



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL DOCENTE DE SONORA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 263

PLANTEL NOGALES, SONORA

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

INFORME ACADÉMICO

**“Orientación para Adolescentes sobre el Trastorno de Depresión durante su proceso
Educativo en Educación Media Superior”**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

ROMERO TORRES FRIDA REBECA

NOGALES, SONORA.

MARZO DEL 2025.



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL DOCENTE DE SONORA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 263

PLANTEL NOGALES, SONORA

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA

INFORME ACADÉMICO

**“Orientación para Adolescentes sobre el Trastorno de Depresión durante su proceso
Educativo en Educación Media Superior”**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

ROMERO TORRES FRIDA REBECA

ASESOR:

PAZ CONCEPCIÓN ORANTES ALANIZ.

NOGALES, SONORA.

MARZO DEL 2025.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



GOBIERNO
DE SONORA
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN
Y CULTURA



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



"2025: Año de la Inclusión de las Personas con Discapacidad"

H. Nogales, Son., a 04 de febrero del 2025.

DICTAMEN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

**C. FRIDA REBECA ROMERO TORRES,
PRESENTE**

En mi calidad de presidenta de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado de análisis realizado a su trabajo de titulación Proyecto de Desarrollo Educativo:

"Orientación para Adolescentes sobre el Trastorno de Depresión durante su proceso Educativo en Educación Media Superior"

Para obtener el título de Licenciatura en Pedagogía.

A propuesta de la Mtra. Paz Concepción Orantes Alaniz, manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina FAVORABLEMENTE su trabajo y se le autoriza a presentar su EXAMEN PROFESIONAL el día miércoles 05 de marzo del 2025, a las 10:00 horas, en el Auditorio de esta Institución Educativa.

**ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"**

Dra. María Elena Guadalupe Burruel Quintero
Presidenta de la Comisión de Titulación
Unidad 263, Plantel Nogales



GOBIERNO DEL ESTADO DE SONORA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA
CENTRO REGIONAL DE FORMACIÓN
PROFESIONAL DOCENTE DE SONORA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
PLANTEL NOGALES
C.C.T. 26DUP0003P



AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los maestros y asesor por su constante apoyo, orientación y paciencia durante todo el proceso de elaboración de este trabajo. Su experiencia y conocimientos fueron fundamentales, sus valiosas recomendaciones me permitieron mejorar y perfeccionar cada aspecto del informe.

A mi familia, por su amor incondicional, apoyo constante y por los ánimos que me dieron en cada momento para superar los retos de este proceso. Especialmente a mi madre, mi padre y mi hermana, quienes son las personas más importantes en mi vida. Gracias por creer en mí y por ayudarme a creer en mis propias capacidades. Sin ustedes, nada de esto habría sido posible.

Y, por último, me agradezco a mí misma por haber superado cada desafío y obstáculo que se presentaron en el camino, por aprender a confiar en mí y por haber salido de mi zona de confort. Este logro también es el reflejo de mi esfuerzo y dedicación, y me siento orgullosa de haber llegado hasta aquí.

INDICE

Introducción.....	6
Contextualización del Trastorno Depresivo en la Adolescencia	8
Revisión de la Literatura y Antecedentes	9
Diseño del Plan de Trabajo.....	12
Objetivo General	12
Objetivos específicos.....	12
Enfoque Metodológico.....	13
Diagnóstico.....	17
Perfil de la Población y Espacio de intervención	18
Bases Teóricas y Conceptuales.....	18
Paradigma Cognitivo	22
Modelo Cognitivo de la Depresión.....	22
Postura Pedagógica	23
Estrategias de Orientación Educativa en Adolescentes	23
Implementación del Programa: Estrategias y Acciones Realizadas	25
Análisis de los Resultados: Impacto del Proyecto en Adolescentes.....	27
Evaluación del Proyecto: Indicadores de Éxito y Aprendizajes	42
Reflexión.....	42
Limitaciones	50
Recomendaciones para la Prevención y Atención del Trastorno	52
Conclusiones	62
Apéndices.....	67
Anexos.....	73
Referencias.....	75

Introducción

La adolescencia es una etapa muy importante en el desarrollo humano, las personas experimentan distintos cambios tanto físicos, psicológicos y sociales. Durante este periodo, los trastornos emocionales pueden manifestarse en la vida de los adolescentes, identificándolos como depresión, ansiedad, trastornos alimenticios y el trastorno de bipolaridad, entre otros. Éstos pueden ser originados por factores biológicos, sociales y/o genéticos, y es de gran importancia ser atendidos con tiempo para prevenir y promover el bienestar emocional durante el desarrollo personal, social y profesional de cada uno de los estudiantes, y lo más importante para que el adolescente pueda tener un buen rendimiento académico a lo largo de su formación.

El trastorno depresivo se presentó como una problemática creciente que afectó a muchos adolescentes dentro de la institución educativa “Centro de Estudios Tecnológicos industrial y de servicios no. 128”, en donde se llevó a cabo el proyecto de titulación. Para atender dicha problemática se implementó un taller de orientación, a través de éste se buscó brindarles información oportuna sobre el tema, así mismo, se aplicó un pre y pos-cuestionario para identificar los conocimientos previos y aprendizajes generados por medio del taller de orientación. También, uno de los objetivos que resultaron más importantes dentro de la orientación consistía en fomentar la prevención de los trastornos emocionales y la búsqueda de ayuda a tiempo por parte de profesionales en la salud mental.

El proyecto se centraba en realizar un taller de orientación en donde se incluyeron distintas actividades que proporcionaban información importante para los adolescentes, también, se incluyó la participación de los jóvenes en las actividades y se les ofreció una

herramienta muy útil que pueden utilizar en cualquier momento, la cual incluyó distintas organizaciones y/o instituciones que puedan brindar su apoyo en situaciones que pongan en riesgo su salud mental.

El taller se llevó a cabo durante dos semanas, con sesiones de dos horas, dos días a la semana. La metodología empleada incluyó la aplicación de un diagnóstico el cual contaba con un cuestionario antes y después de la sesión de inicio y la última intervención, con el objetivo de identificar el impacto del proyecto en el conocimiento y la percepción de los adolescentes sobre el trastorno depresivo. La estrategia que se utilizó se basó en el servicio de orientación educativa que se brinda en las escuelas de media superior (Secretaría de Educación Pública, 2022), lo que permitió evaluar de manera efectiva los cambios de comprensión y actitudes de los participantes, así como la efectividad del taller en la promoción de la salud emocional.

A continuación, se presenta el proyecto desarrollado para abordar el trastorno depresivo en la adolescencia, estructurado en varios capítulos. El primer capítulo ofrece una contextualización del trastorno, seguido de una revisión de los antecedentes. Luego, se detalla el diseño del plan de trabajo, que incluye los objetivos, el enfoque metodológico, así como el paradigma y las bases teóricas en las que se fundamentó el proyecto. Posteriormente, se describen las estrategias y acciones implementadas durante el taller, el análisis de los resultados obtenidos y finalmente, la evaluación crítica del proyecto.

Contextualización del Trastorno Depresivo en la Adolescencia

En México aproximadamente 2.5 millones de jóvenes de 12 a 24 años sufren depresión, y 9.9 millones de cada 100 mil adolescentes han considerado suicidarse (Asociación Psicoanalítica Mexicana, 2018). El trastorno de depresión es una enfermedad mental que hoy en día es muy común entre los adolescentes, personalmente es un proceso por el cual pasé durante la preparatoria y considero que influyó de gran manera en mi proceso de educación durante esa etapa; actualmente los adolescentes tienden a pasar por la depresión de manera silenciosa y no buscan ayuda para solucionar los problemas mentales por los que están pasando en su vida diaria, lo cual afecta en su rendimiento académico y en todos los aspectos personales de cada estudiante.

La depresión que no es tratada a tiempo puede ocasionar problemas emocionales, de conducta y salud que afectan de gran manera en la vida de cada persona; la adolescencia es una etapa en donde suceden distintos cambios y los jóvenes en muchas ocasiones no entienden realmente lo que les pasa, además de esos cambios si se agregan problemas tanto físicos como emocionales, llega un punto en donde el adolescente puede cometer actos que lo impulsan hasta atentar contra su vida. Por ello, es importante explicar a los adolescentes cómo es el proceso depresivo y hasta qué punto pueden llegar si no piden ayuda o están alerta de pasar por problemas depresivos durante su desarrollo.

Durante mi preparación universitaria me di cuenta de que los temas que involucren a la salud mental son de mi interés. Al momento de iniciar mis prácticas profesionales e investigar sobre las dificultades que tienen los adolescentes en la institución y obtener como resultado que una de las problemáticas más comunes es el trastorno de depresión,

me pareció útil realizar alguna intervención que pueda aportar una orientación que favorezca a los estudiantes de la institución. También, el Centro de Estudios Tecnológicos y de Servicios No. 128, es una institución de educación media superior en la cual me gustaría impartir clases cuando egrese de mi universidad.

Los trastornos emocionales en los adolescentes se encuentran alrededor de millones de jóvenes en todo el mundo, por ello, la importancia de crear y diseñar estrategias, talleres orientadores o programas y proyectos que ayuden a favorecer los conocimientos y/o habilidades para fortalecer el bienestar emocional de cada uno de ellos.

Revisión de la Literatura y Antecedentes

En el municipio de Rodas, Cuba, Castillo, et al., llevaron a cabo la implementación del “Taller Esperanza” en el año 2017, el cual tuvo como objetivo contribuir por medio de la educación emocional, a la prevención de los trastornos emocionales y conductuales que se presentan en la etapa de la adolescencia. En dicha intervención se incluyeron temas y actividades relacionadas con el bienestar emocional de los estudiantes, proporcionando conocimientos que benefician a su salud emocional para mejorar el rendimiento tanto personal como profesional de cada uno de ellos. Se obtuvo un resultado favorecedor, en el cual los estudiantes pudieron aprovechar de gran manera la orientación brindada por parte del taller.

Así mismo, el Proyecto de prevención del trastorno mental grave en adolescentes estudiantes de la E.S.O. del distrito latina, dirigido por Eva Muñiz (2011), es otra de las intervenciones que tiene como objetivo aumentar el conocimiento de los adolescentes,

su familia y el profesorado relacionados con factores personales, familiares y sociales que promuevan la salud mental por medio de un programa que integra distintas actividades que favorecen el desarrollo de habilidades para mantener un bienestar emocional; en cada sesión se abordan temas que incluyen la colaboración de los agentes educativos y padres de familia.

Por otra parte, en México, el Gobierno Mexicano incorporó el programa Construye T, diseñado e implementado mediante la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), su objetivo se basa en fortalecer las capacidades de la escuela para desarrollar habilidades socioemocionales de cada estudiante (SEP, 2015).

De igual manera, Cortés, Mota y Pérez (2009), implementaron un “Taller de Educación Emocional” con el objetivo de contribuir en las habilidades socioemocionales de los adolescentes para beneficiar su desarrollo integral en el contexto escolar, así mismo, impulsando a que el estudiante sea consciente de sus emociones durante su proceso educativo. Dentro de esta intervención se utilizaron instrumentos como pre y pos-cuestionarios sobre aspectos psicosociales de los adolescentes y se brindaron distintas herramientas que favorecen el bienestar emocional de los jóvenes. El taller tuvo un impacto útil en los adolescentes, debido a que se incluyeron distintas dimensiones: Emociones, Autoestima, Habilidades Sociales, Resolución de problemas y Habilidades de Vida; abarcando distintos ámbitos de la vida de cada adolescente.

En el estado de Toluca, México, Blancas (2017), en su proyecto titulado “Identificación y depresión en adolescentes estudiantes”, llevo a cabo el diseño e implementación de estrategias de acción para su Proyecto de Mejora. La finalidad del proyecto se basa en identificar en los adolescentes los trastornos de ansiedad y

depresión, para así brindar apoyo por medio de profesionales de la salud, de tal manera que puedan desarrollar aspectos como una alta autoestima, motivación y confianza que favorezcan su desempeño académico. Dentro del proyecto se recibió la asesoría por parte del Centro de Estudios y Servicios Psicológicos Integrales (CESPI), por medio de tratamientos psicoterapéuticos hacia los adolescentes, así mismo, se utilizaron instrumentos que permiten detectar ansiedad y depresión en los alumnos, así como el asesoramiento tanto a los estudiantes y padres de familia con relación a situaciones de riesgo, como sería el suicidio.

Para concluir, en la Universidad Pedagógica Nacional, García (2005) en su tesina de licenciatura “La educación emocional del adolescente en el marco de la orientación educativa”, diseñó un taller con el objetivo de asesorar a los adolescentes y ayudarlos a conocer sus emociones para que tengan el manejo de ellas. El taller que se implementó tiene como intención proporcionar herramientas, estrategias y/o técnicas que ayuden a los jóvenes a conocer, expresar y manejar sus emociones, para así mejorar su calidad de vida y obtener un mejor desarrollo personal y convivencia social, así mismo, para prevenir situaciones de riesgo que pongan en riesgo el bienestar emocional de los adolescentes. La metodología del taller se basa en sesiones de dos horas en las cuales se imparten módulos que están relacionados con el fortalecimiento del desarrollo emocional.

Diseño del Plan de Trabajo

Objetivo General

Realizar un taller de orientación sobre la depresión en la institución educativa Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios “Ignacio Bonillas Francisco” No. 128, dirigido a los estudiantes de primer semestre del turno vespertino. Durante este taller, se abordarán temas y actividades relevantes relacionadas con los trastornos emocionales, con énfasis en el trastorno depresivo en adolescentes para fomentar la prevención y buscar ayuda profesional.

Objetivos específicos

- Orientar a 50 estudiantes de la institución Cetis 128 para abordar el tema de la depresión en la adolescencia.
- Aplicar un pre y pos-cuestionario acerca de los conocimientos que tienen sobre la depresión los estudiantes de 14 y 15 años de primer semestre.
- Implementar un taller sobre la concientización de la depresión a los alumnos de primer semestre, turno vespertino.
- Identificar los conocimientos previos y aprendizajes nuevos que se generaron respecto al taller sobre la depresión.
- Fomentar la prevención de los trastornos emocionales y la búsqueda de ayuda profesionales de la salud.

Enfoque Metodológico

La Organización Mundial de la Salud (2021), menciona que las intervenciones que se realizan para promover la salud mental en los adolescentes son orientadas a poder fortalecer su capacidad para regular sus emociones, fomentar alternativas para los comportamientos de riesgo, desarrollar resiliencia para aquellas situaciones difíciles que enfrentan los jóvenes. Las actividades que fueron desarrolladas en el taller se basaban en la aportación de conocimientos hacia los participantes, así mismo, llevando una interacción entre los participantes y los orientadores. A continuación, se describe cada actividad que se llevó a cabo en la orientación.

