

PERCEPCIÓN DOCENTE FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES. UN DESAFÍO EMERGENTE EN EL ÁMBITO ESCOLAR

Edwin Abello Ordoñez

E-mail: ing01.abello.mg@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5438-2663.

Doctorando en Educación

Instituto Pedagógico Rural

“Gervasio Rubio” (IPRGR)

Venezuela.

RESUMEN

Recibido: 04/02/2026

Revisado: 09/03/2026

Aprobado: 14/04/2026

Las percepciones de los docentes frente a la ansiedad y la depresión en los estudiantes es un evento fenomenológico que va en aumento frente a épocas saturadas de información, crisis emocionales, espirituales, relacionales, y comportamentales que invaden de forma adversa la identidad y autonomía de muchos estudiantes se esclarece mediante la exposición de la experiencia de los maestros en el aula, a partir de este artículo tipo ensayo avalando la interpretación de las vivencias experimentadas por los síntomas propios de los trastornos mencionados que se confunden con comportamientos propios de los niños, niñas y adolescentes, encontrando mediante los discursos relatados por los docentes de instituciones públicas en entrevistas semiestructuradas, cuyos resultados resultaron descifraron el análisis de los hallazgos frente a los desafíos, retos, metas y objetivos que se contrastan entre el rendimiento académico y comportamental de los educandos, el cual sumerge al docente en su labor diaria. De tal manera que exteriorizan la realidad sufrida de algunos estudiantes como una situación contemporánea de los ambientes escolares, que compromete la salud mental de los estudiantes afectando su vida escolar, personal y social; en efecto, los docentes se sienten comprometidos al reconocer que los entornos escolares pueden incidir en el estado de ánimo de los estudiantes, ya sea por el contacto directo con sus pares o la orientación pertinente de los maestros, al tiempo que muchos de ellos confunden el accionar docente, por el rol que ocupan, desconocimiento de los

Docente de aula con 17 años de experiencia. Ingeniero de Sistemas. Especialista en Aplicación de TIC para la Enseñanza. Magister en Tecnología Digitales Aplicada a la Educación. Docente de la Institución Educativa San Miguel Aguachica (Cesar), Colombia. Docente del Programa de Tutorías para el Aprendizaje y Formación Integral PTA / FI. ing01.abello.mg@gmail.com Código ORCID 0000-0001-5438-2663.

síntomas, formas de intervención y rutas a seguir y por la falta de comunicación de los padres o cuidadores pues en su mayoría se descubren los síntomas ansiógenos y depresivos por el testimonio del estado socioemocional de los estudiantes y no por la información o acompañamiento de las familias que describen tales eventos como algo natural.

Palabras clave: ámbito escolar, ansiedad, depresión, salud mental

ABSTRACT

Teachers' perceptions of anxiety and depression in students are a growing phenomenon in times of information overload and emotional, spiritual, relational, and behavioral crises that adversely affect the identity and autonomy of many students. This essay clarifies the issue by presenting teachers' classroom experiences, supporting the interpretation of the symptoms of these disorders, which are often mistaken for typical behaviors in children and adolescents. Through semi-structured interviews with teachers from public institutions, the findings reveal the challenges, goals, and objectives that contrast between the academic and behavioral performance of the students, which immerses the teacher in his daily work. Thus, they externalize the suffering reality of some students as a contemporary situation in school environments, which compromises students' mental health, affecting their academic, personal, and social lives. Indeed, teachers feel committed upon recognizing that school environments can influence students' moods, whether through direct contact with peers or appropriate guidance from teachers. At the same time, many teachers are confused about their role, their lack of awareness of the symptoms, intervention methods, and appropriate pathways, and the lack of communication from parents or caregivers. In most cases, anxiety and depressive symptoms are discovered through the students' own accounts of their socio-emotional state, rather than through information or support from families who describe such events as something natural.

Keywords: school environment, anxiety, depression, mental health

PERCEPCIÓN DOCENTE FRENTE A LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES. UN DESAFÍO EMERGENTE EN EL ÁMBITO ESCOLAR.

El presente artículo descrito tipo ensayo, referencia las percepciones del docente producto de las vivencias desarrolladas en el aula de clase, del cual es testigo y participe en la observación de comportamientos asociados a la ansiedad y depresión en los estudiantes, incitando al maestro a nuevos retos y desafíos frente a circunstancias en el ámbito escolar siendo la persona indicada para rodear a los estudiantes de factores que lo acompañan en el crecimiento cognitivo de saberes acordes a sus capacidades, pero además la protección familiar y social que amerita como ser humano en las individualidades que lo identifican concibiendo que cada "contexto, diversidad, modalidades basadas en el intercambio, la reflexión sobre lo que se hace y los proyectos de innovación docente son el futuro de la formación permanente del profesorado" (Imbernón, 2024)

Actualmente existen muchos elementos que comprometen diferentes áreas de los estudiantes las cuales deben mantener un equilibrio como lo es el área personal, familiar, académica, social, deportiva y espiritual, en estudiantes y docentes, sin embargo, el docente lleva las riendas en cuanto a conocimiento, experiencia y seguimiento de los estudiantes, el bienestar llámese mental, emocional, psicológico es corresponsabilidad de la familia al ser el sistema inicial y cercano de las personas pero más adelante es la escuela quien acoge y brinda la

posibilidad de ahondar en el crecimiento de todas las áreas mencionadas con la finalidad de fomentar mujeres y hombres con propuestas y aptos futuros en pro de la sociedad, pues soportan sistemas integrados cuyo eje central es el estudiante, de ahí la importancia que la salud mental en los entornos escolares sea un área elemental para lograr las metas propuestas desde la educación.

