habilidades, incluidas las socioemocionales.

Inteligencia Emocional según Daniel Goleman: Aunque Goleman no es hispanohablante, sus aportes han sido ampliamente estudiados y comentados por autores como Bisquerra (2000) en el ámbito hispano. La capacidad de manejar la ansiedad previa a una exposición, de regular el tono de voz y de sostener la mirada forma parte de la competencia emocional, un factor determinante en el rendimiento escolar y en la prevención de la depresión.

Pedagogía Crítica de Paulo Freire: La exposición oral también es un espacio de diálogo y de construcción conjunta del conocimiento. Freire (1970) plantea que las prácticas educativas deben partir de la voz de los estudiantes, dándoles un rol activo que refuerce su sentido de pertenencia y autoestima.

2. Justificación del uso de exposiciones como herramienta diagnóstica

En el contexto de mi intervención, las exposiciones cumplieron una doble función:

Pedagógica: Favorecieron la organización de ideas, la síntesis de información y la expresión oral.

Socioemocional: Permitieron observar manifestaciones conductuales que, de forma indirecta, ofrecieron pistas sobre el estado emocional de los estudiantes.

Según Bisquerra y Pérez-Escoda (2007), las situaciones en las que el alumno debe enfrentar una audiencia generan una respuesta emocional que puede ser modulada por su autoconcepto y sus habilidades de afrontamiento. En estudiantes con indicadores depresivos, estas situaciones suelen provocar evitación, retraimiento o respuestas mínimas.

3. Descripción de la intervención

La intervención se desarrolló en tres fases claramente diferenciadas:

a) Fase de preparación

Se asignó a los estudiantes la tarea de preparar una exposición en PowerPoint sobre un tema curricular. Este paso incluyó la orientación inicial sobre el contenido y el diseño de las diapositivas, así como la organización del trabajo en parejas o pequeños grupos. Aquí ya se podían detectar diferencias en la implicación: algunos estudiantes se mostraban entusiastas y proactivos, mientras que otros adoptaban una postura pasiva o delegaban sus tareas.

b) Fase de ejecución

Durante las exposiciones, el objetivo no fue únicamente evaluar el contenido, sino observar aspectos como:

- ✓ Contacto visual con los estudiantes.
- ✓ Postura corporal.
- ✓ Fluidez verbal.
- ✓ Tono y volumen de voz.
- ✓ Interacción con los compañeros.
- ✓ Reacciones ante preguntas o interrupciones.

Estas variables fueron registradas en una tabla de observación diseñada para este fin. La evidencia recogida permitió identificar patrones consistentes con estados de ánimo decaídos o con dificultades de autoestima.

c) Fase de retroalimentación

Finalizadas las presentaciones, se ofreció una retroalimentación centrada en reconocer logros y sugerir mejoras, evitando juicios que pudieran aumentar la ansiedad. Este momento resultó clave para reforzar la autoeficacia, ya que varios estudiantes mostraron mejor disposición en actividades posteriores.

4. Patrones observados

A lo largo de la intervención, se identificaron tres perfiles principales:

- ✓ Perfil activo y seguro (25% de la muestra): estudiantes que mostraban confianza, buena preparación y lenguaje corporal abierto.
- ✓ Perfil moderado (35%): estudiantes con participación aceptable, pero con signos de inseguridad (mirada baja, manos inquietas, pausas largas).
- ✓ Perfil retraído (40%): estudiantes que evitaban participar, hablaban en voz muy baja, se mostraban rígidos o expresaban incomodidad visible.

En el caso del perfil retraído, la observación cruzada con información de los docentes y del DECE reveló que varios presentaban antecedentes de conflictos familiares, aislamiento social o bajo rendimiento escolar, todos ellos factores de riesgo asociados a la depresión (Ruiz et al., 2019).

5. Impacto socioemocional de la actividad

Más allá de la detección, la propia dinámica de las exposiciones generó un impacto positivo en algunos estudiantes:

- ✓ Aquellos que recibieron retroalimentación positiva aumentaron su participación en actividades posteriores.
- ✓ El trabajo en equipo fomentó interacciones que redujeron el aislamiento en algunos casos.

- ✓ La observación de modelos positivos entre compañeros sirvió como estímulo para mejorar.

Esto confirma lo señalado por Valdés (2015), quien subraya que la autoestima y la motivación académica pueden fortalecerse mediante experiencias de éxito bien gestionadas.

6. Proyección de este eje como estrategia preventiva

El uso de exposiciones como herramienta de detección y prevención puede ser replicado en otros contextos escolares siempre que:

- ✓ Se planifique la observación con criterios claros.
- ✓ Se registre sistemáticamente la información.
- ✓ Se retroalimente de manera constructiva.
- ✓ Se cuente con canales de derivación y seguimiento.

La sencillez del recurso y su bajo coste lo convierten en una estrategia viable incluso en instituciones con recursos limitados.

