

Más Allá de las Calificaciones: La Depresión como Factor Determinante en el Rendimiento Académico de los Adolescentes

Beyond Grades: Depression as a Determining Factor in the Academic Performance of Adolescents

José Guillermo Suco Gómez

Ecuador (guillermo.suco.g@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0002-3093-9444>)

Información del manuscrito:

Recibido/Received: 15/04/25

Revisado/Reviewed: 15/05/25

Aceptado/Accepted: 13/05/25

RESUMEN

Palabras clave:

Adolescentes, Depresión,
Educación Secundaria,
Rendimiento Académico, Salud
Mental.

Este artículo examina la relación entre la depresión y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, con un enfoque en los factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a la aparición de la depresión en adolescentes. La investigación se centra en estudiar la teoría y analizar dos casos existentes para determinar cómo estos factores pueden influir en el desempeño escolar, evaluando estudios realizados en contextos educativos diversos para identificar patrones comunes y diferencias significativas. Los hallazgos muestran que la depresión afecta negativamente aspectos clave del rendimiento académico, como la motivación, el nivel de energía y la capacidad de concentración, lo que se traduce en un desempeño escolar deficiente. A pesar de ello, algunos estudios no logran identificar una relación directa entre la depresión y las calificaciones académicas, lo que resalta la importancia de explorar otras variables moderadoras, como el apoyo familiar, los recursos escolares y las estrategias de afrontamiento individuales. Estas diferencias enfatizan la necesidad de realizar más investigaciones específicas que aborden las particularidades de distintos entornos educativos y culturales. Finalmente, el artículo propone recomendaciones prácticas dirigidas a educadores, padres y formuladores de políticas. Entre estas, se destaca la importancia de implementar programas de apoyo psicológico en las escuelas y diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades culturales y emocionales de los adolescentes, con el fin de mitigar el impacto de la depresión en el ámbito académico.

ABSTRACT

Keywords:

Academic Performance,
Adolescents, Depression, Mental
Health, Secondary Education.

This article examines the relationship between depression and academic performance in high school students, focusing on the biological, psychological, and social factors that contribute to the onset of depression in adolescents. The research studies the theory and analyzes two existing cases to determine how these factors can influence academic performance by reviewing studies conducted in diverse educational contexts to identify common patterns and significant differences. The

findings indicate that depression negatively impacts key aspects of academic achievement, such as motivation, energy levels, and concentration, resulting in poorer school performance. However, some studies fail to identify a direct relationship between depression and academic grades, highlighting the importance of exploring other moderating variables, such as family support, school resources, and individual coping strategies. These differences underscore the need for further research that addresses the specific characteristics of different educational and cultural settings. Lastly, the article provides practical recommendations for educators, parents, and policymakers. Among these, it emphasizes the importance of implementing psychological support programs in schools and designing interventions tailored to adolescents' cultural and emotional needs to mitigate the impact of depression on academic performance.

Introducción

El comienzo del año lectivo para JR no era diferente al de cualquier otro muchacho de quince años en un nuevo entorno. La mirada nerviosa que escaneaba a profesores y compañeros, la sonrisa tímida y reservada, y las manos inquietas revelaban su ansiedad. Sin embargo, una tristeza profunda opacaba sus ojos color miel, una melancolía persistente que habitaba en su mente. Esta tristeza no era la común de alguien que deja viejos amigos para entrar a un nuevo colegio; era una sombra constante en su vida.

En el complejo mundo de la vida escolar, la búsqueda del éxito académico está inextricablemente vinculada a un aspecto crítico y a menudo pasado por alto: la salud mental de los estudiantes. La depresión, una condición de salud mental que afecta a un número considerable de estudiantes de secundaria, impacta negativamente su rendimiento académico y bienestar general. Este artículo tiene como objetivo examinar la relación entre la depresión y el rendimiento académico en adolescentes. A través de una revisión exhaustiva de la literatura y un análisis teórico, se pretende identificar los factores contribuyentes a la depresión en este grupo etario, revisar estudios significativos efectuados en contextos educativos, y proporcionar recomendaciones prácticas para educadores, administradores escolares y formuladores de políticas. Se destaca la importancia de la colaboración entre maestros, psicólogos educativos, padres y la comunidad en general para reconocer y tratar la depresión en los estudiantes, creando así un entorno educativo más propicio y de apoyo.

Aunque no es un tema nuevo, hablar de salud mental ha ganado más aceptación en los últimos años. Un creciente cuerpo de investigaciones sobre los problemas de salud mental que enfrentan los estudiantes universitarios enfatiza la necesidad de que los profesores consideren cómo la salud mental podría influir en los estudiantes y qué opciones están disponibles (VanderLind, 2014). Síntomas como desesperanza, sentirse abrumado, soledad, tristeza, dificultad para funcionar debido a depresión, ansiedad abrumante, ideas e intentos de suicidio y comportamiento autolesivo, necesariamente incidirán en el rendimiento académico de los estudiantes.