Oña Paucar, refiere que:

La salud mental se asocia así con la capacidad de manejar adecuadamente el estrés, regular las emociones y mantener vínculos interpersonales satisfactorios, lo que revela que no se la percibe como un concepto estrictamente clínico, sino como una condición relacional anclada en la vida diaria (2026)

De hecho, cabe aclarar que para los niños de esta generación que vivencian un ritmo acelerado, los ubica en circunstancia y eventos estresantes que en su mayoría no logran controlar, es indiscutible, decir que se nace con dicha capacidad, analizando que la madurez mental de los estudiantes en sus diferentes etapas escolares es distinta y menor a la de un adulto, en consecuencia, desde esta dimensión en lo académico se tendría presente a los estudiantes, porque aún están en proceso de formación, manejar el estrés, emociones y las relaciones hace parte de varios conocimientos, períodos o fases que van de la mano con la interacción entre pares propio de las experiencias en la escuela.

Moreno, (2020) explica sobre la educación

Actualmente, todos los países enfrentan el gran desafío de ofertar una buena educación para todas las personas, en la cual el enfoque de inclusión ha ganado terreno en los ámbitos social y educativo, cuyo objetivo principal es hacer frente a las altas tasas de exclusión, desigualdad y discriminación educativa. (Como se citó en Quezada Jaramillo, 2024).

Eventualmente se medita ciertos comportamientos en los estudiantes como síntomas propios de la ansiedad y la depresión , al parecer ambos trastornos denominados así en el lenguaje clínico, están presentes con mayor frecuencia en los entes estudiantiles convirtiéndose en parte de la expresión de muchos docentes que lo relacionan al estado de ánimo o tristeza, principalmente, porque el estado emocional incide académicamente, convivencialmente y en contextos familiares, es decir, surgen como un detonante para marcar diferencias exclusivas cuando no se direccionan las condiciones del aula de clase hacia una verdadera inclusión que favorezca tanto al estudiante como a los compañeros con quienes comparte parte de su diario vivir.

De este modo, se acuña como un tema de interés y fuente de motivación para cuestionar y proponer nuevas estrategias pedagógicas que aporten al bienestar desde la educación misma las percepciones del docente versus las problemáticas presentes de los estudiantes; “La literatura señala una tensión entre las políticas de inclusión, los estándares académicos y la atención emocional, así como una falta de formación específica y recursos adecuados para abordar la salud

mental infantil desde el aula” (Oña Paucar,2026), la preocupación es inminente cuando existe más que datos, vivencias que exponen no solo la salud mental de algunos alumnos sino la manera que los docentes abordan cada situación escolar, ¿Qué hacer?, ¿Qué decir?, ¿No lastimar?; solo algunas preguntas cuando las dudas delimitan tiempos, espacios y disciplinas.

Por consiguiente, es competencia del docente profundizar sobre todo lo que apunte al bienestar de los estudiantes, definitivamente docentes y estudiantes comparten gran parte de sus vidas durante el año escolar, son escenarios y tiempos únicos e irrepetibles que sellan el punto de partida para cambiar la historia en la vida de los estudiantes, y de los docentes a la vez, son muchos los entornos regidos por la indiferencia, la discriminación o en el peor de los casos la violencia directa, pero hay gran diferencia entre aquellos que observan y aquellos que movilizan todo lo que esta en sus manos para cambiar las historias.

Huertas y Pantoja, (2016) enfatizan el papel del profesor “como un agente educativo dinamizador, facilitador, orientador y tutor del proceso de enseñanza-aprendizaje” , (como se citó en Carrasco, & Pérez, S.F.), no obstante, asumir el papel orientador invita un rol distinto al pedagógico, atrae al docente a realizar labores que competen otros aspectos de los estudiantes como el área personal, familiar , emocional, es decir, ir más allá de un asunto informativo , explicativo y

garantizar nuevos conocimientos, es tratar de reflexionar, meditar, cuestionar y ser consientes de un pensamiento comunitario, empático, comprensivo, afectivo.

Las expectativas de un día de clase son cuantiosas para el docente, en primer lugar, porque espera cumplir con las pautas educativas que se registran en cada grado y área que le corresponde, segundo porque aguarda a que el aprendizaje vaya más allá de un conocimiento practico y tercero porque reconoce que los estudiantes son personas que tienen las capacidades para construir saberes aplicables en el área escolar, familiar, pero sobre todo en su vida personal, aclarando que el docente lo sabe, pero el estudiante vive en incertidumbre constante si no es del todo consciente del valor que posee como ser racional e inteligente.

Las clases planificadas toman vida en el ambiente escolar, al que se agregan obstáculos que impiden el aprendizaje y la formación, el docente identifica en la cotidianidad comportamientos agresivos, evasivos, intensos, irritables o de frustración que perturban el proceder de los estudiantes y es justo cuando se reflexiona sobre el paso a seguir para la toma de decisiones frente a lo idealizado, al cumplimiento y a la formación real lo lamentable de no haber direccionado a tiempo o haber sido indiferente a las carencias de quienes en su momento solo contaban con el buen maestro.

Sinceramente es interesante saber si los comportamientos que perturban la educación nacen de factores individuales o contextos familiares o escolares; es

natural que “los estados emocionales negativos, como la frustración, suelen reducir la concentración y limitar la aplicación de estrategias de aprendizaje (Artunduaga, como se citó en Carrasco, & Pérez, S.F.) logrando establecer hasta donde pueden comprometer las funciones del docente porque aunque haya el conocimiento, el espacio y los recursos muchos de estos comportamientos no admiten la gestión de la enseñanza, entonces es cuando el educando debe acoger al docente como el principal actor para la modificación de tales conductas y seguir progresando.

El compromiso con los estudiantes obliga al docente a una mirada recóndita, motivo por el cual se asocian muchos comportamientos en los escolares relacionados a la ansiedad y la depresión siendo el maestro la opción cercana para que el escolar desahogue aquello que en casa es tan difícil de manifestar pero que sitúa al maestro como la persona idónea para atender una escucha que no salva, pero puede edificar.

Carrasco & Pérez señalan algunos síntomas clínicos presentados en el Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales Quinta Edición (DSM -5) sobre la depresión. especificando la alteración del estado de ánimo, la disminución del interés y el placer, alteración del peso, alteración del sueño, agitación o retraso psicomotor, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpabilidad, sentimientos de desesperanza, disminución de la capacidad para concentrarse y

tomar decisiones, pensamientos de muerte recurrentes, baja autoestima (Carrasco, & Pérez, S.F.)