Para dar inicio con el taller se realizó una presentación en Canva (Apéndice 1) para exponer información más relevante y pertinente sobre la depresión, en dicha presentación se abordaron temas como la definición sobre el trastorno depresivo, los síntomas que se presentan, los factores de riesgo que existen (Biológicos, Psicológicos y Sociales), la diferencia que existe entre tristeza, ansiedad y depresión y sobre las medidas preventivas a las que pueden acudir en caso de presentar algún síntoma que causa el trastorno de depresión.

Durante la presentación se hacían preguntas aleatorias hacia los participantes para observar si tenían conocimientos sobre el tema y para que la exposición fuera dinámica. Esto con el objetivo, como menciona la Organización Mundial de la Salud (2002) las intervenciones de promoción y prevención ayudan a que los adolescentes identifiquen los determinantes individuales, sociales y estructurales de su salud mental, con el fin de reducir riesgos y aumentar su resiliencia; brindar información pertinente

hacia los adolescentes, para que puedan comprender el trastorno depresivo y con ello poder prevenir a los estudiantes.

Al finalizar con la exposición, se realizó la actividad de cierre (Apéndice 2) para retroalimentar los contenidos vistos en la presentación, para ello se utilizó la aplicación *genially* y se creó “Verdad y Mentira”, la cual consta de preguntas en las cuales los estudiantes tenían que relacionar los síntomas de cada pregunta y elegir la respuesta que consideren más pertinente o que corresponda al trastorno. Esto con el fin de identificar si los estudiantes pudieron comprender a que se refiere el trastorno depresivo y que diferencia existe entre otros estados de ánimo u otros trastornos emocionales. Tal y como lo menciona Espinoza (2021), la retroalimentación brinda información sobre la evaluación respecto a los conocimientos previos y los que se generaron; en este caso en el aprendizaje que se generó durante la orientación.

Otra de las actividades que se implementaron en el taller es “Maleta de los sentimientos” (Anexo 1), el objetivo de esta herramienta es nombrar las características conductuales que las personas presentan cuando están tristes, agresivas, y resentidas haciendo uso de la dinámica. La actividad fue elaborada por UNICEF (2023), tomada del cuadernillo de actividades lúdicas para recuperación emocional.

Procedimiento:

Paso 1:

El facilitador les presenta una imagen de una persona sentada sola.

Paso 2:

Se les pide a los niños que la observen y piensen en lo que esté sintiendo esa persona de la imagen.

Paso 3:

Luego se les muestra una caja en forma de maleta y se les dice que hoy algunos sentimientos de esa persona que está en la imagen se irán de viaje.

Paso 4:

Luego a cada participante se entrega 2 tarjetas y 1 marcador para que en una de las tarjetas escriban los sentimientos que experimenta esa persona de la imagen.

Paso 5:

El facilitador pide la participación voluntaria de 2 o 3 niños, preguntando qué sentimiento colocaron en la tarjeta y por qué.

Paso 6:

Luego cada participante mete su tarjeta en la maleta.

Paso 7:

El facilitador explica que ya ayudaron a esa persona a despedirse de esos sentimientos y pide que en la otra tarjeta anoten aquellos sentimientos de los cuales quieren despedirse ellos.

Paso 8:

El facilitador pide la participación voluntaria de 2 o 3 niños, y pregunta qué sentimiento colocaron en la tarjeta y por qué. Seguido a esto, cada participante mete su tarjeta en la maleta también.

Paso 9:

Finalmente, el facilitador se lleva la maleta con las tarjetas dentro, haciendo énfasis que, al llevarse esa maleta, ellos verdaderamente se están despidiendo de esos sentimientos y realizarán nuevas acciones para ser mejores personas.

Paso 10:

Al final, el facilitador deberá leer la reflexión de la actividad.

Reflexión de la actividad:

En muchas ocasiones podemos sentirnos muy tristes, enojados o resentidos con algunas personas por algo que nos hicieron o por algo que pasó. Aunque es normal sentirse así, también es importante que no nos quedemos tristes o enojados todo el tiempo. Hay que despedirnos de esos sentimientos para que no nos sigan dañando mientras nos sentimos así. Ahora, cuando se sientan tristes, enojados o resentidos, pueden contárselo a una persona con la que tengan mucha confianza, como sus padres.

Por último, se brindó un directorio (Apéndice 3) a los estudiantes sobre las organizaciones, psicólogos y/o especialistas que brindan atención y apoyo a las personas para mejorar su salud mental; se involucraron a organizaciones en línea como el Centro SIMI de Salud Emocional, Atención Psicológica UNAM y Línea Origen; locales

como el DIF Nogales, Centro psicológico Metanoia y Psicólogos Clínicos para que los estudiantes pudieran tener accesibilidad por medio de distintas opciones para ellos.

Durante la última sesión del taller se proyectó un cartel (Apéndice 4) con un código QR, el cual estaba vinculado al directorio digital que se realizó mencionado anteriormente.

Diagnóstico

El diagnóstico que se utilizó para realizar la orientación se basaba en un cuestionario de inicio (Apéndice 5) dirigido a los estudiantes participantes del taller de orientación, el cual constaba de las siguientes interrogantes: ¿Qué es depresión?, Las causas de la depresión pueden ser..., En caso de presentar síntomas de depresión, los más recomendable sería..., ¿Qué diferencia existe entre tristeza y depresión?, así mismo con Edad y Sexo.

Se usaron preguntas básicas para el cuestionario para poder visualizar si los adolescentes contaban con los conocimientos básicos sobre el trastorno depresivo y de esa manera identificar en los contenidos que se deberían abordar durante la orientación. El cuestionario fue elaborado en Google Forms para poder tener un mejor manejo de los resultados y fuera más práctico para los participantes.

Así mismo, para la evaluación final se aplicó el mismo cuestionario del diagnóstico con el fin de poder comparar las respuestas que se obtuvieron en el primer cuestionario de inicio y con la evaluación final, es decir, el cuestionario final. También, con los resultados obtenidos se puede observar si el taller de orientación sobre depresión pudo cumplir con su objetivo principal e informar a los estudiantes los conocimientos básicos

sobre depresión y las medidas preventivas que se deben tener para cuidar de su salud mental y de no caer en un episodio de depresión mayor e identificar si hubo progreso en los resultados entre el cuestionario de inicio y el cuestionario final.

Perfil de la Población y Espacio de intervención

La población con la que se llevó a cabo el taller de orientación sobre el trastorno depresivo fue con adolescentes de la institución educativa Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios No. 128 (CeTis 128), estudiantes del primer semestre de la preparatoria con edades entre catorce y quince años. Se trabajó con los estudiantes durante un periodo de dos semanas, atendiendo a los jóvenes dos veces por semana, los viernes nueve de febrero y lunes doce de febrero, cada sesión con durabilidad de dos horas al día.

El entorno social de la institución se basa en maestros y estudiantes de preparatoria, con un nivel académico alto, la mayoría de los estudiantes cuentan con economía media y los maestros cuentan carreras técnicas o ingenierías. La institución se encuentra en un sector que no es tan transitado y está a un costado de un cementerio y de una universidad; la población que está a su alrededor tiene un nivel económico bajo. Y resaltando que la línea fronteriza se ubica a un lado de la escuela con posibles desventajas.

Bases Teóricas y Conceptuales

Durante la adolescencia suceden diferentes tipos de problemas psicológicos, esto sucede ya que los jóvenes pasan por distintos enfrentamientos, luchas internas que van conformando su personalidad (Bujalance, 2010). Los trastornos emocionales en los

jóvenes pueden complicar de gran manera la permanencia en la institución educativa, los estudios y los deberes de cada adolescente. El aislamiento social puede exacerbar el alejamiento y la soledad y la depresión puede ocasionar el suicidio (OMS, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), define a la depresión como un trastorno mental común, el cual involucra un estado de ánimo deprimido o la disminución de interés por actividades a lo largo de periodos de tiempo. Dallar y Castillo (citado por Pardo, Sandoval y Umbarila, 2004), mencionan que la depresión ha sido vinculada con la adolescencia ya que es en la etapa de desarrollo que suele ser más frecuente la cual está relacionada con el constante cambio del estado de ánimo de los adolescentes. Durante esta etapa surgen distintos cambios en la personalidad de cada joven que hacen difícil identificar la normalidad de este trastorno. Los factores de riesgo que se encuentran relacionados con la depresión son aquellos que incluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales (González, Pineda y Gaxiola, 2018).

Moreno, Trujillo, García y Tapia (2019), mencionan, que la adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de las personas, en donde las experiencias se hacen cargo de la formación adulta de los adolescentes, generando cambios en distintos ámbitos para obtener independencia, identidad y aceptación social. Es la etapa más sana desde el punto de vista orgánico, pero es el periodo que cuenta con alto riesgo, ya que es en donde se generan más problemas de salud con consecuencias de comportamientos iniciados en esta etapa, como serían los problemas de salud mental.

En la adolescencia la depresión se manifiesta con acciones en donde el joven tiene actos impulsivos, agresividad e irritabilidad, síntomas de tristeza, dificultad para poder dormir, baja autoestima; esto puede estar relacionado con conductas

desobedientes, discusiones frecuentes, consumo de sustancias ilícitas, etc. El trastorno de depresión es más complejo y puede instruir al adolescente a cometer actos que pongan en riesgo su vida, como sería el suicidio (Alzuri, Hernández y Calzada, 2017). De acuerdo con Pérez (et al., 2011), se propone que la depresión se desarrolla en base a los cambios hormonales que sufren los adolescentes ya que juegan un papel muy importante durante esta etapa de los jóvenes. Debido a los cambios en la pubertad y la manifestación excesiva de síntomas depresivos en las mujeres, existe la posibilidad de que lo biológico tenga influencia, así mismo, el funcionamiento hormonal y el status de pubertad afectan de gran manera en los síntomas del trastorno, aunque se menciona que lo que más perjudica, son los distintos eventos que experimentan los jóvenes durante la adolescencia temprana (Varela, 2007).

Los trastornos que por lo común son nombrados depresivos se consideran un conjunto de entidades clínicas que están vinculadas con problemas de mayor o menor intensidad y duración, dentro de estos se ubican la depresión mayor (EDM) y la distimia (D), son considerados trastornos del estado del ánimo (Muñoz, et al., 2021). La depresión mayor es un importante problema de salud pública debido a su alta permanencia, esta problemática se puede identificar entre edades tempranas lo cual influye en un gran impacto negativo en la vida de los adolescentes, puede presentar tres tipos de síntomas: afectivos, físicos y cognitivos. Centrándose en los sistemas cognitivos, estos hacen referencia al descenso de la concentración, disminución de la memoria, indecisión, distorsiones cognitivas negativas (soledad, vacío, incomprensión o culpa), baja autoestima e ideas de inutilidad, ideas de muerte y de suicidio e ideas delirantes, entre otras (Soutullo y Collins, 2022). El origen de la depresión mayor es complejo, puede tener

origen genético, fisiológico u hormonal o ser causado por condiciones de estrés y/o factores psicológicos y sociales (Pérez, et. al. ,2017). La depresión no se origina por una sola causa, sino que deriva de uno o más factores, como podrían ser los neuroquímicos, genéticos, ambientales como el estrés, los cuales dependen de cada adolescente (Acosta, et. al. ,2011).

Con lo mencionado anteriormente, la depresión en los adolescentes es un trastorno que se desarrolla comúnmente en esta etapa, los jóvenes están en un proceso por el cual experimentan distintos cambios tanto físicos como mentales, estos cambios pueden llegar a impactar de manera negativa en sus vidas y muchas veces no saben cómo manejarlo, y se genera el trastorno de depresión mayor que es en donde los factores de riesgo de la depresión prevalecen más de dos semanas en el joven.

Gómez (et. al., 2018) mencionan que en la actualidad suele ser común observar en las instituciones educativas a estudiantes con problemas como la depresión acudir a comportamientos de escape como sería el consumo de sustancias psicoactivas, convirtiéndolos en el tercer grupo de mayor prevalencia de ingesta de sustancias ilícitas. En la adolescencia cuando se presentan problemas emocionales existe la tendencia a buscar alternativas que ponen en riesgo su vida como una solución a estas situaciones emocionales, como podría ser el recurrir al consumo de sustancias ilícitas como ayuda para lidiar con sentimientos dolorosos o difíciles. Como consecuencia a corto plazo puede que el consumo de estas sustancias alivie los síntomas no deseados de los adolescentes, sin embargo, a largo plazo se convierte en consumo en exceso y dependencia, en consecuencia, si no se recibe un tratamiento a tiempo el sujeto termina teniendo un trastorno por abuso de sustancias. Por lo tanto, los adolescentes con

trastornos de la salud mental son propensos al consumo de sustancias buscando un escape temporal, sintiéndose más equilibrados emocionalmente al momento de ingerir estas sustancias (Miller, 2024).

Paradigma Cognitivo

El paradigma o modelo cognitivo destaca que las variables que delimitan que las personas tengan depresión y otras no ante los mismos sucesos están vinculadas con la manera de procesar la información (Vázquez, Hervás, Hernán y Romero, 2010). Teniendo esto en cuenta para el informe se utilizará el paradigma cognitivo ya que es el paradigma que explica la depresión de los adolescentes, como se menciona a continuación.

Modelo Cognitivo de la Depresión

Las teorías cognitivas hacen énfasis en que la percepción errónea de uno mismo, de los demás y de los sucesos puede dar lugar a un trastorno depresivo. Los sujetos que suelen tener depresión tienen una tendencia a evaluar negativamente, afectando a un amplio rango de procesos cognitivos, como sería el autoconcepto, atribuciones, etc. Este estilo cognitivo tiene una relación recíproca con las respuestas motivacionales y afectivas que se asocian con la depresión (Vázquez, Muñoz y Becoña, 2000).

Una de las teorías más importantes en el enfoque cognitivo que aborda a la depresión es la teoría cognitiva de Beck, en la cual se define a la depresión como el resultado de una interpretación errónea de los acontecimientos que tiene que afrontar el sujeto. Esta teoría se basa en tres conceptos básicos: la cognición que se refiere al contenido, proceso y estructura de la percepción, del pensamiento y de las

representaciones mentales; la cognición como el significado que el sujeto da a los pensamientos e imágenes que tiene en su mente, y por último los esquemas depresivos, los cuales tienen que ver con acontecimientos como la desaprobación o la pérdida de los padres. La teoría cognitiva toma en cuenta cuatro elementos cognitivos clave que explican la depresión: La triada cognitiva, refiriéndose a la percepción negativa de uno mismo, su mundo y su futuro es disfuncional y negativo; los pensamientos automáticos negativos son aquellas cogniciones negativas que desencadenan la activación emocional repetitivamente; los errores en la percepción y en el procesamiento de información; y disfunción en los esquemas (Vázquez, Muñoz y Becoña, 2000).

Postura Pedagógica

La postura pedagógica de este trabajo se basará en la aportación de conocimientos básicos hacia los adolescentes por medio de un programa de orientación en el cual se incluirán temas que ayuden a los estudiantes a conocer más acerca del tema y la importancia que es detectar si están pasando por algún tipo de problema depresivo; este programa o taller no tiene la funcionalidad de intervenir en los trastornos depresivos que puedan llegar a tener, más bien, es para informar a la comunidad estudiantil y sean capaces de identificar este tipo de trastorno mental.