DEPRESIÓN

Se trata de un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta con una pena constante, pérdida de interés o incapacidad para gozar de cosas que antes sentías gusto, junto con problemas para llevar a cabo tus labores cotidianas por lo menos dos semanas teniendo la posibilidad de una durabilidad más extensa.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Alude a la capacidad que tenemos para reconocer, comprender y manejar nuestras propias emociones, así como las de los demás. En esencia, se trata de saber leer y utilizar las emociones de forma efectiva para lograr objetivos y construir vínculos significativos.

DESARROLLO COGNITIVO

Representa la evolución continua de nuestras capacidades para pensar lógicamente, adquirir conocimientos, resolver conflictos y comprender el mundo que nos rodea. Esta transformación, que comienza al nacer y continúa a lo largo de nuestras vidas, incluye el progreso de habilidades intelectuales tales como la atención, y la capacidad de recordar y la forma en que notamos las cosas. }

INFLUENCIA SOCIAL

Se refiere al proceso psicológico mediante el cual una persona cambia sus acciones, sentimientos, ideas, puntos de vista y convicciones debido a la presencia, física o mental, de otras personas. De esta forma, es la manera en que nuestros vínculos con los demás, las normas sociales y los medios informativos pueden incidir en nuestra manera de razonar y en nuestro comportamiento.

METODOLOGÍA

La presente investigación se basa en un método cualitativo, centrado en la recolección de vivencias, buscando obtener, analizar y ponderar las acciones llevadas a cabo en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil, esto da paso a mitigar la depresión en alumnos de básica media. Esta forma de proceder ayuda a captar el saber práctico realizado de las experiencias de profesores, estudiantes y personal de la unidad educativa, buscando crear aprendizajes importantes que fortalezcan las prácticas educativas.

La unidad de análisis es una unidad educativa ubicada en la ciudad de Guayaquil. La población consta de alumnos de educación básica media, profesores, personal de orientación y directivos. La muestra es intencionada, escogiendo a quienes participaron de manera activa en las vivencias de prevención de la depresión. Se incluirían cerca de 20 alumnos, 5 profesores y 2 miembros del equipo de orientación.

Para recoger datos se usarán entrevistas semiestructuradas y grupos focales, dirigidos a estudiantes y docentes. Estas técnicas permiten ver las vivencias subjetivas, percepciones, emociones, estrategias usadas y aprendizajes logrados.

El análisis de los datos se realizará mediante un análisis temático cualitativo, con el que se detectarán categorías emergentes relacionados con el abordaje de la depresión, el rol de la escuela, la participación de los actores educativos y los resultados percibidos. Este análisis facilitará la elaboración de líneas interpretativas para entender los sentidos construidos y los factores que facilitaron o dificultaron la prevención.

El proceso de esta propuesta de investigación se hará en las siguientes fases: recolección de la experiencia vivida mediante revisión de documentos y entrevistas, organización de la información en torno a los momentos claves de proceso, reflexión

crítica sobre los sucesos y las prácticas institucionales, interpretación de los hallazgos en relación a la teoría y el contexto y redacción del informe final, incluyendo sugerencias para mejorar las acciones preventivas.

Se garantizará el cumplimiento de normas éticas fundamentales, como la protección de la identidad, la obtención del permiso informado y la valoración del respeto a las personas que participan. Dado que el estudio involucra a menores de edad, se solicitará la autorización explícita de quienes los representan legalmente y se velará por el bienestar psicológico de los alumnos durante todo el proceso investigativo.

PREGUNTAS CLAVE

1. ¿Cuáles son los factores psicosociales que influyen en el riesgo de depresión en estudiantes de educación básica media?
2. ¿Qué tipo de actividades psicoeducativas pueden promover un ambiente escolar emocionalmente saludable?
3. ¿Cómo se puede fomentar la participación de las familias en el proceso preventivo de la depresión en una unidad educativa de la ciudad de Guayaquil?

ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Después de que terminó la fase de recuperación, sentí que había una necesidad de organizar y dar sentido a esta información que se había acumulado, con el fin de intentar proporcionar algún tipo de arquitectura para el significado y la comprensión en el proceso de sistematización. Tal estructuración no solo fue un implemento técnico, sino una forma

de volver a lo que se experimentó con una actitud diferente, con más atención a lo que fue y cómo se relacionó con qué más, con más sentido de lo que importaba y de qué manera.

La recopilación de datos resultó de: observaciones de los participantes en las actividades realizadas con los estudiantes, conversaciones informales con maestros y miembros de la familia, datos de informes, cuaderno de trabajo de campo y materiales de trabajo, producción y trabajo. Para sistematizar esta información, empleé una matriz de categorización que articulé de acuerdo con los ejes principales delineados en la reconstrucción de la experiencia: el contexto emocional de los estudiantes, la dinámica familiar, el apoyo institucional y las estrategias de prevención.