De forma similar el docente puede observar lo que en la salud son síntomas pare él son comportamientos , porque como al principio de este escrito se sustenta es testigo de estudiantes tristes, irritables, agresivos, intolerantes, desinteresados por el estudios o cualquier otra actividad, con aumento y baja de peso, que se sostiene en la ingesta de comidas chatarra o en exceso, o por el contrario, niños que no desean alimentarse aun cuando los envían a clase sin desayuno, gestos y palabras que evocan un bajo autoconcepto como “no puedo”, “no entendi” y otros comportamientos producto del querer pertenecer y ser reconocidos por los pares sin importar aquellos vacíos que nacieron de la falta de atención en casa, de ausencia de un lenguaje amoroso, o el sentimiento de rechazo por ser aceptado en casa implico ser diferente y rechazarse a sí mismos.

Recíprocamente, la duda esta si el docente como pedagogo puede argumentar un estado depresivo o ansiógeno de los estudiantes o si posteriormente su maniobrar queda delimitado porque estos estados de ánimo no le incumben ni desde el vínculo, ni la profesión, es decir los estados de animo son ajenos al actuar del docente, si algo certero, tanto la ansiedad como la depresión puede tener muchos orígenes, pero sus síntomas aumentan o disminuyen relativamente en la escuela.

De igual importancia, Acosta Escamilla, aclara que dentro de los síntomas físicos de la depresión en adolescentes “Las modificaciones que experimenta el cuerpo del adolescente pueden causar otras afecciones y aumentar la probabilidad de padecer este trastorno”. (2025) idea que aprueba entender que la problemática no se justifica en el uso o no de los términos clínicos en el ámbito escolar , si no en estar atendo a la frecuencia de comportamientos adversos a la educación y factores que repercuten en estos trastornos o estados emocionales dentro de ello las edades en las que se encuentran los estudiantes, pues para este autor los adolescentes “ son un grupo de una mayor probabilidad para padecer depresión, ya que en la etapa de adolescencia se desarrollan cambios en el estado físico, psicológico, sociocultural y cognitivo” (Acosta Escamilla, 2025).Variando de esta manera la forma en que se evalúan , gestionan y se siguen los eventos acompañados de estudiantes depresivos o ansiosos.

Los problemas emocionales afectan el ámbito académico de los estudiantes y comportamental, por lo que es inevitable la intervención del docente, es encontrarse frente a situaciones que comprometen la estabilidad del estudiante y la del grupo en general, el cuidado empieza desde el inicio del contacto directo, por eso en las interacciones continuas que se muestran las alteraciones obstaculizando los procesos, tanto la ansiedad como la depresión puede estar presentes.

González contribuye (2009) y define a la ansiedad como "un modelo complejo y variable de conductas, en el que quedan incluidas tanto respuestas objetivas, motoras y fisiológicas, como estados emotivos y subjetivo-cognitivos de preocupación, temor y desasosiego"(Acosta Escamilla, 2025), en otras palabras, observar estudiantes pálidos, con manos sudorosas, mareados, con preocupación excesiva, frente a una exposición, examen u otra actividad podría coligar a la ansiedad o depresión fijando en el escolar reacciones que los posicionan en desventaja en comparación otros compañeros del mismo grado, de igual o menor edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) "aporta que los seres humanos con un trastorno de ansiedad pueden presentar un estado de crisis a una situación social o aun amplio rango de situaciones, además los síntomas están presentes por al menos varios meses" (Acosta Escamilla, 2025), reafirmando que para hablar de un trastorno primeramente tendría que evaluarse los eventos que rodean el síntoma o comportamiento y en segundo lugar si la magnitud y la frecuencia alteran el curso normal de vida personal , familiar, escolar , social de los estudiantes.

Por ejemplo, no es lo mismo que los estudiantes sientan preocupación por una evaluación o irritabilidad frente a un acontecimiento con el que no estén de acuerdo, a ver estudiantes con comportamientos que irrumpen el curso normal de las actividades cuyas consecuencias en el nivel académico sean negativas, en

caso de la ansiedad, los comportamientos a nivel motor explicados por Acosta Escamilla como la “Dimensión motora: Son comportamientos somático-motores evidentes tales como temblores, agitación motora, tartamudeos, movimientos motores incorrectamente estructurados, inhibición psicomotriz; estos son perceptibles como comportamientos de huida o de evasión frente a determinadas situaciones” (2025), revelan definitivamente que es responsabilidad del docente identificar, evaluar e informar para poder intervenir en el momento e iniciar la ruta para la atención del profesional a cargo en la orientación escolar., pues el propósito no se consuma en un momento de preocupación, tristeza o llanto, por el contrario se establece desde comportamientos repetitivos que aun cuando se aplique estrategias pedagógicas no se avance ni en la disminución ,ni mitigación del síntoma y mucho menos en las realidades críticas de los estudiantes.

Es indispensable valorar el talento del docente, observable en la capacidad para comprender los factores que afectan cada etapa escolar del educando, la habilidad para identificar actitudes asociadas a la ansiedad y la depresión es propio de docentes autónomos, empáticos, compasivos, lideres, justos y actualizados frente los cambios latentes de los escolares, que impulsan o motivan hacia la educación.

“En este sentido, un entorno educativo que fomenta un clima positivo no solo optimiza el aprendizaje académico, sino que también ofrece un contexto seguro

para el desarrollo psico-cognitivo y la gestión de los desafíos emocionales de los estudiantes”(Mejía Chávez, Gutiérrez Gómez, & Carazas Carnero, 2026) para explicarlo mejor, un docente debe provocar ambientes propicios para garantizar la seguridad y reducir síntomas ansiógenos y depresivos en los estudiantes a partir de estrategias y herramientas que solo un maestro de vocación puede suplir si se sostienen en un modo protector, inclusivo y diferencial tanto en su ejercicio como en la forma que visualizan los alumnos.