Estrategias de Orientación Educativa en Adolescentes

Las intervenciones preventivas para el trastorno depresivo en los adolescentes representan un acercamiento reconfortante para reducir el inicio de la depresión en la etapa de la adolescencia media y tardía, así como la repercusión negativa que llega a tener este trastorno. Debido a esto, se crean programas o talleres en los cuales están

dirigidos a la prevención y a brindar información a los adolescentes para reducir el riesgo de que no conozcan sobre el tema de manera correcta. Para que el programa funcione de manera efectiva se recomienda que la comunidad a la que se le implemente el taller forme parte de él y participe de gran manera. Si el programa se implementa en una institución educativa, es importante que se incluya al personal educativo en todas las fases del desarrollo e implementación del programa (Sáez, Rodríguez y Rodríguez, 2014).

Las instituciones educativas son los espacios más adecuados para brindar los servicios de salud mental a los niños y adolescentes, se pueden identificar algunas razones por la cual la intervención de salud mental por medio de programas de orientación se deben impartir en las escuelas: disminuyen la falta de acceso a los servicios, posibilita la detección a tiempo de problemas emocionales, enseña y refuerza habilidades sociales y conductuales en un contexto de ambiente natural lo que ayuda a que exista un cambio positivo en los estudiantes (Sáez y Torres, 2016).

El servicio de orientación educativa que se ofrece dentro de los centros educativos de educación media superior, tiene como pretensión apoyar a los estudiantes de manera integral en su proceso educativo, así mismo, brindarles distintas herramientas para reconocer y desarrollar distintas habilidades y saber manejar sus emociones favoreciendo su desarrollo intelectual, físico, emocional, social y cultural. Los lineamientos establecidos dentro de este servicio mencionan que la orientación educativa busca favorecer el proceso de enseñanza – aprendizaje de cada uno de los estudiantes, integrando aspectos vocacionales y socioemocionales dentro de las instituciones por medio de la implementación de procedimientos sistemáticos y organizados que atiendan

las necesidades y demandas de la comunidad estudiantil (Secretaría de Educación Pública, 2022).

A pesar de la importancia del servicio de orientación educativa distintas instituciones no cumplen con el deber de implementar de manera pertinente este servicio. En este caso la institución en la que se llevó a cabo el taller de orientación carecía del acompañamiento puntual que deben de tener los adolescentes teniendo como consecuencia la escasa atención a las necesidades que se presentan de los estudiantes, así mismo, no fomentar la prevención a las situaciones que puedan poner en riesgo a cada uno de ellos y solamente interviniendo cuando los adolescentes acudan a pedir ayuda. Sin embargo, como se mencionó anteriormente la orientación educativa es un proceso que debe acompañar a los estudiantes durante todo su proceso educativo con el objetivo de lograr que su desarrollo tanto personal y académico surja de manera favorable y fortalezca a cada uno de los adolescentes.

Implementación del Programa: Estrategias y Acciones Realizadas

El objetivo del taller fue proporcionar información básica sobre la depresión en los adolescentes a los alumnos que estudian en la preparatoria del Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (Cetis 128), ubicado en el municipio de Heroica Nogales Sonora, el cual se llevó a cabo con 50 adolescentes con edades de 14 y 15 años, que forman parte de primer semestre del grupo B del turno vespertino, conformado por 35 hombres y 15 mujeres.

Para la elaboración del taller se tomó como base al diagnóstico que realicé a los estudiantes, esto con el fin de identificar los conocimientos previos que tienen los

adolescentes respecto al tema abordado, y de esa manera poder tener más claro en lo que se debe trabajar con los estudiantes.

El tiempo en que se implementó el taller fue de dos semanas de dos sesiones por semana, debido al poco tiempo que tenemos interacción con los alumnos de primer semestre; se abordaron temas sobre los conceptos básicos de la depresión, la distinción entre la ansiedad y depresión, aprender a identificar cuando estén pasando por momentos depresivos, la influencia que tienen las emociones negativas en la vida cotidiana, causas y efectos de la depresión y sobre todo fomentar la prevención y la búsqueda de ayuda profesional a tiempo. Se pretende realizar actividades que sean dinámicas en donde se involucre la participación de los estudiantes, así como brindar información por medio de presentaciones, actividades colaborativas con los alumnos.

Para dar inicio con el taller, se realizó el pre-cuestionario elaborado con el fin de comparar los conocimientos con los que cuentan los adolescentes sobre el trastorno emocional, así mismo, se dará la introducción y bienvenida a los participantes, haciendo un espacio para interactuar con los adolescentes.

Durante las sesiones del taller 1 y 2, se implementaron actividades que resultan reconfortantes para la problemática que se está abordando; en la primera sesión que tiene duración de 2 horas se llevó a cabo una presentación abordando el tema sobre el trastorno depresivo con la intención de ofrecer una orientación oportuna para los estudiantes; las intervenciones de promoción y prevención ayudan a que los adolescentes identifiquen los determinantes individuales, sociales y estructurales de su salud mental, con el fin de reducir riesgos y aumentar su resiliencia (OMS, 2022). Dentro de la presentación de los conceptos básicos, se realizó una explicación sobre que es el

trastorno depresivo y cómo es que afecta a las personas en su vida diaria, también qué se debe hacer si se llegará a presentar en la vida de los jóvenes, los síntomas que se presentan y un punto muy indispensable, la importancia que tiene el pedir ayuda a tiempo.

Para finalizar con la segunda sesión se proporcionó un directorio a los estudiantes sobre las organizaciones en las que pueden solicitar ayuda en caso de que pasen por algún trastorno emocional. En las paredes del lugar en donde se llevará a cabo el taller se ubicarán carteles con código QR, en los cuales contendrán la información necesaria de aquellas fundaciones, líneas de ayuda y todo aquello que brinden ayuda a los adolescentes para cuidar su bienestar emocional.

Para la elaboración de las actividades del taller sobre el trastorno de la depresión se revisó bibliografía que proporciona herramientas o técnicas que se incluya dentro del taller, asesorías o cualquier proceso que beneficie a la realización de un taller que pueda aportar a los estudiantes con los que se estará trabajando. Este taller se hará en colaboración con tres estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional de Nogales, en el cual cada estudiante trabajará con distintos grupos de la preparatoria Cetis 128, recolectando distintas experiencias propias de cada grupo a que se le imparta el taller.

Análisis de los Resultados: Impacto del Proyecto en Adolescentes

Durante la aplicación del cuestionario de inicio para los adolescentes se pudo notar que había respuestas favorables, lo cual indicaba que había un alto porcentaje respecto a los conocimientos que los jóvenes tenían sobre el trastorno depresivo antes de ser aplicado el taller de orientación, sin embargo, también existía un alto porcentaje

de alumnos que carecían de conocimientos básicos sobre el tema. En cambio, el segundo cuestionario que fue aplicado al final de la orientación se obtuvo un resultado favorable en las respuestas de cada estudiante, demostrando que la orientación tuvo un impacto bueno en los jóvenes. A continuación, se presentan los resultados que se obtuvieron tanto en el cuestionario de inicio como en el cuestionario final que se utilizó para la evaluación del taller.

En primer lugar, fue importante entender el contexto en el cual se dirigiría la orientación, con el fin de comprender cómo se abordarán los temas y actividades que estaban involucrados dentro del taller y de la misma manera conocer los conocimientos que tienen los estudiantes previos a la implementación del taller sobre el trastorno depresivo.

En la tabla 1.1 se puede observar que la mayoría de los jóvenes tienen 15 años.

	14 años	15 años	
Hombres	4	31	35
Mujeres	4	11	15
Total	8	42	50

Tabla 1.1. Sexo y Edades de los/las adolescentes

La orientación fue dirigida a adolescentes de primer semestre de preparatoria, en donde el 42% de ellos tienen 15 años; 31 hombres y 11 mujeres y el 8% tienen 14 años; 4 hombres y 4 mujeres, teniendo un total de 50 alumnos.

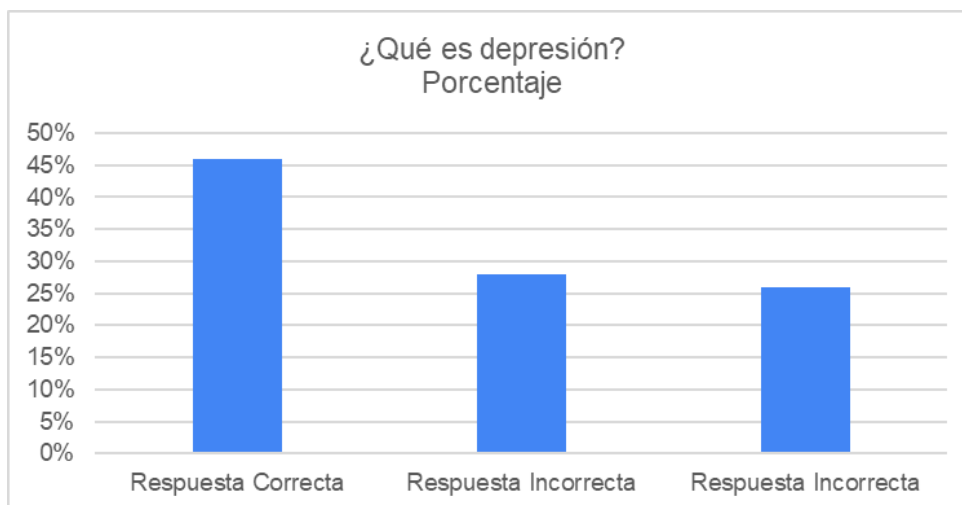
Para dar inicio con el taller se realizó un cuestionario previo en donde se planteaban preguntas básicas sobre el tema de depresión y de igual manera se aplicó el

mismo cuestionario al haber finalizado la orientación que se brindó a los adolescentes, esto con el objetivo de poder visualizar los conocimientos que tenían los estudiantes antes de la aplicación del taller y para observar si fue útil y aportó conocimientos sobre el tema de interés. En el primer cuestionario se obtuvieron los siguientes resultados:

La primera pregunta que se realizó fue ¿Qué es depresión?, en la cual había tres opciones de respuestas:

Respuesta correcta: 1) La Organización Mundial de la Salud (2023), menciona que es un trastorno mental común e implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo y respuestas incorrectas: 2) Es una emoción humana normal que cada persona experimentará en momentos estresantes o sombríos. y 3) Sentimientos de miedo, pavor e incomodidad que a veces se presentan como reacción a un estado de tensión o estrés. Una persona con ansiedad suda, se siente tensa y con desasosiego, además se le aceleran los latidos del corazón.

El objetivo de la pregunta es que los estudiantes pudieran diferenciar entre los diferentes tipos de trastornos emocionales y los estados de ánimo, por lo cual se obtuvo que:



Gráfica 1.1. Porcentaje de resultados primera pregunta del cuestionario de inicio.

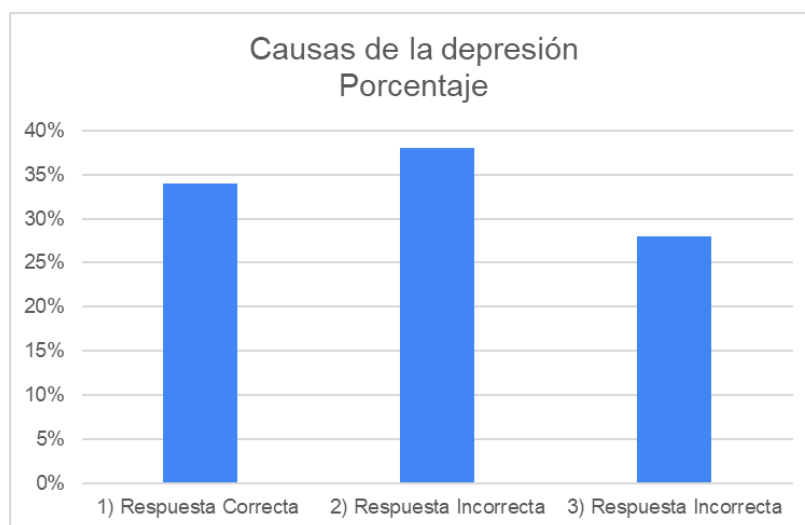
La gráfica muestra que la respuesta correcta obtuvo más del 45% de contestaciones, sin embargo, las respuestas incorrectas también tienen un valor alto de respuestas de los adolescentes con más del 50%, esto demostrando que los estudiantes pueden llegar a confundir los trastornos mentales y estados de ánimo, tal y como lo menciona López (2007).

En la siguiente tabla de frecuencia demuestra como el cuarenta y seis por ciento de los estudiantes obtuvieron la respuesta correcta, esto quiere decir que veintitrés alumnos; menos de la mitad de los participantes, tenían claro a que se refiere el trastorno depresivo.

¿Qué es depresión?	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	23	0.46	46%
Respuesta 2	14	0.28	28%
Respuesta 3	13	0.26	26%
Total	50	1	100%

Tabla 1. Frecuencias primer pregunta del cuestionario de inicio.

En la segunda pregunta del primer cuestionario se interroga qué era lo que causaba al trastorno depresivo, teniendo como respuesta correcta 1) Las causas Biológicas (hereditario), psicológicas (interpretación personal de distintas situaciones) y sociales (experiencias con los demás), como lo menciona ; y las respuestas incorrectas 2) La pérdida de un ser querido, experiencias negativas, frustraciones, cambios significativos en la vida o una sensación de falta de propósito y 3) Personalidad, acontecimientos vividos, genéticos, consumo de sustancias ilícitas.



Gráfica 1.2. Porcentaje de resultados segunda pregunta cuestionario de inicio.

Esto demuestra que el 38% de los adolescentes respondieron de manera incorrecta, por lo tanto, los estudiantes tienden a confundir las causas que originan a la depresión con causas que pueden ocasionar la tristeza (Coryell, 2023). Aunque muchos autores mencionan que las causas pueden resultar similares, la depresión es un trastorno que se reconoce por aspectos puntuales como sería la prolongación que tienen los síntomas que lo originan.

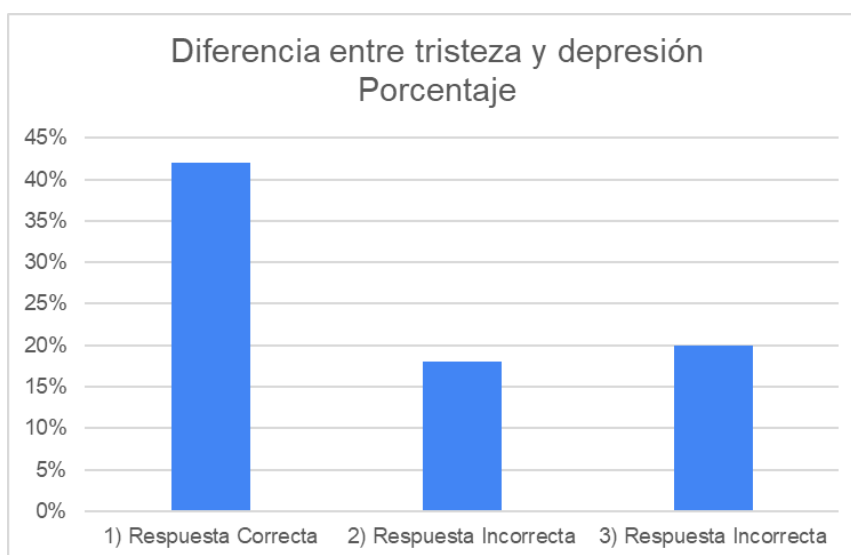
En la siguiente tabla se observa que las respuestas que tuvieron más contestaciones con el treinta y ocho y el veintiocho por ciento, son las respuestas erróneas, esto quiere decir que, como primera instancia, antes de haber aplicado el taller los participantes no tienen claro lo que origina a la depresión.