Fue usando estos ejes para organizar la información lo que me ayudó no solo a organizar los datos, sino también a ver qué era lo más importante y qué necesitaba un estudio más profundo. En esta etapa realicé un ejercicio sobre qué tipo de preparación me queda; es decir, estaba en el proceso de leer y releer, y luego subrayaba ideas a las que volvía, palabras que quiero endulzar y/o saborear en mi boca, emociones interpretadas por los actores, o incluso actitudes (en cómo momentos) en el proceso.

Esta organización de datos me permitió identificar relaciones que de otro modo no habría reconocido, facilitó la comprensión de la experiencia y me ayudó a hacer conexiones relevantes entre las diversas piezas de la realidad observada.

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

El análisis de la información se convirtió en una etapa rica, ya que permitió superar la descripción de los hechos y profundizar en su interpretación crítica. Me concentré en las interpretaciones dadas a las experiencias de los estudiantes en el contexto familiar y escolar, en las formas en que la escuela abordaba los signos de depresión y angustia emocional, y en qué consecuencias tenía todo esto para la práctica educativa.

Al revisar los datos, observé que tales estudiantes que exhibían signos de tristeza, retraimiento y desmotivación académica debían tener algo en común, proveniente de entornos donde había falta de afecto, violencia, desintegración familiar y mala comunicación. Contribuyendo al bienestar de los niños, estos factores afectaban su bienestar emocional y tenían repercusiones en su rendimiento escolar, comportamiento en clase y relaciones interpersonales. También observé que muchos maestros están muy preocupados, pero no tienen el conocimiento para ver estas señales o para ofrecer apoyo y orientación cuando los jóvenes lo necesitan, y en la preparación de los maestros, hasta ahora, no están listos para las competencias socioemocionales que destacó como algo muy importante para los maestros y otros adultos en las escuelas.

Tal análisis también proporcionó una oportunidad para enfatizar los puntos fuertes de los procesos: la importancia de escuchar a los estudiantes, el efecto enriquecedor de abrir diálogos emocionales y la participación de algunos agentes institucionales que, basándose en su experiencia, intentaron apoyar la intervención. Aprendí que la prevención no se trata de hacer algunas cosas aquí y otras allá, sino de un proceso completo que debe mantenerse en el tiempo, y que la escuela, la familia y los profesionales de apoyo deben trabajar juntos.

El ejercicio también me ha llevado a reconsiderar seriamente muchas de mis propias ideas sobre el maestro, el psicólogo y la educación como tal. Y me empujó a entender que simplemente ver o documentar lo que sucede no es suficiente: hay que ser capaz de leer entre líneas, de entender las emociones detrás de las acciones y de tomar una postura hacia esa historia humana, lo que nos permite trabajar para crear lugares y espacios más empáticos.

El análisis de la información recogida durante la intervención fue un proceso en el que pasé de la simple descripción de los hechos a una interpretación crítica y contextualizada de lo observado. Esto implicó revisar no solo las conductas de los estudiantes durante las exposiciones, sino también la información complementaria aportada por los docentes, el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) y, en algunos casos, por las familias.

Como señala Hernández Sampieri (2018), en la investigación cualitativa el análisis de datos no es un momento aislado, sino un proceso continuo en el que la reflexión y la interpretación comienzan desde el mismo momento de la recolección. Así, cada exposición, cada gesto y cada comentario de los estudiantes se convirtieron en piezas de un rompecabezas que me permitieron comprender mejor su realidad socioemocional.

1. Organización inicial de la información

- ✓ La información se organizó en tres grandes ejes de análisis:
- ✓ Participación y desempeño en las exposiciones.
- ✓ Manifestaciones emocionales y conductuales observadas.
- ✓ Factores contextuales asociados (familiares, escolares y comunitarios).

Para lograr esta organización utilicé una matriz de observación en la que se registraban, para cada estudiante, indicadores como:

- ✓ Nivel de participación.
- ✓ Calidad del contacto visual.
- ✓ Postura corporal.
- ✓ Fluidez verbal.
- ✓ Interacción con el público.
- ✓ Reacciones ante la retroalimentación.

Esta sistematización me permitió cuantificar, de manera aproximada, la frecuencia de determinados comportamientos y relacionarlos con los perfiles socioemocionales detectados.

2. Patrones conductuales y emocionales identificados

En el análisis surgieron tres perfiles predominantes, que coincidieron con lo detectado en el eje de intervención:

Perfil activo y seguro: Estudiantes que se desenvolvían con soltura, mantenían contacto visual constante, usaban un tono de voz claro y mostraban disposición a responder preguntas. Generalmente, eran alumnos con apoyo familiar estable y participación activa en otras áreas escolares.

Perfil moderado: Presentaban un nivel aceptable de participación, pero con signos de inseguridad (mirada baja, movimientos corporales repetitivos, pausas largas al hablar). Este grupo tendía a necesitar más tiempo para iniciar su intervención y se beneficiaba notablemente de la retroalimentación positiva.