No obstante, el docente debe tener comprensión de sí mismo, reconociéndose como ser humano con fortalezas y debilidades, debe ser consciente de su papel, de las funciones y los límites, de la identificación y control de sus propias emociones para ser un participante idóneo en la orientación oportuna de las emociones de los estudiantes y educarlos emocionalmente , pero a la vez respetando que no siempre los estudiantes conectan con el profesor a cargo, indicando que el curso de las situaciones con los estudiantes no deben ser premeditadas para que ellos sientan realmente la confiabilidad y protección de quienes llegaron hacer parte de su vida.

Por consiguiente y en correspondencia con Cayambe y otros autores (2024) quienes afirman “ya que un docente con altas competencias socioemocionales maneja mejor sus emociones, lo que permite gestionar el salón de clase de manera más efectiva, establecer códigos de conducta claros y desarrollar interacciones más comprensivas” (como se citó en Mejía Chávez, et. al., 2026). En efecto, un docente

preparado socioemocionalmente incidirá en la salud mental de su grupo porque tiene claro el proceder, pero también la prudencia con la que es necesario liderar las circunstancias previniendo siempre el mínimo riesgo en educandos con ciertas sintomatologías.

La discrepancia radica entonces cuando el docente restringe acciones, al reconocer la salud mental como un campo de acción en el que no debe intervenir, tal vez por el desconocimiento, la falta de capacitación o por las repercusiones de una mala decisión, es claro que cuando una persona enferma físicamente los procesos médicos son el paso a seguir y en la educación, esto cede a la ausencia del estudiantes mientras se recuperan, pero en la salud mental, las realidades son diferentes para quien padece los síntomas que no logra controlar con el sufrimiento constante de algo que no comprenden y para quienes están a cargo, la preocupación de excesiva de no caer en la omisión por la mala interpretación, ya que muchos síntomas son descifrados como un mal comportamiento, la desobediencia o el capricho del escolar, por el contrario, la ansiedad y la depresión requieren una atención inmediata que no puede alargarse en el tiempo debido a la fatalidad de decisiones que atentan sobre la integralidad de los estudiantes.

No es exclusivo de los educadores el ser indiferente a las pésimas consecuencias que trae un inadecuado manejo de la ansiedad o depresión, si se tienen en cuenta las cifras de suicidios por causa de los trastornos mentales

actuales en niños , niñas y adolescentes y que no necesariamente dichos trastornos provienen de factores sociales o ambientales , paradójicamente muchos de ellos son heredados, según autores como Casares (2024) y Diaz (2023) “los trastornos de ansiedad y depresión pueden ser el resultado de una combinación de factores genéticos, biológicos” (Como se citó en Cimas Martín, 2025), condición que explicaría la importancia de mayor responsabilidad por parte de la familia , la escuela y la participación de otros profesionales de la salud.

Díaz-Santos & Santos-Vallín refieren

Los trastornos de ansiedad aparecen cuando se sobrepasa la capacidad de adaptación; en el momento en que los adolescentes están muy estresados (como puede ser la presión por los exámenes, la ansiedad puede agravarse y convertirse en un desajuste del estado emocional (Como se citó en Acosta Escamilla, 2025)

El estrés en palabras de muchos estudiantes es la forma más clara de pronunciarse cara a cara con el desajuste que experimentan cuando no se encuentran satisfechos en el contexto escolar o familiar, es real que sienten sensaciones y emociones por cumplimiento de la expectativas propias y de los padres, pero además muchos exponen la falta de cariño, de atención, el rechazo constante entre lo que son y lo que deberían ser según sus padres acrecentando la perdida de autoestima y el refugio en compañías no tan buenas o en los docentes , quienes en un sentimiento mutuo, logran vivenciar en las aulas de clases estudiantes en medio del caos ,cediendo a la exasperación de un mal día en la

ejecución y praxis de sus funciones, o la frustración y compasión por el dolor compartido por los estudiantes aunque a veces se confunda el adolecer de los estudiantes con trastornos de ansiedad y depresión, proyectando las pocas o nulas competencias socioemocionales que poseen los maestros.

La falta de conocimientos de rutas y protocolos de promoción, prevención, atención y seguimiento generan inseguridad en el proceder de los docentes frente a situaciones de ansiedad o depresión en la escuela transmitiendo todas estas incertidumbres a estudiantes y padres de familia, sin embargo, así los docentes posean cualidades excepcionales, no basta, cuando falta experticia en el campo mientras tanto no sobra algunas habilidades, “la empatía y la escucha activa son habilidades valiosas en el manejo de estos casos, son insuficientes sin protocolos claros y capacitación continua. (Chang Espinoza, Higa Morikawa, Noltenius Aurich, & Palomino Quispiyocya, s.f.).

Cabe resaltar que las preparaciones y la efectividad de las formaciones de los docentes, se maximizaran siempre y cuando los maestros tengan un interés genuino por aprender y motivos en los que reconozcan que pueden aportar al bienestar común, no se trata de ser salvadores en la salud mental, si no respetar la misión de otras áreas interdisciplinarias que completan la oportunidad de participar como benefactores de la humanidad

Por tal motivo, la educación emocional pasa de ser una tarea de la familia para ser un compromiso de la escuela, Gordon & González asienten

En este sentido, la educación emocional surge como una respuesta a diversas problemáticas sociales y educativas que el currículo académico tradicional no ha logrado atender, entre ellas: la ansiedad, el estrés, la depresión, la tolerancia a la frustración y ciertos comportamientos de riesgo social y ético. (2026).

Pensamiento reflexivo , qué rememora que tan preparados están socioemocionalmente los docentes frente a circunstancias tan estresantes en las que se ven rodeados, por una parte, los avances tecnológicos que de forma desmedida invaden en la formación del educador, el desequilibrio expuesto en las aulas al observar niños, niñas y adolescentes dependientes a una pantalla , consciente de que los juegos, las redes sociales, y el uso indiscriminado de los aparatos tecnológicos les están robando espacios para una vida tranquila, en familia y gratificante consigo mismos y el medio.