Causas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	17	0.34	34%
Respuesta 2	19	0.38	38%
Respuesta 3	14	0.28	28%
Total	50	1	100%

Tabla 1.2. Frecuencias segunda pregunta del cuestionario de inicio.

Por consiguiente, la gráfica 1.2 se puede comprobar con los resultados que se presentan a continuación, ya que la tercera pregunta del cuestionario de inicio se refiere a la diferencia que existe entre la depresión y tristeza; las respuestas se basan en repuesta correcta: 1) La tristeza es una emoción que todos experimentan y la depresión es un trastorno de salud mental abrumador y continuo que puede impactar drásticamente

en la vida diaria y respuestas Incorrectas: 2) Ninguna y 3) Son iguales, no existe diferencia entre los dos.



Gráfica 1.3. Porcentaje de resultados tercera pregunta del cuestionario de inicio.

La gráfica anterior muestra cómo más del 40 por ciento de jóvenes consideran que la tristeza y depresión se refiere a lo mismo e incluso también se puede observar que el dieciocho por ciento consideran que no existe distinción entre ellas. Esto demuestra que el contenido que se planificó para el taller será útil para la comunidad estudiantil ya que se abordan aspectos como este y ayudarán a que los estudiantes puedan comprender cuál es la diferencia que existe entre la tristeza que es un estado de ánimo que puede durar menos de un día y lo que es un trastorno emocional que dura más tiempo como lo es la depresión.

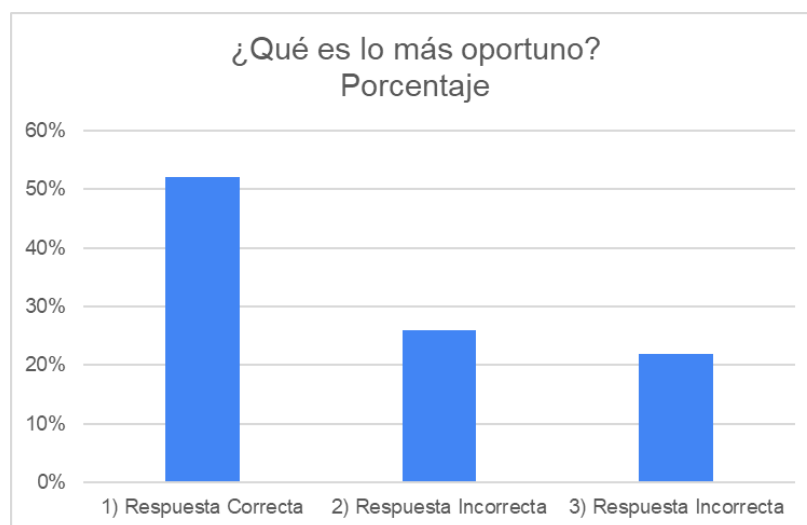
En la tabla 1.3 se observa que más de la mitad de los estudiantes (el dieciocho y veinte porcientos), contestaron de manera incorrecta, dando a entender que para ellos

no existe una diferencia entre el trastorno emocional depresivo y el estado de ánimo como la tristeza.

Diferencia Tristeza y Depresión	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	21	0.42	42%
Respuesta 2	9	0.18	18%
Respuesta 3	20	0.2	20%
Total	50	1	100%

Tabla 1.3. Frecuencias tercera pregunta del primer cuestionario.

Para finalizar con el cuestionario de inicio, la última pregunta se basaba sobre si en algún momento se encuentran en un episodio de depresión, con quien deberían acudir, teniendo como respuestas: respuesta correcta 1) Acudir con una persona de confianza y con un especialista y respuestas incorrectas 2) Decirle a un amigo y 3) Esperar a que se pase solo. Teniendo como resultado:



Gráfica 1.4. Porcentaje de resultados cuarta pregunta del cuestionario de inicio.

Esto quiere decir, que la mayoría de los adolescentes (más de 50%) tienen claro que lo más recomendable es asistir con un especialista principalmente y un amigo de confianza, sin embargo, existen adolescentes que consideran pertinente no acercarse a nadie para recibir ayuda de los demás.

La tabla de frecuencias 1.4, como se mencionaba anteriormente, más del cincuenta por ciento tenía claro la importancia que tiene acudir con un profesional de la salud en caso de presentar síntomas de algún tipo de trastorno emocional e incluso asistir sin presentar alguna enfermedad, entendiendo la importancia que tiene el acudir antes de que sea un problema más grave.

¿Qué debemos hacer?	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	26	0.52	52%
Respuesta 2	13	0.26	26%
Respuesta 3	11	0.22	22%
Total	50	1	100%

Tabla 1.4. Frecuencias cuarta pregunta del primer cuestionario.

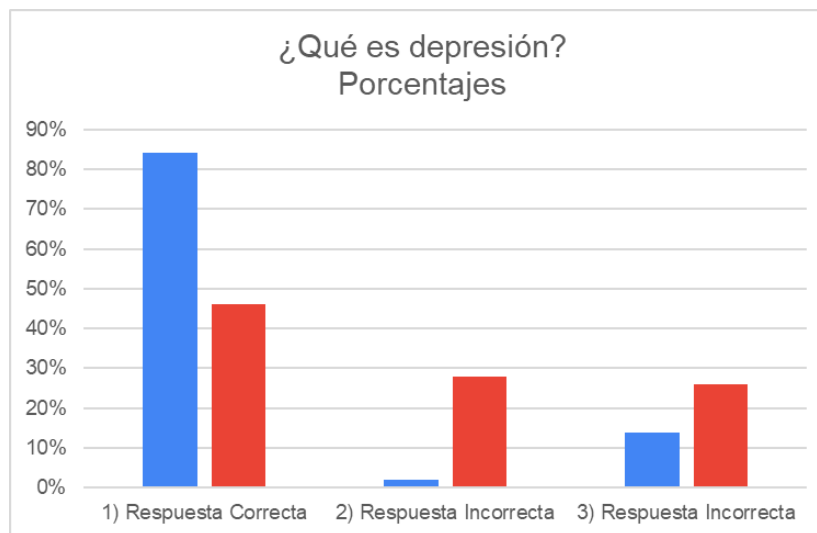
Con los resultados obtenidos del cuestionario de inicio se puede entender que, aunque existe una alta cantidad de adolescentes que tienen claro lo que es el trastorno depresivo, las causas que lo originan, lo que diferencian a la depresión y lo que deben hacer si pasan por ello, también hay otro porcentaje de jóvenes que no tienen muy claro a que se refiere o cómo sucede este trastorno.

Por consiguiente, se presentan los resultados que se obtuvieron después de haber llevado a cabo la orientación a la población estudiantil, con el objetivo de haber mejorado los porcentajes que se obtuvieron en el primer cuestionario y generado un aprendizaje

que les resultó beneficioso para los adolescentes. Las gráficas representan los porcentajes que se obtuvieron en el cuestionario de inicio (barra roja) y el cuestionario final (barra azul).

Los resultados que se obtuvieron con el segundo cuestionario demuestran que la orientación que se llevó a cabo fue útil para los estudiantes, obteniendo un mayor porcentaje en las respuestas correctas, como se muestra a continuación:

En el segundo cuestionario, desde la pregunta número uno se puede observar cómo los estudiantes lograron comprender a que se refiere el trastorno depresivo, lo cual resultaba sumamente importante en la orientación, ya que al entender la diferencia que existe con otros trastornos o estados de ánimo, logró que se entendiera mejor el objetivo del taller.



Gráfica 1.5. Porcentajes resultados primera pregunta del cuestionario final.

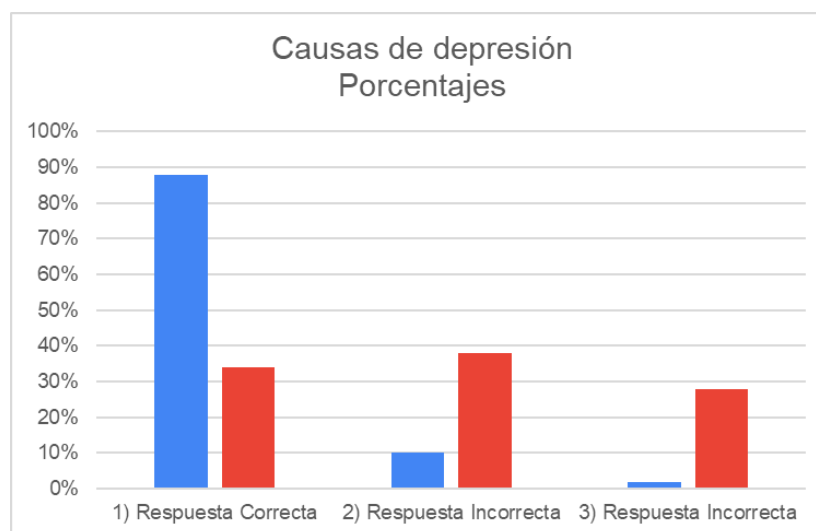
La gráfica demuestra un gran avance que hubo en las respuestas de los jóvenes, en donde más del ochenta por ciento tuvo una respuesta correcta y las respuestas incorrectas disminuyeron casi en su totalidad.

Si se compara a la tabla 1 de frecuencias con la tabla 1.5, se puede observar cómo los resultados obtenidos tienen una diferencia notable, ya que el porcentaje de respuestas correctas incremento de cuarenta y seis por ciento a ochenta y cuatro por ciento de contestaciones, esto quiere decir que la orientación ayudó a que los estudiantes comprendieran a que hace referencia el trastorno depresivo.

¿Qué es depresión?	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	42	0.84	84%
Respuesta 2	1	0.02	2%
Respuesta 3	7	0.14	14%
Total	50	1	100%

Tabla 1.5. Frecuencias primera pregunta del cuestionario final.

De la misma manera, en la segunda pregunta del cuestionario final se pudo notar el cambio que hubo entre las respuestas del primer y el último cuestionario. Los adolescentes entendieron aquellos aspectos que originan el trastorno depresivo, uno de los temas principales en la orientación, debido que para entender un tema principalmente se debe comprender de dónde viene o qué es lo causante de dicho problema o en este caso, del trastorno depresivo.



Gráfica 1.6. Porcentajes de resultados segunda pregunta del cuestionario final.

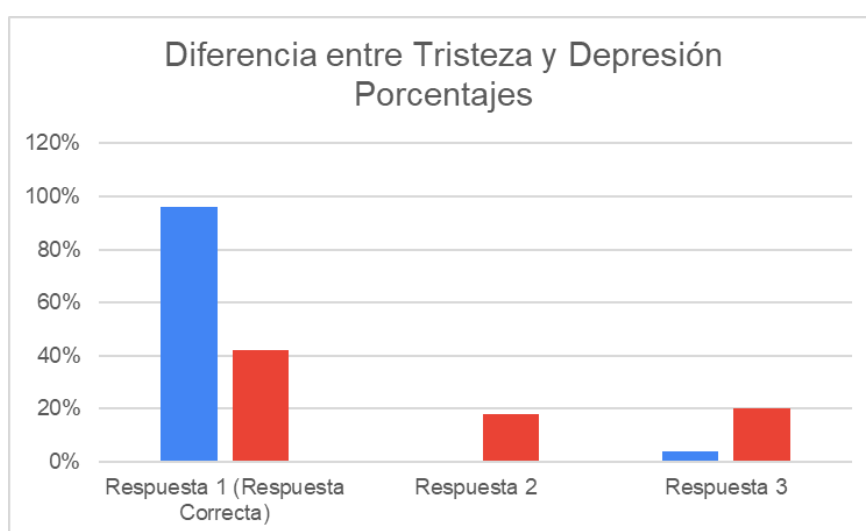
Esto quiere decir, que los temas y actividades que se realizaron durante el taller fueron de gran ayuda para que los adolescentes pudieran comprender realmente que es lo que origina el trastorno depresivo. En este tema se hizo mucho énfasis en que los estudiantes realmente comprendieran el contenido; la gráfica demuestra que más del ochenta por ciento obtuvo una respuesta correcta, esto dando a entender que se logró el objetivo de la orientación respecto a este punto.

A continuación, la tabla 1.6 muestra que la respuesta que más puntaje obtuvo con cuarenta y cuatro veces elegida por los estudiantes, es la respuesta correcta, la cual menciona las principales causas del trastorno depresivo.

Causas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	44	0.88	88%
Respuesta 2	5	0.1	10%
Respuesta 3	1	0.02	2%
Total	50	1	100%

Tabla 1.6. Frecuencias segunda pregunta del cuestionario final.

Durante la orientación que se brindó por parte del taller, fue de suma importancia externar a los adolescentes la diferencia que existe entre un trastorno emocional y un estado del ánimo que comúnmente tenemos. Como se mencionó en el cuestionario de inicio, la tristeza es un estado de ánimo que solamente dura poco tiempo, en cambio, la depresión llega a durar más de seis meses y si no es tratada hasta más de dos años.



Gráfica 1.7. Porcentajes de resultados tercera pregunta cuestionario final.

Esto nos da a entender, que más del noventa por ciento de los estudiantes pudieron entender la diferencia que existe entre el estado de ánimo tristeza y el trastorno depresivo, comprobando que las herramientas utilizadas para el taller tuvieron un impacto favorable para la población estudiantil.

A comparación de la tabla 1.3, en la siguiente tabla de frecuencia evidencia que el resultado de la orientación fue favorable y los contenidos implementados en el taller ayudaron a los participantes en su proceso de aprendizaje sobre el trastorno depresivo.

Diferencia Tristeza y Depresión	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	48	0.96	96%
Respuesta 2	0	0	0%
Respuesta 3	2	0.04	4%
Total	50	1	100%

Tabla 1.7. Frecuencias tercera pregunta del cuestionario final.

En la última pregunta del cuestionario final se tuvo como resultado un cambio favorable en las respuestas de las adolescentes, entendiendo que lo más oportuno cuando pasan por un episodio depresivo es acudir con un especialista para recibir ayuda como hace referencia la respuesta uno (respuesta correcta).



Gráfica 1.8. Porcentajes de resultados cuarta pregunta del cuestionario final.