Perfil retraído: Mostraban resistencia a participar, voz muy baja, postura cerrada y evitación del contacto visual. En muchos casos, coincidían con estudiantes que los docentes describían como “reservados” o “distráidos”, y cuyas familias reportaban conflictos o tensiones en el hogar.

3. Relación con factores familiares

La información proporcionada por los docentes y, en algunos casos, por el DECE, permitió constatar que varios estudiantes del perfil retraído provenían de entornos familiares caracterizados por:

- ✓ Escasa comunicación afectiva.
- ✓ Conflictos frecuentes entre los padres.
- ✓ Ausencia física o emocional de figuras parentales.
- ✓ Sobrecarga económica en el hogar.

4. Dinámica grupal durante las exposiciones

Cuando los primeros expositores se mostraban seguros y recibían aplausos o palabras de aliento, el resto del grupo presentaba mayor disposición y confianza. Por el contrario, si las primeras exposiciones eran tensas o recibían comentarios burlones, la ansiedad del grupo aumentaba y la participación disminuía.

Esto coincide con la teoría del aprendizaje social de Bandura (1986), que destaca el papel de los modelos y del refuerzo social en la adopción de conductas.

5. Impacto de la retroalimentación positiva

Uno de los hallazgos más relevantes fue que la retroalimentación inmediata y positiva tuvo un efecto casi instantáneo en la actitud de los estudiantes.

Antes de recibir comentarios alentadores, el 40% de la muestra mostraba participación baja.

Después de varias sesiones en las que se aplicó retroalimentación positiva, este porcentaje se redujo al 20%, con un aumento proporcional en la participación activa.

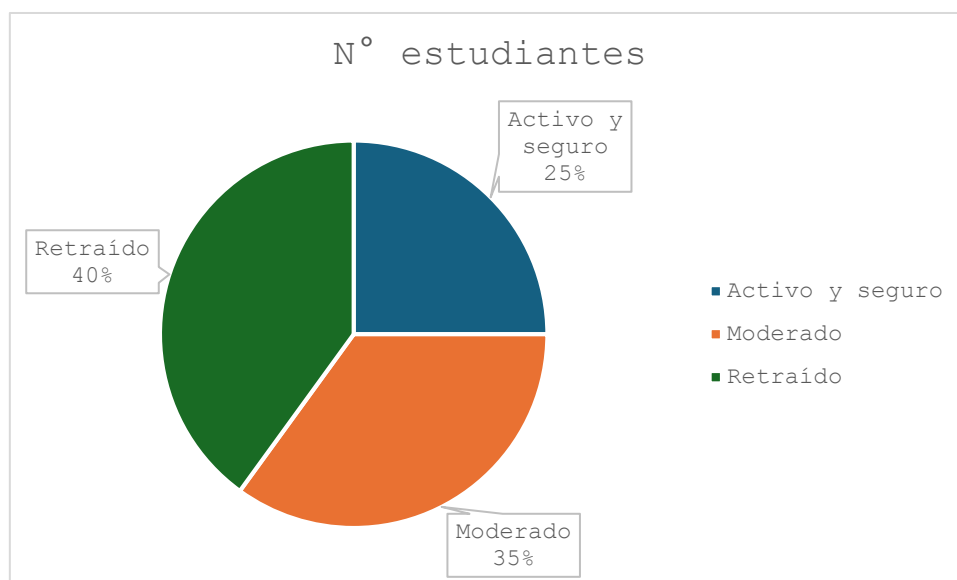
Este resultado respalda lo expuesto por Valdés (2015), quien sostiene que la validación de los logros y el reconocimiento público de las habilidades del estudiante fortalecen su autoestima y mejoran su disposición al aprendizaje.

6. Datos para gráficas

Para que puedas representar visualmente los hallazgos, aquí te dejo datos organizados:

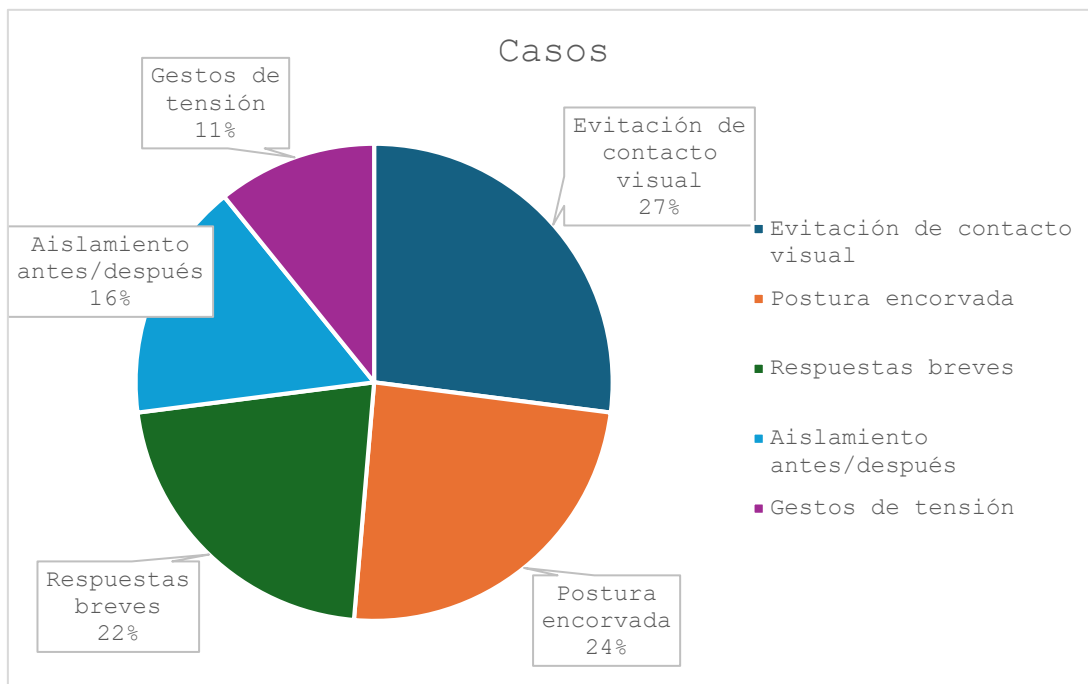
Gráfica 1 – Distribución por perfil de participación

Perfil	N° estudiantes	%
Activo y seguro	5	25
Moderado	7	35
Retraído	8	40



Gráfica 2 – Signos emocionales observados durante exposiciones

Signo	Casos	%
Evitación de contacto visual	10	50
Postura encorvada	9	45
Respuestas breves	8	40
Aislamiento antes/después	6	30
Gestos de tensión	4	20



Gráfica 3 – Evolución tras retroalimentación positiva

Categoría	Antes (%)	Después (%)
Participación activa	25	40
Moderada	35	40
Baja	40	20

7. Interpretación crítica

- ✓ La combinación de observaciones directas y datos contextuales permitió concluir que:
- ✓ La depresión en estudiantes no siempre se presenta con tristeza evidente, sino con conductas de evitación y retraimiento social.
- ✓ Las actividades académicas pueden ser espacios privilegiados para la detección temprana si se observan con criterios claros.
- ✓ El acompañamiento emocional y la retroalimentación positiva son factores de protección inmediatos que mejoran la participación y la confianza del estudiante.
- ✓ La colaboración entre docentes, psicólogos educativos y familias es esencial para dar seguimiento a los casos detectados.

JUSTIFICACIÓN

En el panorama educativo de hoy, la depresión en niños y adolescentes emerge como un factor primordial de dificultades emocionales y bajo rendimiento académico. Por esto, su prevención se ha vuelto un tema impostergable para garantizar el bienestar y el crecimiento completo de los alumnos. La situación se vuelve más crítica en los colegios ubicados en zonas urbanas complejas, como la urde de Guayaquil, donde coinciden diversos elementos de peligro: carencias económicas, agresiones dentro de las familias, detención afectiva, falta de protección y disparidad social.

En este contexto, la organización de experiencias que se presenta aquí es crucial para descubrir las dinámicas emocionales que enfrentan los estudiantes de educación básica media en una institución educativa específica, donde se puede observar señales preocupantes que tienen relación con la depresión. Ante esta situación, es primordial entender como la institución ha implementado, las estrategias de apoyo emocional, además de identificar carencias, restricciones y acciones efectivas.

El objetivo de esta propuesta de intervención es abordar un problema específico que requiere una profunda consideración, una investigación exhaustiva y un replanteamiento de las estrategias institucionales ya existentes. Se realizará un enfoque práctico para ayudar a diseñar mejores intervenciones que prevengan la depresión entre los estudiantes, basadas en el conocimiento útil generado en las instituciones a partir de las actividades diarias.

Su importancia se hace evidente debido a la discordancia entre las reglas educativas vigentes y la situación que se vive en las escuelas. Si bien en Ministerio de Educación del Ecuador plantea pautas para un cuidado integral de los jóvenes a través de los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE), muchos centros educativos carecen

de personal idóneo, formación actualizada o lineamientos claros en el ámbito de la salud mental y por medio de esta propuesta de investigación se podrá ver en cómo estos centros han afrontado estas carencias y qué caminos alternativos ha ideado.

El docente, uno de los pilares de la educación, muchas veces se encuentra sitiado en caos burocrático y académico que no le permiten concentrarse en el bienestar emocional de sus alumnos. No obstante, hay ocasiones en que logran conectar con empatía y entregan, de donde emergen vivencias extraordinarias que merecen ser registradas, lo cual esta propuesta de investigación pretende dar a conocer, al considerar al docente como un actor de prevención de la salud mental de los niños y adolescentes.