Por otra parte, la desvalorización del rol como maestros por parte de las familias en un descubrimiento de funciones que ambigamente consideraba no eran responsabilidad de la escuela ; como el refuerzo en casa de los contenidos que hoy en día es la queja continua de los padres de familia al contemplan que el estudio debe presentarse solo en los entes escolares y de otro modo el cumplimiento ante las exigencias de las crisis actuales, que cada vez se acrecientan y son más frecuentes.

“No siempre pueden desempeñar esta función con efectividad debido a la complejidad de su trabajo, sometido a múltiples requerimientos y fuentes de estrés”. (CChang Espinoza, et. al. s.f.), lo que incidiría no en la falta de preparación si no en la falta de atención, a la sobrecarga y saturación de las funciones que ejercen los docentes, porque como seres humanos calificados para este ejercicio tan valioso a la sociedad, también es prudente revisar si existen factores intrínsecos y extrínsecos que lo afectan en su diario vivir.

Los adiestramientos del docente están enfocados en técnicas y herramientas pedagógicas para mejorar el aprendizaje, delegando la salud mental a los psicorientadores y psicólogos, dilucidando que el no identificar claramente los síntomas de un trastorno mental o una condición no desestima la pedagogía y creatividad con la que los docentes afronten las dificultades, inverso a esto algunos contenidos utilizados son meritorios, como el trabajo con reconocimiento y la identificación de las emociones, respiración, relajación, pensamientos positivos, dinámicas para el autoestima, autoconcepto, empatía, , escucha activa, asertividad entre otras , promueven el ambiente y la educación emocional, (Cimas Martín, 2025).

El éxito del docente se discierne entre el saber o el proceder frente a los síntomas de ansiedad o depresión de los estudiantes, y el triunfo de los escolares con cuadros ansiógenos o depresivos se establece por la comprensión de los

docentes, la flexibilidad ante factores que impiden el éxito esperado en el rendimiento académico y disciplinar, las ganas de ayudar y transformar la desesperanza en la esperanza para seguir avanzando, buscando la compensación con el reconocimiento y valoración de su ser, reforzado por el contexto social; amigos, compañeros, profesores y familia.

Es decir, “la institución debe asumirse no sólo como un espacio para la enseñanza de contenidos académicos, sino que también como un escenario privilegiado para el cultivo de la inteligencia emocional, la empatía, la solidaridad” (Gordon & González, 2026).

Algunos autores asienten que “hay roles docentes que deben fortalecerse: el mediador, el implementador de espacios, el adulto sensible y el observador” (Chang Espinoza, et. al. s.f.), el mediador porque promueve el dialogo, el respeto por las diferencias, el visionario de oportunidades en medio de la crisis , el implementador de espacios es un diversificador innato de los ambientes propicios para la inclusión, para la igualdad y la valoración de la dignidad, el adulto sensible que vive la realidad de los estudiantes como suya para poder comprenderlos, ayudarlos, generándole redes de apoyo y el observador que no es indiferente a los cambios de los estudiantes adaptándose a ellos con una mentalidad abierta que favorece siempre el crecimiento personal, la solidez de las relaciones, la proporción en las acciones.

Adicionalmente, no debe faltar docentes investigadores, aquellos que no son conformista, resiliente ante los fracasos, exploradores de nuevos mundos y visionarios del panorama real en el que se desenvuelven “El volumen de información disponible es excesivo y requiere de un inteligente uso de recursos pedagógicos para canalizar los intereses y desarrollar las habilidades necesarias en los niños, niñas y adolescentes para enfrentar las nuevas exigencias sociales” (Mejía Chávez, et. al., 2026) un mundo provisto de cambios en el modelo familiar, social y educativo que brinda información, somete a los estudiantes con respuestas de recompensas inmediata y paraliza las mentes de quienes algunas veces creyeron en el razonamiento y la filosofía para dar solución a las problemáticas del hombre.

Como resultado; no es posible en pleno siglo XXI con el suministro de información moderno, esperar la capacitación por parte de directivas u otros profesionales y no erigir un perfil de maestro independiente, explorador, que no apruebe a razón de experimentar, pero que se instruya desde un aprendizaje autónomo aprovechando los recursos tecnológicos. “La educación virtual ha aumentado su popularidad al utilizar internet y otras herramientas digitales como medio para transmitir conocimiento, esta modalidad ofrece varios beneficios tanto para docentes como para los discentes en el proceso educativo” (Agama, & Fuentes,.2022).

En razón a que, así como los estudiantes están sobre estimulados por un modo de vida acelerado que termina por colapsarlos, así mismo el docente debe trabajar con astucia no solo para comprender el nuevo sistema si no para utilizarlo a favor propio y de sus educandos.

Ccapa Ramos, & Vilca Diaz resaltan

Los docentes pueden transformar la realidad de sus contextos educativos; asimismo, destacan la relación intrínseca entre la labor docente y las innovaciones pedagógicas, la cual favorece las respuestas efectivas ante situaciones inciertas y la implementación de iniciativas orientadas a promover cambios sociales y educativos. (2025).

Evidentemente, es una misión que solo un maestro puede desempeñar, porque los docentes perciben a los estudiantes, como fuente de inspiración, como disciplina y perseverancia, constancia y esperanza en la que enseñar es nutrir y formar es fortalecer.

Además, protegerlos es prepararse para saber que hacer, porque no se es ajeno a flaquear, a cansarse en medio de la planificación, aplicación con creatividad en la ejecución de las clases y evaluación formativa. Las vulnerabilidades son propias del hombre, de forma concreta “la ansiedad es la reacción de nuestro cuerpo cuando el cerebro percibe un peligro o riesgo para la vida, de esta manera, la ansiedad y la angustia están estrechamente vinculadas a la incertidumbre sobre lo que depara el futuro” (Basantes et al., citados por Ccapa Ramos, & Vilca Diaz, 2025).

Desde este punto de vista , los maestros deben cuidar a los estudiantes del hoy, de las interacciones en las familias disfuncionales , de los contextos violentos que alteran las normas de convivencia social, de la virtualidad como adicción e incluso de si mismos; de sus pensamientos y creencias, cuando sienten que todo lo que viene es un hecho lamentable por la falta de atención y comprensión, y de las creencias cuando el mundo se sostiene en miedos a ser lastimados presentando como barrera el reprimir, o evitar emociones y sentimientos, instaurando relaciones esporádicas que no comprometen la afectividad, alejándose incluso del área espiritual posicionándolos en seres frágiles y vulnerables con poca capacidad de afrontamiento pero que aun así, creen en los maestros.