La falta de estudios suficientes sobre la conexión entre la salud mental y la educación para el desarrollo es problemática, especialmente cuando existe evidencia acerca de la incidencia de los reportes dados por estudiantes sobre síntomas experimentados en relación con enfermedades mentales y su conexión con el proceso de aprendizaje (Lundh et al., 2011). Consecuentemente, estos síntomas repercuten en el rendimiento o fracaso escolar, siendo precursores de enfermedades mentales como el trastorno depresivo mayor, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno bipolar, esquizofrenia, y síntomas comórbidos como ataques de pánico e insomnio, entre otros (Solmi et al., 2021; VanderLind, 2014).

Método

Procedimiento

Dada la compleja relación entre depresión y rendimiento académico en adolescentes, que no es compleja por falta de evidencia empírica, sino por la escasez de estudios enfocados específicamente en estudiantes de colegio, surge la pregunta: ¿qué influencia tiene la depresión en el rendimiento académico de los adolescentes? Esta interrogante lleva a formular otra: ¿qué estudios existen en este aspecto? Para responder

a estas preguntas, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre depresión y rendimiento académico en adolescentes para proporcionar un marco teórico sólido que sustente la investigación. Asimismo, se identificaron y analizaron estudios relevantes sobre la influencia de la depresión en el rendimiento académico de los adolescentes. Se identificó que esta área no ha sido ampliamente explorada, por lo que se seleccionaron dos estudios representativos para un análisis detallado: uno realizado en un contexto occidental y otro en un contexto latinoamericano.

Para abordar la relación entre depresión y rendimiento académico en adolescentes, se llevó a cabo un enfoque metodológico en dos fases. Primero, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura existente para establecer un marco teórico sólido. Luego, se investigaron estudios empíricos específicos en dos contextos distintos: uno occidental y otro latinoamericano.

Fase 1: Revisión de la literatura

Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas, incluyendo Dialnet, PsycINFO, Google Scholar y material teórico en posesión del autor como parte de sus estudios, para identificar teorías relevantes que examinaran la relación entre depresión y rendimiento académico en adolescentes. Los términos de búsqueda incluyeron “depresión”, “rendimiento académico”, “adolescentes”, “salud mental”, y “educación secundaria”. La revisión de la literatura permitió identificar factores clave que contribuyen a la depresión en adolescentes y su impacto en el rendimiento académico.

La literatura revisada incluyó estudios que destacaban la prevalencia de la depresión en adolescentes, los factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a la depresión, y cómo estos factores afectan el rendimiento académico. Los hallazgos de la revisión de la literatura proporcionaron una base teórica sólida para interpretar los resultados de los estudios empíricos investigados.

Fase 2: Investigación de estudios empíricos

Se seleccionaron dos estudios representativos para un análisis detallado. Estos estudios fueron elegidos por su relevancia y calidad metodológica, y proporcionaron una visión comparativa de la relación entre depresión y rendimiento académico en diferentes contextos culturales.

Estudio 1: Contexto occidental: El primer estudio, realizado por Bansal et al. (2009), investigó la prevalencia de la depresión en estudiantes adolescentes de una escuela pública utilizando el Cuestionario de Depresión para Niños (CDI). Los resultados indicaron que una proporción significativa de estudiantes presentaba síntomas depresivos, siendo más prevalente entre las estudiantes femeninas. Factores como el bajo rendimiento académico y problemas en el ambiente familiar, como la falta de apoyo y conflictos, aumentaron el riesgo de depresión.

Estudio 2: Contexto latinoamericano: El segundo estudio, llevado a cabo por Ana Icela Collado Urbina y Emelda Inés Cortez López en el Centro de Educación Integral DIANOVA Esther del Río “Las Marías” en Santa Teresa-Carazo, Nicaragua, evaluó la relación entre la depresión y el rendimiento académico en estudiantes internos durante el segundo semestre del año 2012. Utilizando la Escala de Hamilton para la Depresión, se encontró que el 23% de los estudiantes evaluados presentaban síntomas de depresión, siendo la mayoría de ellos mujeres provenientes de zonas urbanas. A pesar de la prevalencia de la depresión, no se halló una relación directa significativa entre la depresión y un bajo rendimiento académico.