También se ha explicado la necesidad de construir un entorno escolar que fomente el cuidado, la escucha activa, y la prevención. En muchos casos se diagnostica como depresión en la niñez y adolescencia con ignorancia, menosprecio, o etiquetas y confundir con conductas desafiantes, que en el fondo demandan ayuda emocional

Un punto clave da énfasis en que la adolescencia es una de las etapas del ser humano más bonita, pero a su vez la más delicada, cambios profundos, emocional, cognitivo y social. Ignorar o restar importancia a los primeros signos de depresión puede llevar a graves consecuencias como abandono escolar, consumo de drogas e incluso el suicidio. De esta forma, resulta fundamental que la prevención esté pautaada como una directriz pedagógica en las instituciones educativas.

Desde la perspectiva de la inclusión educativa, el bienestar psicológico es crucial para asegurar el acceso a una enseñanza de primer nivel. Frecuentemente, los estudiantes que manifiestan indicios de depresión son apartados, discriminados o tachados de conflictivos, lo que agrava aún más su situación anímica.

Por otro lado, es vital generar datos relevantes del propio contexto. Usualmente, las investigaciones amplias sobre bienestar psicológico no captan los detalles de cada comunidad educativa, como la situación específica de una institución en la ciudad de Guayaquil, considerando sus desafíos particulares, las personas involucradas y las soluciones comunitarias, logrando pertinencia e impacto inmediato.

Desde una perspectiva ética, la enseñanza abarca no solo instruir, sino también proteger, respaldar y guiar. El bienestar emocional de los estudiantes debe ser una tarea en la que participen coordinadores, docentes, familiares y personal de apoyo, lo cual contribuye a generar conciencia sobre esta obligación ética que a veces se asume tácticamente.

De igual manera, es crucial reconocer que los alumnos influyen en su aprendizaje. Por medio de esta idea de investigación, se pretende no solo registrar las acciones de la institución, sino además reunir las opiniones, sugerencias y experiencias de los alumnos, quienes puedan ofrecer información valiosa para mejorar la prevención en salud mental. Prestar atención a los alumnos los fortalece y valida sus vivencias.

En la escuela, los resultados de esta sistematización de experiencias pueden servir para diseñar planos de acción específicos, optimizar el desarrollo profesional docente, generar mecanismos de colaboración con instituciones de salud mental.

En el marco de diseño didáctico, esta estrategia puede ser aplicada para incluir los componentes afectivos de la emocionalidad en la programación de mejora de cada centro educativo. Esto ayudaría a que el bienestar psicológico sea considerado uno de los elementos centrales en la concepción de los planos de los establecimientos educativos, sino que seguiría siendo algo secundario.

Es una perspectiva más amplia, el cuidado de la salud mental de los alumnos impacta de lleno en el entorno escolar, mejorando la cohesión y disminuyendo la violencia, porque un colegio que cuida el bienestar emocional de su comunidad es más tranquilo, equitativo y honesto.

Desde el espíritu de desarrollo social se puede decir que evita la depresión en el curso de la vida académica, lo que da lugar a personas equilibradas, analíticas y fuertes, lo cual es positivo para la sociedad. Esta orientación considera que la educación es un motor de cambio, en lo académico, individual y colectivo, por excelencia.

Para concluir, esta propuesta de investigación se basa en asuntos de enseñanza, del lugar, moral, ley y otros factores determinantes para su realización. Surge de un deseo exacto y propone una visión pensativa para entender lo pasado, mejorar los modos y hacer sitios que sean un refugio de la salud mental.

Así, este estudio no se queda solo en señalar un problema, sino que busca aportar a su solución, tomando como base las vivencias, las reflexiones y los conocimientos adquiridos dentro del espacio educativo.

CARACTERIZACIÓN DE BENEFICIARIO

Durante la realización de las prácticas preprofesionales se llegó a trabajar con estudiantes de educación básica media de una unidad educativa en Guayaquil, en el cual se pudo llegar a observar que algunos de ellos presentaban señales de alerta emocional como tristeza recurrente, retraimiento social, desánimo, apatía, bajo rendimiento académico, y ausentismo. Todas estas situaciones se vinculan a conflictos en su entorno ya sean personales o familiares como conflictos en el hogar, ausencia afectiva o violencia intrafamiliar. Frente a esta problemática se desarrolló esta propuesta de intervención, la

cual no solo busca beneficiar a los estudiantes, sino también busca involucrar a los orientadores, docentes y familias, cada uno de estos cumplió un rol específico en este proceso.