Por lo tanto, se puede demostrar que resultó útil la orientación que se brindó a los adolescentes para que entendieran la importancia que tiene el acudir con un especialista para poder tener una mejor salud mental.

En la tabla 1.8 expone que la mayoría de los participantes del taller de orientación (cuarenta y cinco adolescentes), respondieron acertadamente como se menciona en la gráfica 1.8, pudieron entender que deben buscar ayuda en el momento que sea oportuno para ellos.

¿Qué debemos hacer?	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Porcentaje
Respuesta 1 (Respuesta Correcta)	45	0.9	90%
Respuesta 2	5	0.1	10%
Respuesta 3	0	0	0%
Total	50	1	100%

Tabla 1.8. Frecuencias cuarta pregunta del cuestionario final.

Las gráficas observadas anteriormente demuestran que el taller de orientación que se realizó para los adolescentes pudo aportar nuevos conocimientos respecto al tema del trastorno depresivo, la mayor parte de la población obtuvo respuestas favorables al momento de dar conclusión a la orientación con los temas y actividades vistos dentro del taller. La comparación que se hace en las gráficas nos ayuda a ver como el porcentaje de las respuestas correctas tuvo más ponderación con las respuestas correctas, lo cual indica que se pudo realizar el objetivo que tiene la orientación que se brindó a los adolescentes.

Por lo tanto, con los resultados que se obtuvieron en el segundo cuestionario y la comparación que se hizo con el primer cuestionario se puede observar la evolución que tuvieron los estudiantes al haber recibido la orientación; la primera sesión que se llevó a cabo, los estudiantes consideraban que tenían los conocimientos suficientes sobre el

trastorno depresivo, sin embargo, durante la orientación se dieron cuenta de todo lo que implica la depresión en la vida de una persona y algunos de ellos externaron que en realidad no tenían el conocimiento necesario para comprender el trastorno depresivo.

Es importante mencionar que las actividades que se llevaron a cabo dentro de la orientación, fueron una herramienta de gran ayuda que aportó aprendizajes hacia los adolescentes para que pudieran recibir la orientación de manera dinámica y resultará más significativo para cada uno de ellos; cada una de ellas reforzó los contenidos que se proporcionaron en el taller y cumplieron el objetivo que tenían desde un principio, el cual se basaba en complementar el material utilizado en la orientación.

Evaluación del Proyecto: Indicadores de Éxito y Aprendizajes

Este apartado se centra en la evaluación y valoración dirigido al taller que se llevó a cabo sobre el trastorno depresivo en adolescentes, destacando tanto las reflexiones que surgieron debido al desarrollo del taller como las limitaciones enfrentadas durante su implementación. A continuación, se mencionan aspectos positivos y los desafíos que surgieron, permitiendo obtener aprendizajes significativos.

Reflexión

Con la implementación del taller de orientación resultaron interesantes distintas experiencias que se presentaron al momento de llevar a cabo la orientación educativa, mismas que fueron tanto positivas y algunas de ellas con dificultades, sin embargo, se entiende que la adolescencia es una etapa en la cual los jóvenes tienden a tener conductas o comportamientos irregulares y por lo tanto es más difícil trabajar con ellos. Durante esta etapa las conductas de los adolescentes son particularmente intensas y

provocan riesgos en ellos, se pueden identificar en aquellas acciones voluntarias e involuntarias, realizadas por los sujetos o comunidades que pueden presentar consecuencias nocivas (Rosabal, Romero, Gaquín y Hernández, 2015).

El autor Sharon Levy (2022), menciona que la adolescencia es el momento en donde se desarrolla la independencia por lo tanto el sujeto comienza a cuestionar las reglas, y tienden a querer demostrar que son independientes e intentan romperlas cuando sea posible. Esto sucede ya que su cerebro no está totalmente maduro, entonces suelen cometer errores y tener complicaciones para acabar con su mal comportamiento. Una de las principales dificultades que se presentaron fue la falta de colaboración por ciertos grupos de estudiantes durante la sesión del taller; desde el principio de la orientación se pudo notar la falta de interés y ganas por asistir, así mismo, seguir indicaciones les costaba bastante o simplemente no quieren hacerlo. Se realizó un acercamiento con aquellos estudiantes para poder comprender el motivo de sus actitudes y comportamientos y se obtuvo como respuesta que era algo que no les interesaba, portando una actitud confrontadora y poco agradable.

Este desinterés se puede relacionar con la falta de atención e implementación adecuada que tiene la institución educativa a los programas de orientación educativa de educación media superior, en donde no se ejecuta de manera eficiente ni con la profundidad necesaria, lo que lleva a los estudiantes a no considerarlo relevante para su vida. Dado a que no se le da importancia necesaria en la institución, los jóvenes no lo perciben como una herramienta útil o significativa, lo que provoca que no se involucren en actividades como sería el taller de orientación. En consecuencia, al no encontrar valor

en lo que se les ofrece, no ponen de su parte para aprovechar el taller, ya que consideran que los temas tratados no son de su interés.

Por lo tanto, si los adolescentes no ven que la institución educativa realmente invierte en su bienestar emocional y social a través de programas como están diseñados para la educación media superior, difícilmente se comprometerán con actividades como el taller de orientación, que podrían ayudarles a desarrollar competencias emocionales clave. Para que los estudiantes se involucren activamente, es necesario que tanto el programa de orientación como otras actividades que se incluyan para favorecer el crecimiento emocional, social y académico sean percibidos como relevantes, ajustándose a sus realidades y necesidades, y que la institución asuma su responsabilidad en hacerlos parte integral de su formación. Solo así los adolescentes comprenderán la importancia de estos espacios y estarán motivados para participar de manera más activa y colaborativa.

En la segunda sesión que se llevó a cabo la orientación, se tuvo como experiencia el acercamiento de un adolescente, el cual tuvo la confianza para expresar sus sentimientos y conversar por lo que estaba pasando en ese momento; para ello, solamente se escuchó al joven y se le recomendó asistir con un profesional de la salud mental. El adolescente mencionó que durante el taller de orientación se pudo identificar con algunos síntomas y actitudes sobre el trastorno depresivo que se presentaron en la plática y eso lo ayudó a poder entender que necesitaba buscar ayuda o hacer algo para poder sentirse mejor. La conducta de búsqueda de ayuda en la etapa de la adolescencia es una conducta planificada que está centrada en un problema, en la cual involucra la comunicación con personas para recibir ayuda en términos de comprensión, supervisión,

información, tratamiento y apoyo general respecto a un problema o una experiencia estresante. La ayuda puede ser de manera formal e informal; de manera informal suceden con amigos, familiares o personas de confianza siempre y cuando ellos consideren que habrá confidencialidad (Olivari, Méndez, Núñez y Sepúlveda, 2022).

Así mismo, en distintas ocasiones se presentaron comentarios de distintos adolescentes que externaron que estaban pasando por algún tipo de problema emocional, cuando se presentaban los síntomas del trastorno depresivo algunos de ellos se podían identificar con ellos, esto nos comprueba lo que menciona Bujalance (2010), los adolescentes experimentan distintos tipos de problemas emocionales ya que los jóvenes están en un periodo por el cual se enfrentan a constantes cambios, luchas internas, que conforman su personalidad provocando a que sucedan problemas como puede ser la depresión y ansiedad. La adolescencia es la etapa en donde se deja la niñez y se pasa desde la pubertad a la edad adulta. Ocurren cambios significativos en la estructura y función del cerebro, en la cual están involucrada la producción de hormonas, estos cambios inducen que sea una etapa de transición, donde se desarrollan los hábitos sociales y emocionales de cada sujeto y es cuando se perciben los mayores cambios tanto físicos, emocionales y sociales (Doddoli, 2023).

La educación emocional debe ser visible, conceptual y práctica, permitiendo al estudiante conocerse a sí mismo y a los demás, respetarse a sí mismo, a los demás y al entorno en que se encuentra, de modo que el desarrollo integral de la personalidad se convierta en un requisito para construcción de la felicidad (García, 2012). La gran necesidad que hay entre los adolescentes en entender y comprender los procesos emocionales y/o mentales por los que pueden llegar a pasar es un problema notorio en

la comunidad estudiantil; todo ser humano en algún momento de su vida tiende a experimentar cambios tanto físicos como mentales y dentro de esto pueden ocurrir cambios positivos y negativos, en los cuales se incluyen trastornos emocionales. Los estudiantes consideran que tener o pasar por un problema emocional no es algo por lo que la mayoría de las personas experimentan, sin embargo, como muestran los datos de la Organización Mundial de la Salud (2022), en el mundo una de cada ocho personas sufre de un trastorno emocional, siendo los más comunes la ansiedad y depresión.

De igual manera, la confusión que existe entre los distintos tipos de trastornos emocionales fue un aspecto que se pudo notar constantemente entre los jóvenes, esto dando a entender de la falta de información sobre temas relacionados con la salud mental y los trastornos emocionales que carecen los adolescentes a los que fue implementada la orientación.

Otro de los aspectos que se pudieron identificar y resultan interesantes en la intervención, fue la relación que existe entre los padres de familia o tutores y los adolescentes, esto quiere decir, al momento de externar las distintas maneras de prevenir el trastorno depresivo se mencionaba la importancia que tiene el acercarse con algún familia en especial con sus padres para recibir ayuda y comprensión por parte de ellos, sin embargo, en la mayoría de las respuestas que se obtuvieron, al comentar este punto fue que serían a las últimas personas con las que se acercarían y preferían contarle a su mejor amigo/a o a nadie. Rodríguez (2007), menciona que la atención de los adolescentes está centrada hacia los demás, dejando a lado a su familia, en este caso a sus padres; proyectándose en sus iguales. Así mismo, dentro del entorno de la familia se pueden identificar factores de protección y factores de riesgo hacia los adolescentes,

esto puede incluir que el joven no reciba apoyo, reciba maltrato físico y/o verbal, haciendo que el adolescente no sienta la confianza para tener una buena comunicación con sus progenitores (Enríquez et al., 2021).

Durante la primera sesión del taller, hubo un grupo de estudiantes que le tomaron muy poca importancia al taller y mencionaban que para ellos la solución para no experimentar algún tipo de trastorno emocional era el consumo de sustancias ilícitas ya que ellos piensan que nadie los puede comprender y lo mejor es realizar ese tipo de actos. El consumo de diferentes fármacos o sustancias de consumo como automedicación es utilizada por adolescentes que pueden llegar a presentar algún tipo de trastorno emocional o psiquiátrico; se utilizan para disminuir los síntomas que padecen durante este proceso, lo cual puede ocasionar un nuevo trastorno en el adolescente (Tena, Castro, Marín, Gómez, Fuente y Gómez, 2018).

En el acercamiento que se tuvo con los estudiantes se pudieron intercambiar experiencias que han tenido dentro de la institución respecto a los materiales, recursos, talleres, etc., que se imparten sobre salud mental para los adolescentes; los estudiantes externaron la falta de información o atención que existe en su formación académica ocasionando que no exista un material de apoyo en el cual puedan acudir los estudiantes. Hoy en día, existen programas que brindan herramientas para mejorar la calidad y eficiencia de los estudiantes en el ámbito emocional, sin embargo, no son implementados de manera correcta, o bien, simplemente no le dan la importancia en poner en práctica adecuadamente los contenidos que son dirigidos a los adolescentes para mantener una buena salud emocional durante su formación académica.

Por lo tanto, la importancia de prestar atención a temas relacionados con salud mental debe ser prioritario dentro de las instituciones educativas; los adolescentes necesitan recibir una orientación oportuna para su desarrollo y desempeño académico, además de prevenir que presenten factores de riesgo, por ejemplo, en la investigación sobre adolescencia y depresión, menciona que en la adolescencia los intentos de suicidio por parte del trastorno depresivo tienen un alto porcentaje alrededor de todo el mundo; provocando que los jóvenes presenten conductas como la frustración, irritabilidad, enfurecimiento e intentos de terminar con su vida (Pardo, Sandoval y Umbarila, 2004).

Por otro lado, hubo estudiantes que mostraron interés por el contenido y actividades que fueron implementadas en el taller; mencionaron que los temas relacionados con la salud mental les parecen pertinentes para su etapa en la que se encuentran. Considero que el proporcionar información pertinente para los adolescentes relacionados con la salud mental fomenta un buen rendimiento escolar dentro de las instituciones educativas.

Como se mencionaba anteriormente, la adolescencia es una etapa que está conformada por distintos cambios físicos y emocionales, y es en donde se debe brindar más apoyo a los jóvenes; aunque en muchas ocasiones no podamos entender a los adolescentes debemos ser conscientes de que ni ellos mismos se entienden o no saben por lo que están pasando realmente. El brindar orientación debe incluir el apoyo emocional dentro del plan educativo para que él estudiante pueda desarrollarse profesional y emocionalmente teniendo como resultados jóvenes capaces de enfrentarse a distintas adversidades que se presenten durante su desarrollo.

La alfabetización en Salud Mental está definida como el conjunto de conocimientos y creencias acerca de los trastornos mentales que sirven para la identificación, el manejo o prevención de éstos. Gracias a esto los sujetos pueden desarrollar habilidades como el reconocer la presencia de un trastorno mental y recibir ayuda profesional a tiempo, adquirir conocimientos y creencias acerca los factores de riesgo, causas y la prevención, tratamientos y estrategias de ayuda propia o la ayuda de especialistas; capacidad para brindar ayuda a otras personas que pasen por algún tipo de trastorno emocional (Casañas y Lalucat, 2018).

En lo personal, el haber tenido el acercamiento con los adolescentes con un tema tan delicado como lo son los trastornos emocionales, me deja como experiencia el visualizar la gran importancia que tiene el empatizar con ellos sobre temas que involucren su bienestar emocional, recordando que la adolescencia es una etapa que tiende a ser muy abrumadora en los aspectos emocionales y, en muchas ocasiones no son capaces de buscar la ayuda necesaria, Este proceso me ha permitido comprender que, más allá de proporcionarles información, es fundamental crear un ambiente de confianza y apoyo donde se sientan comprendidos y validados.

La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad, y muchas veces los jóvenes no tienen las herramientas emocionales para manejar los desafíos que enfrenan, lo que puede llevarlos a sentirse perdidos o incomprensidos. A través de este acercamiento, he aprendido que no solo se debe sensibilizar sobre los trastornos emocionales, sino en brindarles un espacio donde se sientan escuchados y puedan expresar sus preocupaciones. Este tipo de experiencia refuerza la necesidad que existe de implementar programas de orientación emocionales en las instituciones educativas, para

ayudar a los adolescentes a reconocer sus emociones, aprender a gestionarlas y, lo mas importante a buscar el apoyo que necesitan cuando lo requieran, contribuyendo a su bienestar integral.

Limitaciones

Al momento de llevar a cabo el taller de orientación se prestaron distintas dificultades para implementarlo de la manera que estaba diseñado, por lo tanto, se tuvieron que ajustar distintos aspectos para realizar una buena orientación. A continuación, se describen algunos de los puntos que se consideran importantes tomar en cuenta al momento de diseñar o estructurar un taller en las instituciones educativas.