La confianza y credibilidad del estudiante en el docente puede ser una incidencia favorable para equilibrar los estados de ansiedad y depresión, es el argumento mas certero para que los educadores se ubiquen y consoliden la misión en la humanidad, no es admisible dejar a la deriva a las generaciones actuales, si existe un falla que hoy cobra factura en el sufrimiento de los estudiantes, no es reprochable, por el contrario es el referente para aprender y no seguir en el error continuo, los mejores resultados se obtiene de la prueba y el error , y es esta la causa fehaciente de dar a la humanidad una mejor versión de quien continua en ella, tal como la ansiedad los síntomas estiman un riesgo colectivo.

Silva, (2022) manifiesta

Adicional a ello, presentan síntomas relacionados con conductas que representa un riesgo social para el individuo, tales como el inicio de adicciones, incumplimiento de normas sociales o impuestas por las figuras de autoridad, pesimismo, aislamiento y otras relacionadas a su aspecto personal como la falta de aseo, pensamientos recurrentes relacionados a la suficiencia, e incluso la aparición de ideas suicidas (Como se citó en Ccapa Ramos, & Vilca Diaz, 2025).

Encontrarse en el aula con estudiantes depresivos o ansiógenos, no es una pandemia aunque las estadísticas muestran un crecimiento de casos en las entidades educativas, pero para el docente testigo es evidente que los estudiantes repiten comportamientos y en ocasiones un escolar no necesita estar ansioso o depresivo para tener comportamientos aversivos, muchos de ellos han consumido porque algún par le dijo que había algo para sentirse bien o simplemente haya experimentado una emoción negativa como ira, tristeza o frustración, otros lamentablemente se autolesionan para acompañar el dolor que otros experimentan y como una reacción compasiva terminan adentrándose en un mundo irreal con estímulos que condicionan las realidades a partir del tipo de música que escuchan, las series que observan y el lenguaje despectivo entre ellos, el consumo de sustancias.

La fragilidad de los estudiantes no puede convertirse en la vulnerabilidad de los maestros, los estudiantes se preocupan por la moda, el consumo, la popularidad, los estereotipos que identifican con sanos aunque no lo sean, diseñados por el mundo virtual y de consumo comercial sometiéndose a retos que

atentan contra su propia vida, adquiriendo un sistema de escape diferente, aún, invadiendo sus propias percepciones, “En las últimas décadas, la sociedad ha adoptado nuevos valores, como la necesidad de recompensas inmediatas, la intolerancia al malestar y el individualismo”(Piza, 2024)

Es preocupante para los docentes, que los estudiantes que no creen en sí mismos, en sus valores, que cuestionan el verdadero sentido de vida, son propicios a construir un modelo inconexo de su realidad, cercados de prejuicios, etiquetas y estereotipos que amenazan el presente y su futuro. Desde luego, es un deber del docente eliminar tales expectativas de vida que parecen fantasiosas ante una crisis emocional y mental que hoy no espera más si no una intervención en crisis por parte no de quien le competa, si no de quien le corresponda.

“Los trastornos emocionales constituyen un desafío significativo para los sistemas educativos, afectando la calidad de la docencia y el bienestar de los estudiantes”. (Piza, 2024), es realmente agotador, pero no imposible para quienes han sido provistos de un don, y es que es común escuchar a personas haciendo críticas sobre la calidad de los docentes, al tiempo que enfatizan no ser capaz de atender hijos ajenos.

Tal vez, porque la sociedad considera que ser maestro es ser padre también y en ese orden, tal argumento puede ser real y complejo ante el manejo de un grupo de personas; si al agudizar la vista y mirar los docentes como lo expresan

Costa y otros autores ,(2021) “los docentes deben crear experiencias educativas que favorezcan el compromiso personal, promoviendo un ambiente en el que los estudiantes sientan que el aprendizaje es valioso para su crecimiento personal” (Como se citó en Acevedo,2026), es decir, apadrinar pero desde luego que adquieran sapiencias para resguardarse de todo aquello que desequilibre el curso normal de su cotidianidad.

Las instituciones están obligadas a proveer recursos y herramientas para capacitar socioemocionalmente a los docentes y irradiar positivamente en el ámbito educativo de los estudiantes. En realidad, hay muchas brechas en el que el docente indaga y explora para no caer en el error; por un lado, de omisión, pero por el otro de prejuicio y el juicio.

Razones como la definición de problema emocional en el Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA), “un problema emocional se caracteriza por una incapacidad de aprender que no se puede explicar por factores intelectuales, sensoriales o de salud” (Piza, 2024), modifica por completo las percepciones frente a la ansiedad y la depresión en los estudiantes , ya que incapacitar el aprendizaje es un constructo que remite obligatoriamente a saber educar , a pensar más que en una ambiente positivo.

Ortiz, (2018) lo clarifica “Se debe enseñar desde la alegría, el placer, promoviendo responsabilidad y respeto, utilizando variedad de recursos que los motiven y despierten curiosidad para que se involucren en las clases. Una cosa es

saber y otra saber enseñar, (Como se citó en Quezada Jaramillo, 2024). Por ende, una sana convivencia escolar y una estrategia pedagógica para tal fin, puede conjugar una serie de acciones que conlleven a observar, seleccionar o modificar la planeación docente de manera eficaz.

Empero, se necesitaría de una evaluación consensuada sobre los niveles de ansiedad como una emoción innata de los educandos, o la verificación real de un trastorno del estado de ánimo y de esta manera poder proveer lo esencial para fortificar emocionalmente, sin caer en el juego de sobreproteger o excluir sin intención alguna, cabe recordar lo expresado por Ferrer, (2021). “El querer aprender es un proceso interno que demanda la movilización de elementos relacionados con el deseo, la motivación, la conexión con lo que se aprende y, sin duda, con un compromiso del estudiante con el aprendizaje” (Como se citó en Quezada Jaramillo, 2024).