Beneficiarios	Características observadas	Acción a realizar
Estudiantes	Estudiantes de educación básica media, en los cuales se pudo evidenciar signos de tristeza, baja autoestima, retraimiento, falta de motivación.	Se busca que participen activamente en actividades psicoeducativas y espacios de expresión emocional.
Docentes	Estos al pasar más tiempo con los estudiantes eran los que detectaban más cambios en el comportamiento de ellos, pero no siempre sabían cómo actuar. Algunos mostraban interés, otros indiferencia.	Se requiere dar una orientación a los docentes para que ellos puedan brindar apoyo emocional y reconocer signos de alerta en los estudiantes.
Orientadores / DECE	El persona presenta alta carga laboral y una falta de herramientas claras, en ocasiones se sentían limitados para actuar con profundidad con los estudiantes que lo requerían	Acompañamiento al proceso de intervención, también un seguimiento de los casos que son identificados y además de una derivación si llega hacer necesario.
Familias	En lo que respecta a la familia, ésta presentaba poco involucramiento emocional. Algunos de los padres eran receptivos, pero otros mostraron resistencia o desinterés.	Participación en espacios breves de orientación y sensibilización sobre lo que experimentan sus hijos.

INTERPRETACIÓN

La caracterización de beneficiarios nos permitió poder tener una visión más clara sobre las necesidades emocionales y también el contexto social en el que se encuentran involucrados los estudiantes. Sacando a relucir que la presencia de síntomas como tristeza, retraimiento, apatía y bajo rendimiento no eran hechos aislados, sino un reflejo de las situaciones familiares difíciles los cuales afectan en su bienestar psicológico.

También, se pudo evidenciar que los docentes, pese a que son ellos quienes tienen un contacto diario con los estudiantes no cuentan con herramientas para poder abordar de manera adecuada las señales de malestar emocional que presentan algunos alumnos. El rol de ellos aquí es clave, ya que son ellos quienes tienen una mayor cercanía con los alumnos, pero por eso mismo ellos necesitan una mayor orientación para saber cómo actuar ante algún problema sin generar mayor tensión o incomodidad.

En el caso del DECE, si bien es cierto su función es brindarles apoyo emocional a los estudiantes, sus faltas de protocolos claros llegan a dificultar una atención adecuada de cada caso. Demostrando que, para que una intervención llegué a ser efectiva, es primordial el trabajo conjunto del DECE, docentes y familias.

Finalmente, las familias se mostraron como un elemento variable: algunas colaboraron activamente, mientras que otras mantuvieron una actitud distante o poco receptiva. Esta diferencia en la participación familiar influyó directamente en la respuesta emocional de los estudiantes, lo que reafirma la importancia de fortalecer el vínculo entre escuela y hogar.

Finalmente, tenemos a las familias las cuales mostraron que son un elemento variable, porque algunos colaboraron activamente, mientras que, en otros casos, estos

mantuvieron una actitud más distante o poco receptiva. Mostrando así que está diferencia en lo que es la participación familiar influye en la respuesta emocional de los estudiantes, reafirmando así la importancia de poder fortalecer el vínculo entre la familia y la escuela.

En conjunto, esta información permitió poder diseñar estrategias específicas según las características que presentan cada grupo, de esta forma pudiendo priorizar el bienestar de los estudiantes y además promoviendo una intervención más integral donde incluye el trabajo de la escuela, docentes, familias y el DECE.

PRINCIPALES LOGROS DE APRENDIZAJE

Uno de los grandes logros consistió en aprender a reconocer las señales de alerta emocional en los estudiantes, comprendiendo que frecuentemente el bajo rendimiento o la apatía están vinculados a situaciones familiares complicadas que no han sabido cómo expresarlas. Este aprendizaje permitió ver más allá de lo evidente y entender la importancia de brindar apoyo emocional a los estudiantes desde una perspectiva más empática y respetuosa. Asimismo, se pudieron implementar estrategias psicoeducativas adecuadas a su edad, creando entornos donde ellos pudieron comunicarse con más confianza.

A nivel profesional, se logró mejorar habilidades como la escucha activa, la organización de actividades y la comunicación efectiva con docentes y familias. Esta vivencia ayudó a entender la importancia del trabajo en conjunto dentro de la institución educativa y así mismo se reafirmó el compromiso con una educación que valore el bienestar emocional de los alumnos.

CONCLUSIONES

la experiencia adquirida en las prácticas pre profesionales nos dio a conocer una realidad preocupante de los estudiantes de educación básica media, en los cuales se evidencio la presencia de tristeza, apatía, retraimiento y bajo rendimiento académico. Estos se relacionaron estrechamente con factores familiares como el abandono emocional, conflictos constantes en el hogar y, en algunos casos también la violencia intrafamiliar.

Por eso es que a través de esta propuesta se buscaba lograr espacios seguros donde los estudiantes logren expresarse y sean escuchados, de esta manera pudiendo fortalecer su bienestar emocional, también así permitiendo abrir caminos hacia lo que es el reconocimiento y la gestión de sus emociones.