Para comenzar, considero importante mencionar el desafío que fue diseñar las actividades que se involucraron dentro de la orientación desde la perspectiva pedagógica; entendiendo que los temas que están relacionados con los trastornos emocionales y la salud mental comúnmente se derivan o trabajan desde la rama de la psicología, se vuelve más complejo abordar e incluir actividades en las cuales no se realice alguna intervención psicológica y solamente se brinde orientación y aportación de información pertinente a los estudiantes. Al principio del diseño del taller se pretendía realizar un seminario colaborativo en el cual se llevarían a cabo actividades en las cuales involucraban en cierta parte terapia o asesoramiento psicológico, perdiendo el enfoque desde la perspectiva pedagógica.

Otro de los enfrentamientos que surgieron al momento de llevar a cabo fue la organización que la institución tenía respecto al lugar en donde se llevaría a cabo. La orientación estaba planeada implementarse en la sala audiovisual de la institución

educativa, sin embargo, al momento de querer preparar el material que se impartiría se percató de que el espacio estaba ocupado y no había disponibilidad para utilizarla en el horario acordado, por lo tanto, se procedió a solicitar aulas disponibles dentro del plantel educativo.

Con lo mencionado anteriormente, uno de los factores que fueron perjudicados fue el tiempo que se tenía establecido para llevar a cabo la intervención para los estudiantes, aún de que se había destinado cierto tiempo para la organización y preparación de éste mismo, los percances que se presentaron tomaron más del tiempo destinado para la preparación de taller. Además, el aula que se utilizó para la orientación no estaba totalmente adecuada para las actividades que estaban planeadas en el taller; la proyección de la presentación de contenidos temáticos sobre el trastorno depresivo tuvo que ser más rápida ya que se perdió tiempo en conseguir los recursos necesarios para llevar a cabo la presentación. Así mismo, el espacio del aula no era favorecedor al momento de querer llevar a cabo las actividades y el factor del tiempo perjudicó en ciertos aspectos de la intervención.

Otro de los aspectos que se tuvieron que enfrentar fue la cantidad de adolescentes con los que se tuvieron que trabajar, ya que cada uno de ellos contaba como mínimo cincuenta alumnos por grupo. Por lo tanto, prestar atención a cada uno de ellos y tratar de captar la atención de todos al principio llegó a ser un poco difícil, sin embargo, al involucrar a los adolescentes en la mayoría del tiempo durante la implementación del taller resultó favorable, ya que su participación activa permitió mantener el interés y la atención de todos los estudiantes. A medida que avanzaba el taller, los jóvenes se

mostraron más comprometidos y dispuestos a compartir sus experiencias y reflexiones, los que favoreció a un taller participativo y enriquecedor.

Con los imprevistos que se presentaron durante la primera sesión del taller, se pudo realizar una mejor preparación para las próximas pláticas que se llevaron a cabo; llevando las herramientas necesarias para proyectar presentaciones, como adaptadores para computadora, bocinas, proyector, entre otros. Así mismo, asegurándonos de contar con espacio adecuado para la orientación y las actividades realizadas para los adolescentes.

Recomendaciones para la Prevención y Atención del Trastorno

Los trastornos emocionales como lo es la depresión desde la perspectiva pedagógica implican implementar estrategias educativas que ayuden a promover la salud mental, el bienestar emocional y la resiliencia entre los estudiantes. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para abordar el trastorno depresivo desde el ámbito pedagógico.

La primera estrategia se basa en implementar la educación de salud mental en el currículo educativo, incluyendo estrategias y/o actividades que les permitan a los adolescentes ser conscientes y comprendan temas que aborda la educación emocional como serían los trastornos tales como la depresión, ansiedad, estrés, etc., así mismo fomentando tener un autoestima adecuado. Esto puede ser complementado con ayuda de especialistas en salud mental, actividades y recursos que ayuden a los adolescentes a cuidar su bienestar emocional. García (2012), hace mención respecto a la educación de la afectividad y las emociones, las cuales deben ser incluidas como una condición

primaria para el desarrollo de la personalidad, por lo tanto, constituye de un procedimiento constante y estable para obtener el desenvolvimiento de las competencias emocionales fundamentales, desarrollar la integridad de cada estudiante, ayudándole al sujeto a prepararse para incrementar su calidad de vida, la manera de comunicarse con las demás personas, ser capaz de resolver problemas, tomar decisiones, planear su vida, aumentar su autoestima, y lo más importante, desarrollar una actitud positiva ante la vida.

La educación emocional adopta un enfoque de ciclo vital, por lo que es pertinente que esté dentro del currículo académico a lo largo del desarrollo educativo de los sujetos, desde la educación infantil hasta la etapa de adultez y pueda durar toda la vida. Es una forma de prevención primaria inespecífica que pretende disminuir la vulnerabilidad de las personas y a prevenir situaciones que pongan en riesgo el bienestar emocional (Pérez y Filella, 2019). La educación emocional dentro del currículo académico es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no solo contribuye a su formación académica, sino también a su bienestar emocional y social. Por ello, la importancia de incluir la educación emocional permite a los adolescentes desarrollar habilidades clave como el autoconocimiento, la regulación emocional, empatía y la resolución de conflictos.

La educación emocional debe ser entendida, definida y aplicada con el objetivo de que los estudiantes logren un mayor autoconocimiento y comprensión de los demás, promoviendo el respeto hacia sí mismos, hacia los otros y hacia su entorno. De esta manera, se busca fomentar el desarrollo integral de su personalidad como un paso fundamental para alcanzar la felicidad (García, 2012).

De igual manera, promover el autocuidado enseña estrategias para que los jóvenes puedan cuidar su bienestar tanto emocional como físico; esto puede incluir

ejercicios de relajación, actividades que ayuden a regular el estrés, técnicas de respiración; siendo actividades que puedan disfrutar ayudándoles a tener un momento de tranquilidad y puedan utilizarlas en momentos en donde se sientan atormentados o estén pasando por algún momento difícil. De hecho, el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ofrece el Manual de Autocuidado el cual brinda herramientas prácticas para que los adolescentes cuiden de su bienestar físico, emocional y mental, con el fin de mejorar su calidad de vida y capacidad para afrontar los desafíos cotidianos (Cáceres, Gonzales y Torres, 2022).

La tercera recomendación se basa en la creación de ambientes de apoyo para los estudiantes. El fomentar espacios de apoyo donde los estudiantes se sientan seguros para expresar como se sienten y puedan solicitar ayuda cuando lo necesiten, es una estrategia que favorece al bienestar emocional; esto puede incluir la creación de grupos de apoyo, programas de tutoría entre pares, atención psicológica, etc. Por ejemplo, contar con un psicólogo educativo, el cual trabaje en colaboración con el equipo educativo para reflexionar y perfeccionar constantemente las perspectivas y métodos pedagógicos, como serían los objetivos y técnicas que se deben utilizar (Bocanegra, Gutiérrez, Gómez, Nolasco, Pongo y Quispe, 2023).

Incluir el aprendizaje de habilidades socioemocionales dentro del programa educativo de la institución. El beneficio que se obtiene son jóvenes capaces de desarrollar competencias y/o fortalezas como sería la empatía, resolución de problemas, comunicación afectiva y el manejo de las emociones. La UNICEF (2021), incluye la dimensión del bienestar integral en las comunidades educativas para cada estudiante, involucrando a profesores, personal educativo, familias, asistentes de educación,

educadores, etc. Las actividades que están orientadas al bienestar común y personal, prevención de problemas emocionales, relaciones sociales, entre otras, se consideran acciones relacionadas el bienestar en las instituciones escolares.

La importancia de que en los entornos escolares se involucre el desarrollo socioemocional de jóvenes queda claro cuando se considera el tiempo y los años que pasan en las instituciones educativas y la relaciones y vínculos significativos que se desarrollan durante ese periodo de tiempo tan extenso. La socialización ocupa un rol privilegiado en la construcción de la narrativa que el niño hace de sí mismo y en el desarrollo de una autoestima positiva. Los modelos educativos que no se centran únicamente en aspectos cognitivos sino también integran otras perspectivas complementarias permiten a los adolescentes convertirse socialmente competentes, es decir, llevarse bien, comunicarse eficazmente y cooperar con los demás, resolver problemas en equipo, saber decir que no, saber cuándo y en donde buscar ayuda y puedan contribuir positivamente dentro de su entorno familiar y social (Marchant, Milicic y Soto, 2020).

Capacitar al personal educativo para la detección e intervención temprana ayuda a reconocer los signos por los que pueden estar pasando los jóvenes, interviniendo y ayudándoles antes de que se vuelva un problema que perjudique de gran manera al estudiante. Para ello, se pueden incluir programas que aborden la detección temprana de trastornos emocionales, asesoramientos y apoyo psicológico, y la colaboración con profesionales de la salud mental.

El desafío es cómo los docentes pueden lograr que los adolescentes se sientan cómodos, cómo pueden crear un ambiente en donde los estudiantes se sientan

aceptados, apoyados y seguros. Se trata de identificar cómo promover de manera complementaria el desarrollo de conductas y actitudes que fomenten el compañerismo y los vínculos y relaciones con sus pares, los profesores y el contexto en general (Marchant, Milicic y Soto, 2020).

Costa, Palma y Salgado (2021), señalan que el docente con una buena educación emocional debe desarrollar habilidades como el conocimiento intuitivo o informado sobre la etapa de adolescencia, reconocer la importancia de los espacios seguros en el desarrollo de la afectividad emocional, comunicación afectiva y afectiva, autoconocimiento, técnicas efectivas de afrontamientos de conflictos. Por lo tanto, para que la educación emocional sea brindada de manera eficiente, es primordial que el encargado de llevar la orientación se asegure de poseer una buena educación emocional en su persona.

El docente debe estar en continua capacitación y ser capaz de acercarse a los estudiantes, poniendo el interés en ellos, generando un aprendizaje significativo, incrementando su autoestima, haciéndolos sentirse parte del proceso de enseñanza – aprendizaje, formándolos como sujetos competitivos, con propósitos, incluyendo en todo momento la autoestima y la educación emocional como el camino para alcanzar el éxito (Salguero y García, 2017). Hoy en día, la motivación es uno de los factores que intervienen en el bienestar emocional de los adolescentes, al recibir palabras de apoyo o aliento ocasiona que el sujeto se sienta acompañado en su desarrollo tanto personal como académico.

Por lo tanto, el docente con inteligencia emocional es, entonces, el responsable de formar y educar al adolescente con competencias tales como el autoconocimiento de

sus emociones, desarrollo del autocontrol y la competencia de saber expresar sus sentimientos de manera adecuada hacia los demás. Para ello, el docente debe ser consciente para esto, es necesario, en primera estancia, que conozca e identifique en su desarrollo emocional personal, de esta manera, podrá ser apto para recibir capacitación y herramientas metodológicas que le ayuden a llevar a cabo esta tarea (Buitrón y Navarrete, 2008).

Por otro lado, involucrar a los padres de familia en actividades que fomenten la salud mental para los adolescentes; implementado talleres y pláticas educativas para padres y/o tutores sobre temas que estén relacionados con el bienestar emocional de sus hijos, así mismo como la promoción de estrategias para apoyo familiar. Esto puede tener una reacción positiva en la relación que existe entre el padre de familia con el adolescente, entendiendo que en esta etapa es en donde el vínculo que existe entre ellos es cuando más rota esta, por lo tanto, hacer parte a los padres del adolescente en su educación emocional fomenta que puedan desarrollar inteligencia emocional dentro del contexto familiar y así fortalecer la relación entre pares.

Los adolescentes que reciben apoyo por parte de su familia, comunicación y control conductual tienen menos probabilidad de padecer algún tipo de enfermedades mentales, autoestima alta y un mejor manejo conductual con la sociedad (Ruvalcaba, Gallegos, Caballo y Villegas, 2016). La participación de los progenitores es importante durante el proceso educativo de cada estudiante, al momento de involucrarse en su formación tendrán como resultado actitudes que fortalezcan el rendimiento académico, ayudando a que sean responsables dentro del ámbito escolar, alcanzando un buen desempeño académico (Aliaga y Bardales, 2018).

Las instituciones educativas o colegios no son los lugares adecuados para diagnosticar o tratar temas relacionados con la salud mental, sin embargo, dentro del entorno educativo se puede fomentar la prevención, protección y la educación para una buena salud mental. Para esto, es indispensable involucrar los puntos fuertes de la institución respecto a la salud mental del alumnado, ayudará a contribuir al derecho de salud y el desarrollo, evitando que se presenten riesgos durante su formación académica.

A continuación, se describen los cinco puntos fuertes que deben incluir las instituciones educativas para la salud emocional de los jóvenes, según la UNICEF (2022).

1. La escuela como entorno seguro.

Las instituciones educativas son fundamentales para fomentar la salud mental, no solamente por medio de programas dirigidos a la salud, sino, de forma más generalizada, al incluir espacios y oportunidades de aprendizajes seguros, amigables y centrados en los adolescentes.

2. Efecto compensador y cambio social.

La institución educativa puede involucrar una influencia positiva en el impacto que ciertos aspectos contextuales llegan a tener en la salud emocional de los estudiantes, siendo un lugar seguro donde la pobreza, la discriminación y la violencia son neutralizadas y se trabajan educativamente. Por lo tanto, la escuela puede ser un motivo de cambio social.

3. La educación como factor de protección y desarrollo individual.

La escuela, en conjunto con el desarrollo educativo de habilidades para la vida, influye en aspectos internos de la salud mental, puede proporcionar conocimientos, actitudes y desarrollo de competencia en los estudiantes, lo cual es importante para mejorar la gestión de pensamientos y emociones que tiene cada individuo.

4. Educación en derechos de la infancia y adolescencia.

En conjunto con actividades que comúnmente se realizan en los centros educativos respecto al marco de atención a la diversidad y de coordinación con la salud mental, es necesario el enfoque complementario que se basa en la educación de los derechos durante la infancia y orientar a fortalecer los conocimientos, actitudes y habilidades relacionados con la salud mental de los estudiantes durante todas las etapas.

5. Coordinación con otras organizaciones.

En ocasiones en donde se necesite colaborar con agentes externos a las instituciones educativas es recomendable:

- Tener en cuenta el lenguaje y la filosofía que se utilizan en cada campo de trabajo, debido a que puede estar fuera de lo educativo.
- Conocer la especificidad de cada equipo, ayuda a mejorar la eficacia y saber el enfoque que tienen cada uno, etc.

En conclusión, la prevención y atención de los trastornos emocionales dentro del ámbito educativo deben ser una prioridad, no solo desde las intervenciones o tratamientos específicos, sino por medio de un entorno pedagógico que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes. Desde la perspectiva pedagógica, es de gran importancia integrar de manera transversal la educación emocional en el currículo escolar, ya sea

proporcionando herramientas que ayuden a los adolescentes a poder reconocer, comprender y gestionar de manera adecuada cada una de sus emociones.