En otros términos, es vital para los maestros conocer que “las emociones negativas, como la ansiedad, pueden obstaculizar el aprendizaje, mientras que el equilibrio emocional permite una recuperación eficaz tras estados emocionales adversos”(Acevedo,2026), proyectando a los ambientes escolares, convivencias armoniosas; en instituciones educativas de calidad que distinguen el cuerpo docente como lideres pero también con sentido de pertenencia, asumiendo trabajos colaborativos y cooperativos entre toda la comunidad, padres y estudiantes.

Apropiarse de la confianza de los estudiantes facilita la identificación de talentos y debilidades para convertirlos en oportunidad de reconstruirse de forma mancomunada y sin forzar el apoyo, apto para el acompañamiento de estudiantes que presentan síntomas como los antes descritos.

Por añadidura, para fortalecerse entre ellos sin la orientación del docente, las palabras de Acevedo, responden “Es crucial que la inteligencia emocional se convierta en un componente integral del currículo escolar”. (Acevedo,2026), confirmarían que un docente autónomo con toma de decisiones adecuadas es un docente inteligente emocionalmente, “un agente educativo, social y político” (Imbernón, 2024), pilar para el éxito educativo.

En vista de ello, entonces que sucederá con los docentes que no son inteligentes emocionalmente, con aquellos que se sujetaron a la idea de solo transmitir conocimiento, o en el peor de los casos quienes observaron la educación como el modo fácil de tener una vida relativamente estable y que por ende lo que menos les interesa es facultar o atender los contextos que rodean a los estudiantes, coexiste una balanza entre la ignorancia del no ubicarse en lo que definitivamente es el deber docente y la ingenuidad del ser salvador de los estudiantes si la familia y los entes educativos no participan de un proceso fusionado para trabajar de la mano con el sector salud.

Así las cosas, responderían al hecho de encontrar docentes vetados por las familias y administrativos, Imbernón, afirman que “para cambiar la educación es

cierto que se ha de cambiar el profesorado y a eso la formación ayuda, pero también se ha de cambiar los modelos didácticos, organizativos y de gestión, es coherente que quien no desea ser un docente a cabalidad debe reflexionar si es prudente perpetuar en una profesión en la que no logra penetrar al sistema o por el contrario el sistema educativo termina por descartarlo, o de otra forma. Interpretar tal postura del autor como una forma lúdica de manifestar la inconformidad frente al ejercicio pedagógico monótono, resistente al cambio, a la época y a las necesidades presentes de los educandos.

Algunos profesores no se ocupan siquiera por dar solución, ni gestión a nada, cercando lo que les acarrea por norma, y por otro los que se han consumado en un estrés laboral que, en vez de posibilitar las alternativas, se hermetizan en estados mucho más rígidos y autoritativos que los separan de los estudiantes, hacer una pausa, es prioritario en lo que dimensiona la crisis educativa frente al fenómeno del bienestar emocional y salud mental de los escolares.

Evaluar si verdaderamente la formación aplicada es la de sembrar en las generaciones conocimientos como los aplicados en la vieja escuela o si mantener elementos tradicionales hace parte del maestro que aun tiene por ética dimensionar las consecuencias de cada una de las acciones en un mundo donde ser libre también aplica a saltarse la norma y naturalizar comportamientos en los educandos poco favorables para el amor propio y la valoración de las diferencias.

“La profesión docente se mueve, hoy día, en contextos sociales que reflejan una serie de fuerzas en conflicto, divergencias, dilemas, dudas, incertidumbres y situaciones del contexto. (Imbernón, 2024), motivo por el cual, no identificar estos contextos sociales como parte del desarrollo humano, atendiendo a que son posibles causas en la observación de problemáticas emocionales que se anudan los procesos aprendizaje y enseñanza, es desistir, de la resiliencia, de la habilidad para promover y fortalecer escenarios reconfortantes y significativos en la vivencia escolar, y hacer uso de la racionalidad del hombre previamente preparado para dar solución a lo que la vida le atribuya.

Entre paréntesis, desconocer los síntomas de la ansiedad y la depresión en los niños adolescente e intervenir puede ser un riesgo mayor para el estudiante; es importante mínimamente mantenerse informado del manejo preventivo para estos estados de ánimo.

Imbernón refiere,

Ya sabemos que no es suficiente la formación estrictamente disciplinar, sino que son muy importantes en la formación del profesorado los aspectos éticos, colegiales, la investigación, la tolerancia profesional, las emociones, la comunicación, el trabajo en grupo, la toma de decisiones, etc. (2024)

En concordancia, con este autor los docentes no deben restringir su intelecto solo al ámbito emocional, deben estar abiertos a revisar cuales son los principios y valores éticos presentes en su vida personal, y quehacer como maestros, cuales

están siendo transgredidos y a partir del dialogo esmerarse porque sus discentes inicien la aplicación de tales principios; en las actividades escolares , en los correctivos pedagógicos, en la convivencia escolar , prolongando ambientes reflexivos frente a comportamientos negativos que contraigan consecuencias lamentables ante la perdida de autonomía , valores como la justicia y la honestidad que finalmente producen el daño colateral a los compañeros.

Docente, amigo o psicólogo un papel ambiguo frente a la ansiedad y la depresión de los niños, niñas y adolescentes afectando las funciones del maestro , cuando hay claridad en el ser persona, ser humano, las carencias se logran superar porque la interiorización del mensaje si bien es cierto, se adquiere a partir de la atención de los estudiantes, también parte de la intención con el que se produzca el mensaje y sea retroalimentado, Andrade y otros autores estiman , (2025) “los docentes juegan un papel fundamental en modelar y fomentar habilidades de regulación emocional, lo que contribuye a mejorar la gestión del comportamiento y a mantener un clima escolar favorable” (Como se citó en Acevedo,2026), es precisamente, el método mas eficaz, cuando hay una mirada directa , cuando la claridad de las normas esta regulada por consecuencias positivas y donde los correctivos esperan aun proceso más profundo que la sanción.