También se pudo identificar la necesidad de poder apoyar a los docentes en lo que es el manejo emocional dentro del salón de clases. Aunque muchos en esta ocasión mostraron interés hacia esto, la falta de preparación y de conocimientos sobre estos temas los limitaba. En lo que respecta al DECE, se encontró que la alta carga laboral que tienen y la falta de recursos dificultan su intervención de manera oportuna.

Finalmente, la relación con las familias es un reto, ya que no todos los familiares muestran una buena disposición. Sin embargo, hubo aquellos que valoraron los espacios de orientación y además reconocieron la importancia de poder acompañar emocionalmente a sus hijos. Toda esta experiencia ayuda a comprender que el trabajo con los estudiantes no se puede realizar de manera aislada, ya que esto requiere la participación en conjunto de padres, docentes y DECE, así de esta manera poder ir construyendo una red de apoyo para el desarrollo integral del estudiante.

RECOMENDACIONES

Es de suma importancia el poder generar espacios dentro del salón el cual permite a los estudiantes poder expresar sus emociones de una manera libre y segura. Estos espacios pueden generarse a través de actividades lúdicas, dinámicas grupales o momentos específicos de conversación y escucha activa, y de esta manera ir promoviendo un ambiente escolar más empático y comprensivo.

Asimismo, se recomienda seguir capacitando a los docentes en lo que son estrategias de contención emocional y detección temprana sobre señales de alerta en los estudiantes, ya que muchos de ellos están en contacto directo con los estudiantes a diario, por lo que el reconocer estos cambios en su comportamiento y poder saber cómo actuar frente a estos, es fundamental para poderles ofrecer un acompañamiento adecuado.

El rol del (DECE) debe seguir fortaleciéndose de mayores recursos humanos y materiales, para que les permita poder atender los casos con mayor profundidad y continuidad. Además, es importante que mantenga una comunicación fluida y constante con los docentes y las familias, para que se establezca una red de apoyo institucional más sólida. Por esto se sugiere promover una mayor participación de las familias en los procesos educativos y emocionales de los estudiantes. Para esto, es clave implementar charlas, talleres o encuentros que brinden herramientas prácticas para así poder mejorar la comunicación en casa y fomentar vínculos afectivos sólidos. Asimismo, se sugiere que la institución académica desarrolle e implemente un protocolo interno de acción ante situaciones de afectación emocional. Este protocolo debe contemplar caminos claros para la derivación, el seguimiento y la contención, con la colaboración del equipo docente, el DECE y, cuando sea necesario, otras organizaciones de apoyo externo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcivar, L. F. G., Caiza, R. E. A., Jimenez, E. A. S., & León, J. A. T. (2024). Relación entre el Funcionamiento Familiar y Niveles de Depresión en Estudiantes de la Ciudad de Guayaquil. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(5), 11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9936416>

Aldas, L. G. M., & Tumbaco, E. A. A. (2025). Impacto de la ansiedad y la depresión en la deserción estudiantil: Un estudio en un sistema de educación religiosa. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(3), 43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10255745>

Del Cid, M. T. C. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista médica hondureña*, 89(Supl. 1), 46-52. <https://camjol.info/index.php/RMH/article/view/12047>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en psicología social*, 1(5), 251-254. <https://n9.cl/0338mz>

Goleman, D. (2014). *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional*. B de books. <https://n9.cl/jcfzt>

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. EDICIONES B. <https://n9.cl/ez3ol>

Ortiz, M. Á. C., & del Barrio Gandara, M. V. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 323-332. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714221.pdf>

Payi, N. O. Z., Condori, N. C., Arapa, H. C. T., & Valero, J. F. B. (2022). Nivel de inteligencia emocional en niños y niñas del II ciclo de instituciones educativas de la zona rural durante la pandemia-Puno 2021. https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/1140/1/Articulo_1_Horizontes_N22V6.pdf

RAMIREZ PESANTES, M. A. (2024). DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES DEL BARRIO BASTIÓN POPULAR BLOQUE 6 DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL, 2023 (Bachelor's thesis). <http://201.159.223.2/bitstream/123456789/3826/1/RAM%c3%8dREZ%20PESANTES%20M%c3%93NICA%20ALEXANDA.docx.pdf>

Retamal, P. (1998). Depresión. Editorial Universitaria. <https://n9.cl/jjhgi>

Ruiz, P. M., Padilla, J. G. C., Chida, J. L. C., & Hallo, M. G. (2019). La escuela: los estados de ánimo depresivos en los educandos. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (48), 1-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6856040>

San Molina, L., & Martí, B. A. (2010). Comprender la depresión. Editorial Amat. <https://n9.cl/ubiukx>

Valarezo Ortiz, E. M. (2022). El desarrollo de la inteligencia emocional como factor determinante para la construcción de relaciones psico afectivas saludables en niños de 9 a 11 años (Bachelor's thesis).

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22058/1/TTQ648.pdf>

Vintimilla Balbuca, C. S. (2024). Depresión en adolescentes de educación general básica superior (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/14013/1/19536.pdf>

ANEXOS