Dentro de las instituciones educativas, los docentes como personas claves en este proceso deben ser capacitados para identificar a tiempo los comportamientos de malestar emocional y así brindar su apoyo oportuno, creando ambientes de aprendizaje seguros y empáticos donde los estudiantes se sientan escuchados y respetados. Así mismo, la colaboración con los padres y otros profesionales de la salud mental es esencial para generar una red de apoyo que refuerce el bienestar emocional del estudiante tanto en el entorno escolar como en el hogar.

La educación emocional no debe verse como un aspecto aislado, sino como una parte fundamental de la formación de cada adolescente, que le permita no solo enfrentar retos emocionales del presente, sino también desarrollar las competencias necesarias para llevar una vida plena, resiliente y saludable en el futuro. Así, las instituciones educativas se convierten en espacios no solo de aprendizaje cognitivo, sino también de crecimiento emocional, donde se cultivan las bases de una sociedad más comprensiva, solidaria y respetuosa con la salud mental.

Así mismo, los autores Edo y Domingo (2020), mencionan que el desarrollo de competencias emocionales es un proceso continuo que requiere experiencia para poder identificarlas y experimentarlas. Su crecimiento y control contribuyen un proceso que se extiende a lo largo de toda la vida, la relevancia de este proceso no solo esta vinculada con el bienestar y la satisfacción personal, sino también con la calidad de las interacciones sociales. Es decir, el desarrollo de estas competencias emocionales es un proceso continuo que ayuda a los adolescentes a poder identificar, comprender y

gestionar sus emociones de manera efectiva, A medida que estas habilidades se fortalecen, los adolescentes adquieren mayor capacidad para enfrentar los desafíos emocionales y sociales propios de esta etapa de su vida. Además, el crecimiento de estas competencias no solo contribuye al bienestar personal y la satisfacción emocional, sino que también mejora la calidad de sus interacciones sociales, favoreciendo relaciones más saludables y empáticas con amigos, familiares y compañeros. Este proceso tiene un impacto positivo en su capacidad para tomar decisiones, resolver conflictos, mejorar el estrés y desarrollarse de manera equilibrada tanto en el ámbito académico como en el personal.

Conclusiones

La orientación brindada a los adolescentes en la institución educativa pudo cumplir con los objetivos planteados desde su estructuración, obteniendo resultados favorables y experiencias que surgieron al momento de llevar a cabo el taller sobre depresión. Durante el proceso del taller se pudo identificar la gran necesidad que existe en los adolescentes de recibir una buena educación emocional, en la cual puedan recibir herramientas, estrategias y alternativas para conocer y prevenir los trastornos emocionales que se puedan presentar durante su proceso de formación.

A demás, la adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo de cada sujeto, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, que hacen a los jóvenes mas vulnerables a dificultades emocionales. Por lo tanto, proporcionales conocimientos sobre salud mental y emocionales no solo les permite identificar signos tempranos de trastornos como la depresión, sino también desarrollar habilidades de autocuidado y resiliencia, fundamentales para afrontar los desafíos que se les presentan en su vida personal y académica. De esta forma, el taller no solo cumple con el objetivo de informar, sino que también empodera a los adolescentes a tomar decisiones saludables para su bienestar.

El impacto que tuvo el taller se ha reflejado en la participación activa de los adolescentes, quienes se mostraron interesados en aprender más sobre como reconocer signos de depresión, tanto en ellos como en sus amigos. Aunque no es posible evaluar completamente el impacto que tuvo el taller, los comentarios que externaron algunos de los adolescentes, indican que pudieron sacar provecho y aprender sobre el trastorno depresivo y la importancia que tiene el prestar atención a sus emociones.

El análisis de los cuestionarios aplicado al inicio y al final del taller demostró un notable incremento en el conocimiento de los adolescentes sobre el trastorno depresivo. En el cuestionario inicial, el porcentaje de cada respuesta correcta fueron del 54%, 66%, 38% y 48%, respectivamente. Sin embargo, tras las dos semanas de orientación por medio del taller, el cuestionario final reveló un significativo aumento en los resultados que se habían obtenido del cuestionario de inicio, alcanzando el 84%, 88%, 96% y 90% de respuestas correctas. Este aumento evidencia el impacto positivo que tuvo el taller en los adolescentes, la comprensión de los jóvenes sobre el tema, así mismo, a una mayor conciencia y comprensión de los síntomas y la importancia de la salud mental. La mejora en las respuestas sugiere que el taller fue efectivo en educar y sensibilizar a los adolescentes, evidenciando la necesidad de continuar con iniciativas de este tipo en el ámbito educativo.

La comparación entre los resultados del cuestionario inicial y final refleja claramente el impacto positivo del taller sobre la comprensión de los adolescentes acerca del trastorno depresivo. El notable incremento en las respuestas correctas, pasando de porcentajes cercanos al 50% a valores superiores al 80% demuestra no solo una mejora significativa en el conocimiento de los jóvenes sobre los síntomas y las implicaciones del trastorno, sino también un avance importante en su conciencia sobre la relevancia de la salud mental. Este cambio hace énfasis en la efectividad de la orientación educativa como una herramienta para sensibilizar a los adolescentes sobre un tema tan crucial, que muchas veces es mal comprendido o estigmatizado.

Por lo tanto, es crucial que actividades como este taller sigan implementándose, ya que la intervención temprana puede prevenir que los síntomas de los trastornos

emocionales se agraven. Los adolescentes, al ser un grupo vulnerable, pueden beneficiarse enormemente de aprender a reconocer los signos tempranos y buscar ayuda cuando sea necesario. La educación sobre la salud mental en edades tempranas puede tener un impacto positivo a largo plazo en el bienestar emocional de cada joven.

La orientación que está dirigida al bienestar emocional de los adolescentes es una herramienta que favorece el desarrollo de la inteligencia emocional de cada uno de ellos. Cuando los jóvenes reciben apoyo emocional, desarrollan una serie de habilidades que constituyen a componentes fundamentales de la inteligencia emocional. A través de programas, talleres y actividades que estén orientadas a la gestión emocional, pueden aprender a ser más conscientes de sus emociones y a manejarlas de manera más eficiente.

En conclusión, la experiencia del taller demuestra que realizar pequeñas orientaciones educativas puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional de cada estudiante. A lo largo de las sesiones, se evidenció que brindar información accesible y relevante sobre el trastorno depresivo no solo incremento el conocimiento, sino que también fomentó un ambiente sano de convivencia entre los adolescentes.

Por lo tanto, este tipo de orientaciones educativas permiten a los adolescentes recibir apoyo emocional en el cual puedan reconocer y comprender mejor sus emociones, saber manejarlas y recibir ayuda profesional, así mismo, poder expresarlas abiertamente. De esta manera el estudiante contará con herramientas que le permitan tener un buen desarrollo tanto emocional como académico, promoviendo una mayor resiliencia ante las adversidades y un mejor rendimiento escolar.

Como se mencionó en el desarrollo del trabajo, la etapa de la adolescencia es un periodo esencial durante todo el desarrollo humano, en el cual se experimentan distintos cambios físicos, emocionales y sociales; estos cambios pueden provocar que los adolescentes experimenten algún tipo de trastorno emocional como sería el trastorno depresivo, así mismo, aspectos como el estrés académico, problemas familiares, conflictos internos, etc., contribuyen a que el sujeto pase por esta problemática. Esto nos da entender la importancia que tiene el brindar apoyo por parte de las personas que están involucrados en la vida del adolescente; incluyendo a padres de familia, educadores, profesionales de la salud que se encarguen de brindar el apoyo necesario.

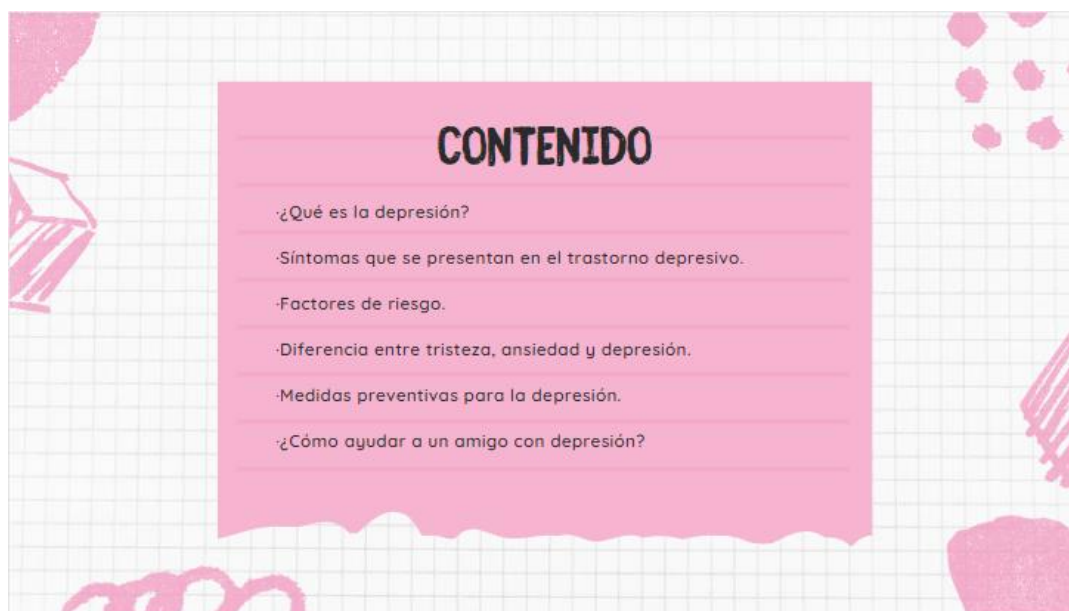
La orientación educativa puede desempeñar un papel crucial brindando apoyo en el bienestar emocional de los adolescentes, incluyendo estrategias pedagógicas que orienten y los acompañen en su etapa de desarrollo por la que están experimentando; éstas pueden abordar aspectos como crear ambientes de apoyo en donde se sientan seguros y fomenten la confianza para expresar sus emociones y tengan la iniciativa de recibir apoyo cuando sea necesario.

Por lo tanto, el orientar a los adolescentes sobre los trastornos emocionales que pueden experimentar durante distintas etapas de su vida, es esencial para el bienestar mental y emocional de cada uno de ellos. Al implementar estrategias que brinden información oportuna y recursos que permitan entender y comprender los trastornos emocionales, favorece a que los adolescentes puedan reconocer los signos y síntomas que causan, la prevención y sobre todo a que sean capaces de pedir y recibir ayuda por parte de profesionales de la salud que brinden una atención significativa para ellos.

Por último, al poner en prioridad la educación y el apoyo emocional de los adolescentes, el pedagogo puede desarrollar estrategias que fortalezcan la salud mental y emocional de los estudiantes, como programas de orientación socioemocional, talleres que ayuden a los adolescentes a manejar sus emociones o talleres que informen a la comunidad estudiantil respecto a temas que estén relacionados con su bienestar emocional, tal y como fue el objetivo de este proyecto de titulación. Esto contribuye a crear sujetos que sean más saludables mentalmente y compasivos, teniendo como consecuencia un buen desarrollo tanto personal como profesional.

Apéndices

APÉNDICE 1. Presentación Canva.



APÉNDICE 2. Actividad de cierre: Verdad o Mentira.

A white rectangular area with a purple border and a purple character in the top right corner. The text "Pregunta 1/5" is at the top left, followed by "RETROALIMENTACIÓN" in smaller letters. The main text describes symptoms: "influye en la falta de aire, opresión en el pecho, sudoración, una sensación de electricidad en los brazos o piernas, la percepción de oír o ver de manera distante, dificultad de enfocar." Below this are three blue buttons labeled "Ansiedad", "Depresión", and "Tristeza". A green "ENVIAR" button is at the bottom center. The background is purple with decorative elements like a green character, a yellow character, and a pink heart.

APÉNDICE 3. Directorio

CUIDA DE TI

SIMISAE
Centro SIMI de Salud emocional

SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

Ayuda psicológica gratuita online

Pueden encontrarnos en los siguientes canales de atención:

- Vía telefónica y WhatsApp a nuestro número 800 811 3232
- Por medio de nuestro correo electrónico: centrodiagnostico@simisae.com.mx
- Enviándonos un mensaje a nuestro Facebook o Instagram: <https://www.facebook.com/SIMISAE> y @simisae

24 Hrs. - 365 días.
<https://simisae.com.mx/psicologos-en-linea>

APÉNDICE 4. Cartel QR



APÉNDICE 5. Cuestionario de Inicio y Final

CUESTIONARIO

Selecciona la respuesta que creas correcta

Este cuestionario es utilizado para fines educativos

Edad:

Sexo:

1.- ¿Qué es depresión?

a) Es una emoción humana normal que cada persona experimentará en momentos estresantes o sombríos.

b) Es un trastorno mental común e implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.

c) Sentimientos de miedo, pavor e incomodidad que a veces se presentan como reacción a un estado de tensión o estrés. Una persona con ansiedad suda, se siente tensa y con desasosiego, además se le aceleran los latidos del corazón.

2.- Las causas de la depresión pueden ser:

a) Biológicos (hereditario), psicológicos (interpretación personal de distintas situaciones) y sociales (experiencias con los demás)

b) La pérdida de un ser querido, experiencias negativas, frustraciones, cambios significativos en la vida o una sensación de falta de propósito.

c) Personalidad, acontecimientos vividos, genéticos, consumo de sustancias ilícitas.

3.- En caso de presentar síntomas depresivos, lo más recomendable sería...

- a) Esperar a que se pase solo
- b) Decirle a un amigo
- c) Acudir con una persona de confianza y con un especialista

4.- ¿Qué diferencia existe entre depresión y tristeza?

- a) Son iguales, no existe diferencia entre los dos.
- b) Ninguna
- c) La tristeza es una emoción que todos experimentan y la depresión es un trastorno de salud mental abrumador y continuo que puede impactar drásticamente en la vida diaria

Anexos

ANEXO 1. Actividad: Maleta de los sentimientos

46 | Cuadernillo de actividades lúdicas de recuperación emocional

▶ LA MALETA DE SENTIMIENTOS

OBJETIVO DE LA HERRAMIENTA:

Nombrar las características conductuales que las personas presentan cuando están tristes, agresivas y resentidas.

PROCEDIMIENTO:

PASO 1: El facilitador les presenta una imagen de una persona sentada sola.

PASO 2: Se les pide a los niños que la observen y piensen en lo que esté sintiendo esa persona de la imagen.

PASO 3: Luego se les muestra una caja en forma de maleta y se les dice que hoy algunos sentimientos de esa persona que está en la imagen se irán de viaje.

PASO 4: Luego a cada participante se entrega 2 tarjetas y 1 marcador para que en una de las tarjetas escriben los sentimientos que experimenta esa persona de la imagen.

PASO 5: El facilitador pide la participación voluntaria de 2 o 3 niños, preguntando qué sentimiento colocaron en la tarjeta y por qué.

PASO 6: Luego cada participante mete su tarjeta en la maleta.