CONCLUSIONES

En conclusión, se destacan la corresponsabilidad del quehacer docente, la alianza de escuela, familia y sociedad para contribuir en el bienestar de las generaciones actuales, pues son notorias las afectaciones a nivel socioemocional que repercuten en el aprendizaje de los estudiantes y en las acciones convivenciales, exigiendo a cada docente una transformación del currículo a través de nuevas estrategias y recursos que estimulen los nuevos desafíos de la educación.

Es así que los docentes son partícipes directos de la identificación de síntomas relacionados a la ansiedad y depresión de los estudiantes, exigiéndose por el cumplimiento de las normativas y de la formación integral de los educandos, el conocimiento de los factores relacionados al ámbito emocional, para además de comprender, poder desempeñar el papel esperado, dignos de la profesión que eligieron.

En el manejo de la ansiedad y la depresión los cambios comportamentales no solo tienen consecuencias en el desempeño académico sino en lo social, por tal razón los docentes están condicionados a generar ambientes positivos, proactivos para atender las problemáticas que circundan dichos estados emocionales creando redes de protección, apoyo y acompañamiento.

Es fundamental que los docentes vislumbren sus propias emociones y competencias socioemocionales porque son los educadores quienes pueden limitar

su impacto positivo, en contextos donde se presenten síntomas de ansiedad o depresión, debido a que la incapacidad de reconocer los síntomas cede a consecuencias severas cuando no existe protocolos claros y educación emocional, aunque es prioritario el compromiso compartido entre la escuela y la familia frente a las realidades y condiciones de los escolares.

La formación socioemocional de los docentes es decisiva para enfrentar el estrés y las exigencias actuales en el entorno escolar, ya que, a pesar de recibir formación centrada en enfoques, métodos, herramientas pedagógicas, la salud mental de los educadores y estudiantes es transcendental para el crecimiento del desarrollo humano. en este orden, los roles multifacéticos, desde mediadores hasta investigadores favorecen a la adaptación en el contexto educativo y social fomentando el éxito académico y emocional desde la resiliencia y el compromiso.

Igualmente, la confianza y credibilidad del docente mitiga la ansiedad y depresión en estudiantes, con la seguridad que puede provocar en el alumnado ,lo que subraya educadores guía, con capacidades de intervención ante problemas emocionales que amenazan el bienestar estudiantil y la calidad educativa ante la presión social y los nuevos valores contemporáneos que han creado comportamientos riesgosos en los jóvenes, demandando en los docentes la promoción de experiencias educativas significativas para fortalecer la autoestima con herramientas que les ayuden en entorno complejos y desafiantes.

Las instituciones educativas están obligada a proporcionar recursos para la capacitación socioemocional de los docentes, debido a las necesidades actuales, propiciando conocimiento para enfrentar desafíos de la educación actual. Cada formación docente, contribuye en su praxis pedagógica, nuevas ideas para desarrollar ambientes colaborativos que faciliten el reconocimiento de talentos , fortalezas debilidades, factores que interfieren adversamente , y no arriesgarse al incumplimiento de las funciones docentes en el proceso educativo.

Definitivamente la crisis educativa actual exige mentes abiertas al cambio, innovación en enfoques, métodos y estrategias pedagógicas, para alcanzar el abordaje sustancial y eficaz dentro de contextos educativos, sociales, familiares y personales sin afectar aspectos éticos, emocionales y comunicativos, que admitan a los maestros ser agentes efectivos en la regulación emocional y en la mejora del clima escolar, impactando ciertamente en el aprendizaje y la vida personal de los estudiantes.

REFERENCIAS

Acevedo, H. O. (2026). Gestión emocional y aprendizaje socioemocional en estudiantes: una revisión integrativa en contextos educativos contemporáneos. *Arandu UTIC*, 13(1), 1043-1063.

Acosta Escamilla, R. J. (2025). Percepción De Prácticas Parentales, Ansiedad Y Depresión En Adolescentes De Calimaya, Estado De México.

Agama, E. C. O., & Fuentes, M. P. Q. (2022). Presencia de depresión y ansiedad en estudiantes de bachillerato durante la pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 25-34.

Carrasco, E. E. R., & Pérez, V. S. E. (S.F.) Síntomas depresivos y rendimiento académico en adolescentes de un colegio público de la provincia de Cutervo-Cajamarca, Perú.

Ccapa Ramos, O. F., & Vilca Diaz, M. E. (2025). Depresión y ansiedad en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria

Chang Espinoza, M. A., Higa Morikawa, C. R., Noltenius Aurich, B. S., & Palomino Quispiyocya, N. C.(s.f.) Habilidades socioemocionales en el docente para la atención del comportamiento ansioso en una institución educativa de Lima.de la Institución Educativa Andrés Avelino Cáceres Dorregaray Arequipa-2024.

Cimas Martín, B. (2025). Programa de intervención para la ansiedad y depresión en alumnado de segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria.

Gordon, A. U., & González, J. A. G. (2026). Bienestar Emocional y Neurociencias en Niños de Básica Primaria. *Revista Senderos Pedagógicos*, 143-165.

Imbernón, F. (2024). Tendencias y retos internacionales en la formación permanente del profesorado para la innovación educativa. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 8(1), 215-229.

Mejía Chávez, C. A., Gutierrez Gomez, R., & Carazas Carnero, L. M. (2026). Políticas educativas y sujetos de derechos en entornos de aprendizaje. Lo socioemocional en el aula de clase. *Cuestiones Políticas*, 44(84), 100-120.

Oña Paucar, J. R. (2026). Discursos sobre la salud mental. Análisis de los relatos de profesores de educación secundaria sobre la salud mental de adolescentes (Bachelor's thesis).

Piza, A. L. R. (2024). Trastornos emocionales y su impacto en el aprovechamiento docente en estudiantes de educación básica. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(18), 190-204.

Quezada Jaramillo, P. F. (2024). *El reto de ser docente en la actualidad "Estrategias y experiencias"* (Master's thesis, Universidad del Azuay).