PASO 7: El facilitador explica que ya ayudaron a esa persona a despedirse de esos sentimientos y pide que en la otra tarjeta anoten aquellos sentimientos de los cuales quieren despedirse ellos.

PASO 8: El facilitador pide la participación voluntaria de 2 o 3 niños, y pregunta qué sentimiento colocaron en la tarjeta y por qué. Seguido a esto, cada participante mete su tarjeta en la maleta también.

PASO 9: Finalmente, el facilitador se lleva la maleta con las tarjetas dentro, haciendo énfasis que, al llevarse esa maleta, ellos verdaderamente se están despidiendo de esos sentimientos y realizarán nuevas acciones para ser mejores personas.

PASO 10: Al final, el facilitador deberá leer la reflexión de la actividad.





RANGO DE EDAD:
de 7 a 17 años

RECURSOS:
1. Recurso humano (facilitadores y grupo de niños o adolescentes)

TIEMPO:
30 minutos

2. Maleta
3. Tarjeta y marcadores
4. Imagen impresa

REFLEXIÓN:
En muchas ocasiones podemos sentirnos muy tristes, enojados u resentidos con algunas personas por algo que nos hicieron o por algo que pasó. Aunque es normal sentirse así, también es importante que no nos quedemos tristes o enojados todo el tiempo. Hay que despedirnos de esos sentimientos para que no nos sigan dañando mientras nos sentimos así. Ahora, cuando se sientan tristes, enojados o resentidos, pueden contárselo a una persona con la que tengan mucha confianza, como sus padres.

RECOMENDACIONES:

1. Evitar referirse a la persona en la imagen como "Niño" o "Niña" esto para que cada niño o niña pueda identificarse con la imagen según las características que él o ella observe.
2. Evitar mencionar sentimientos como ejemplos para los niños.
3. Imprimir la imagen en modo poster para mostrarla en grande y así reducir la impresión individual para cada niño o llevar varias copias de imágenes a color.
4. Después de la actividad poner la maleta en un lugar seguro donde los niños y niñas ya no la vuelva a ver.
5. Repetir el objetivo de la actividad final y preguntar si se logró.

FUENTE: "Retorno a la alegría"

Referencias

- Achurra, V. (2007). La utilización del arte terapia en una mujer con depresión. [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Chile Facultad de Artes Escuela de Posgrado.
- Acosta, M., Mancilla, T., Correa, J., Saavedra, M., Ramos, F. Cruz, J. & Duran, S. (2011). Depresión en la infancia y adolescencia: enfermedad de nuestro tiempo. Archivos de neurociencias. Vol. 16. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59431075/depresion_en_ninos_y_adolescentes20190528-2480-685hwl-libre.pdf?1559101230=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDepresion_en_la_infancia_y_adolescencia.pdf&Expires=1696131364&Signature=B0a00OVVaLi4bgVkoRBGuKfpSCUgMIEgTnSajqt6dImwKz5dR75uqLSVYbmKUY9pMIKY~UBiNNQ6wa1iRwmtc2mp3N4rwdfEbdBRAp3g3JUXMtQZK3DncnPYd3X5sqAzsBXBYWjrp8WMXsqglSsNko~-rTbIMVbxfhwFddgOyXSrblwGILHMPcKEWzhzsAyl8~GVNu7sekoZhTPfYEhyJdcFR6xhpXT6rnR4rIJ6J9h~aHsHjq5gBOGvVKQ2Zpi3j44vwVlePC0W4o2QIFxnrfptYANFOOI1UEmx9QPvWxO4Wbb1ca4qdbwSSxYL0HLqA1ZVRQfqp3Y5KX2W7hIVQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Agüero, A., López, M. & Mayedo, Y. (2022). La orientación educativa a las familias para la prevención de la depresión en adolescentes. Revista Portal de la Ciencia. Vol. 2, p. 116.131. <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/portal/article/view/304/587>
- Aliaga, J. & Bardales, A. (2018). *Participación de los padres de familia en la escuela y rendimiento académico de sus hijos de una institución educativa de Cajamarca*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Alzuri, M. Hernández, N. & Calzada, Y. (2017). Depresión en la adolescencia: consideraciones necesarias para su diagnóstico y tratamiento. Revista Finaly. Vol. 7. <https://www.medigraphic.com/pdfs/finlay/fi-2017/fi173a.pdf>
- Asociación Psicoanalítica Mexicana. (2018). En México 2.5 millones de jóvenes en depresión. <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/en-mexico-2-5-millones-de-jovenes-en->

depresion/#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20el%20n%C3%BAmero%20de ,afirmaron%20especialistas%20de%20la%20UNAM.

Blancas, C. (2017). *Identificación de ansiedad y depresión en adolescentes estudiantes*. [Proyecto de Maestría]. Tecnológico De Monterrey.

Bocanegra, R., Gutiérrez, R., Gómez, R., Nolasco, E., Pongo, E. & Quispe, D. (2023). Clima escolar, inteligencia emocional y psicología educativa en los espacios de aprendizaje.

<https://hcommons.org/deposits/objects/hc:59428/datastreams/CONTENT/content>

Buitrón, S. & Navarrete, P. (2008). El docente en el desarrollo de la inteligencia emocional: reflexiones y estrategias. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1). <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/8/159>

Bujalance, P. (2010). Los trastornos emocionales en la adolescencia. *Revista Digital Transversalidad Educativa*, 31. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_27/PILAR MARIA BUJALANCE%20 PEREZ 01.pdf

Bujalance, P. (2010). Los trastornos emocionales en la adolescencia. *Revista Digital Transversalidad Educativa*. Vol. 31, p.135-146. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_27/PILAR MARIA BUJALANCE%20 PEREZ 01.pdf

Cáceres, R., Gonzales, A. & Torres, A. (2022). Manual de Autocuidado. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Casañas, R. & Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, la prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para alfabetización emocional de los adolescentes. *Revista de estudios de Juventud*, 121(1). <https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/>

- 288/20210413-promocion-de-la-salud-mental-prevencion-de-los-trastornos-mentales-y-lucha-contra-el.pdf
- Castillo, I., Torres, D., Rojas, I. & Águila, N. (2017). Taller Esperanza: contribución a la formación de proyectos de vida en adolescentes desde la educación emocional. *Norte de Salud Mental*, 15(57). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6381268>
- Cortés, L., Mota, D. & Pérez, A. (2009). *Taller de Educación Emocional y Habilidades Socio-Emocionales de los Adolescentes en el Aula de Educación Básica*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Pedagógica Nacional.
- Coryell, W. Depresión. Manual MSD. <https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/depresi%C3%B3n>
- Costa, C., Palma, X. & Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la inteligencia emocional para la aplicación de la inteligencia emocional en la práctica pedagógica de aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 47(1). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052021000100219
- Cuatillas, V. (2015). El teatro y la pedagogía en la historia de la educación. *Tonos Digital*. Vol. 28. <http://www.tonosdigital.es/ojs/index.php/tonos/article/viewArticle/1215>
- Doddoli, C. (2023). Las enfermedades mentales más frecuentes durante la adolescencia. *Ciencia UNAM*, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://ciencia.unam.mx/leer/1373/las-enfermedades-mentales-mas-frecuentes-durante-la-adolescencia>
- Edo, A. & Domingo, C. (2020). Instituciones educativas unidas por una educación emocional. *INDAF*. Vol. 1(1). <https://www.redalyc.org/journal/3498/349863388021/html/>

- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). Sostener, Cuidar, Aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades escolares. <https://www.unicef.org/chile/media/5701/file/Sostener%20cuidar%20.pdf>
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Abordajes educativos para la salud mental. <https://www.unicef.es/educa/ideas/abordaje-educativo-salud-mental>
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). Cuadernillo de actividades lúdicas para la recuperación emocional. <https://www.unicef.org/honduras/media/3206/file/Manual%20de%20Actividades%20L%C3%BAdicas%20de%20Recuperaci%C3%B3n%20Emocional.pdf>
- Enríquez, R., Pérez R., Ortiz, R., Cornejo, Y. & Chumpitaz, H. (2021). Disfuncionalidad familiar y depresión del adolescente: una revisión sistemática entre los años 2016-2020. *Conrado*, 17(80). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000300277&script=sci_arttext&lng=pt
- Espinoza, E. (2021). Importancia de la retroalimentación formativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202021000400389
- García, C. (2005). La educación emocional del adolescente en el marco de la orientación educativa. [Tesina de licenciatura]. Universidad Pedagógica Nacional.
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1). <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>
- Gómez, D., Gutiérrez, M. & Londoño, S. (2013). Depresión y consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes en la ciudad de Bogotá. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 7(1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862013000100005&script=sci_arttext
- González, S., Pineda, A. & Gaxiola, J. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Universitas Psicológica*. Vol. 17, p. 63-73.

- http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672018000300063&script=sci_abstract&tlng=en
- Levy, S. (2022). Problemas de conducta en los adolescentes. MANUAL MSD. <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/breve-informaci%C3%B3n-salud-infantil/problemas-en-los-adolescentes/problemas-de-comportamiento-en-los-adolescentes>
- López, M. (2007). Ansiedad y depresión, reacciones emocionales frente a la enfermedad. *Anales de Medicina Interna (Madrid)*, 24(15). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992007000500001
- Marchant, T., Milicic, N. & Soto, P. (2020). Educación Socioemocional: Descripción y Evaluación de un Programa de Capacitación de Profesores. *Revista Iberoamericana de Educación Educativa*, 13(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7408494>
- Miller, C. (2024). Consumo de sustancias y trastornos de salud mental en adolescentes. <https://childmind.org/es/articulo/trastornos-de-la-salud-mental-y-el-uso-de-sustancias-en-la-adolescencia/#:~:text=El%20consumo%20de%20sustancias%20tambi%C3%A9n,o%20adultos%20j%C3%B3venes%20con%20esquizofrenia.>
- Moreno, G., Trujillo, L., García, N. & Tapia, F. (2019). Suicidio y Depresión en adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista Chilena de la Salud Pública*. Vol. 23, p. 31-41. <https://ultimadecada.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/55041/58091>
- Muñiz, E. (2011). Proyecto de prevención del trastorno mental grave en adolescentes estudiantes de la E.S.O. del distrito de latina. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(1). https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/prevencion_trastorno_mental_grave_en_la_latina.pdf?fbclid=IwAR1JxPA9YrbPZVeidfgfUpOXDz3FLZMM_1WfFA1mu8Y7ZXZIfH-nQaKoOPQ

- Muñoz, K., Arévalo, C., Tipán, J. & Morocho, M. (2021). Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Revista Ecuatoriana de Pediatría*. Vol. 22. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1222375/a6-depresion-y-factores-asociados-a-depresion-en-adolescentes-_vsde5F6.pdf
- Olivari, C., Méndez, P., Núñez, R. & Sepúlveda, I. (2022). Confidencialidad y conducta de búsqueda de ayuda para problemas de salud mental en adolescentes. *Acta bioethica*, 28(1). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2022000100059
- Organización Mundial de la Salud (2002). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?fbclid=IwAR2mzLT0n7Ssju5G9IH0OMAbMeoPQOO9dp4ARqf9Yej1VoEM_uvKagBtY6o
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response?fbclid=IwAR2mzLT0n7Ssju5G9IH0OMAbMeoPQOO9dp4ARqf9Yej1VoEM_uvKagBtY6o
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Pardo, G., Sandoval, A. & Umbarila, A. (2004). Adolescencia y Depresión. *Revista Colombiana de Psicología*. Vol. 13, p. 17-32. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401303.pdf>

- Pérez, E., Cervantes, V., Hijuelos, N., Pineda, J. & Salgado, H. (2017). Prevalencia, causas y tratamiento de la depresión mayor. *Revista biomédica*. Vol. 28, https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-84472017000200073
- Pérez, J., Rivera, C., Soto, E. & Muñoz, M. (2011). Trastorno depresivo mayor en niños y adolescentes. *Revista Mexicana de la Neurociencia*. Vol. 12, p. 149-154. https://www.researchgate.net/profile/Maria-Munoz-Perez-2/publication/236680377_Trastorno_depresivo_mayor_en_ninos_y_adolescentes/links/0c960518f325c72945000000/Trastorno-depresivo-mayor-en-ninos-y-adolescentes.pdf
- Pérez, N. & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24). <https://www.redalyc.org/journal/4772/477266187002/html/#B53>
- Puentes, A., Puentes, D., Puentes, E. & Chávez, E. (2018). Objetividad en la triangulación del diagnóstico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Vol. 37. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100011#:~:text=La%20triangulaci%C3%B3n%20metodol%C3%B3gica%20consiste%20en,diagn%C3%B3stica%20de%20las%20investigaciones%20cient%C3%ADficas.
- Rodríguez, L. (2007). El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Revista Española de pediatría clínica e investigación*, 63. <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatrica/2007/REP%2063-1.pdf#page=23>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K. & Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010
- Ruvalcaba, N., Gallegos, J. & Caballo, V. (2016). Practicas parentales e indicadores de salud mental en adolescentes. *Psicología desde el Caribe*, 33(3).

- http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2016000300223&script=sci_arttext
- Sáez, E. & Torres, J. (2016). Viabilidad de un programa de prevención de la depresión facilitadas por maestras en puerto rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. Vol. 27, p. 368-380. <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233247620012.pdf>
- Sáez, E., Rodríguez, G. & Rodríguez, N. (2014). Aceptación del programa de Estrategias para Mantener un Ánimo Saludable (EMAS): Un programa de prevención de la depresión para adolescentes. *Revista Interamericana de Psicología*. Vol. 47, p. 329-338 <https://www.redalyc.org/pdf/284/28430082016.pdf>
- Salguero, N. & García, C. (2017). Autoestima, Educación Emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. *Boletín Redipe*, 6(5). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6132729>
- Secretaría de Educación Pública. (2015). Programa Construye T. <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/programa-construye-t-4598>
- Secretaría de Educación Pública. (2022). Lineamientos del servicio de Orientación Educativa para Bachillerado General. https://dgb.sep.gob.mx/storage/recursos/2023/08/usO9mQvB4K-5_OE_final_2022.pdf
- Soutullo, E. & Collins, B. (2022). Depresión mayor en niños y adolescentes. *Pediatría Integral*. Vol. 26, p.83. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2022/03/Pediatria-Integral-XXVI-2_WEB.pdf#page=35
- Tena, A., Castro, G., Marín, R., Gómez, P., Fuente, A. & Gómez, R. (2018). Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica. *Medicina interna de México*, 34(2). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200008

Varela, M. (2007). Un estudio sobre la depresión en Adolescentes. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, Vol. 1, p.9-22.

Vázquez, C., Hervás, G., Hernán, L. & Romero, N. (2010). Modelos cognitivos de la depresión: una síntesis y nueva propuesta basada en 30 años de investigación. Psicología Conductual. Vol. 18, p. 139. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/08.Vazquez_18-1oa.pdf

Vázquez, F., Muñoz, R. & Becoña, E. (2000). Depresión: Diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento finales del siglo XX. Psicología Conductual. Vol. 8, p. 417-449. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Vazquez_8-3oa.pdf