Resultados

Definición y prevalencia de la depresión

La palabra depresión proviene del latín *depressus*, pasado participio de *deprimere* que significa “presionar hacia abajo.” De acuerdo con el Oxford English Dictionary, el uso más temprano conocido de la palabra *depresión* es en el período inglés medio, específicamente alrededor del año 1400 por el poeta inglés Geoffrey Chaucer quien “con frecuencia representa las emociones de sus personajes a través de los signos físicos externos del cuerpo, y a menudo lo hace usando un discurso que se basa en las teorías galénicas” (McNamara, 2015). Por ejemplo, en *The Knight's Tale* y *The Duchess Book*, Chaucer describe de forma sorprendente el impulso suicida asociado con el amor. A través de sus poemas y del lenguaje medicalizado que Chaucer usa para representar trastornos emocionales, otros personajes y el lector tienen el desafío de empatizar, comenzar a comprender y reaccionar ante la persona que sufre.

La palabra *depresión*—este concepto de ser presionado hacia abajo—es usado en dicho contexto para expresar tanto trastornos emocionales como el sentido de sufrimiento. En el lenguaje común, la depresión se refiere al estado de estar triste, culpable o *bajoneado*, neologismo popular que describe cómo alguien parece más bajo de lo habitual (Marietán, 2008). Este autor afirma que la palabra depresión podría referirse a un síndrome, una enfermedad o un tipo de humor (o estado de ánimo).

Como estado de ánimo, la depresión se caracteriza por una sensación persistente de tristeza y/o una pérdida de interés en actividades que anteriormente se disfrutaban. Son comunes el pesimismo, la insatisfacción y la negatividad: los pensamientos emocionales influyen en el pensamiento cognitivo, que luego se proyecta hacia el futuro. Esto lleva a una pérdida de propósito y deseo, y una mayor sensación de insuficiencia, especialmente en relación con el rendimiento personal, el bienestar general y las interacciones con los demás.

Por otro lado, un síndrome depresivo se caracteriza por la combinación de varios síntomas que afectan significativamente la calidad de vida de la persona. Estos incluyen la hipoergia, que se manifiesta como una disminución de la energía, aburrimiento, desgano y falta de interés, a menudo expresado como “no tengo ganas” (Marietán, 2008). Esto lleva a un enlentecimiento del pensamiento y menor rendimiento en tareas diarias, con sentimientos de esfuerzo excesivo y torpeza en actividades previamente automáticas. El trabajo intelectual se ve comprometido y el cansancio se vuelve constante, con una tendencia al reposo y dificultades para levantarse de la cama, lo que puede causar un sentimiento de culpa.

Las personas con este síndrome también experimentan cambios en la interacción personal, volviéndose más introvertidas, intolerantes a reuniones y ruidos, e hipersensibles a eventos dramáticos, lo que puede resultar en llanto fácil y sufrimiento por asuntos insignificantes. La rutina diaria se ve alterada, con variaciones en el ritmo de los síntomas, como mayor malestar en las mañanas o por la noche, alteraciones en el sueño y el apetito, y fluctuaciones en el peso y la sexualidad. La ansiedad y la angustia acompañan estos síntomas, intensificando el síndrome y afectando aún más la capacidad de la persona para llevar una vida normal.

Un síndrome se define como una serie de síntomas que ocurren conjuntamente y que, por convención, adquieren una identidad nosográfica y se encuadran en la nosología. A esto lo reconocemos como enfermedad. Marietán (2008) argumenta que, en el campo de la salud mental, donde a menudo se desconocen las causas exactas y solo se sospecha la patogenia, estos síndromes se reconocen más por acuerdo entre expertos que por conocimiento definitivo, lo que lleva a una dispersión teórica considerable. Así la depresión, como enfermedad, puede ser clasificada de varias maneras dependiendo del supuesto “desencadenante”:

- Depresión sintomática: Causada por un factor orgánico, afectando el aspecto anatómico fisiológico.
- Depresión de situación o por agotamiento: Precipitada por situaciones de la vida como la jubilación, una mudanza, o un duelo, abordando el aspecto social.
- Depresión neurótica: Reactivada por conflictos internos según la teoría psicoanalítica.
- Depresión endógena: Surge de manera inmotivada desde el interior de la persona.
- Depresión enmascarada: Una forma de depresión que no se manifiesta de manera evidente, jugando a las escondidas con sus síntomas.

Por tanto, los síndromes depresivos son identificados y clasificados a través de convenciones en la comunidad médica, reflejando una diversidad de teorías y enfoques que buscan entender y tratar la complejidad de la depresión y otros trastornos mentales. Así, la salud mental es un aspecto que debería ser considerado al momento de evaluar el rendimiento escolar. En Ecuador, por ejemplo, uno de cada diez adolescentes sufre de algún tipo de enfermedad mental. A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece un trastorno mental, lo que representa el 13% de la carga mundial de enfermedad en este grupo de edad (WHO, 2021).

La depresión es una preocupación común de salud mental entre los estudiantes de secundaria, con datos que muestran que un gran número experimenta síntomas que van desde la melancolía continua hasta los pensamientos de desesperanza. El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) estima que aproximadamente el 20% de los adolescentes experimentarán al menos un episodio de depresión grave antes de llegar a la edad adulta (NIMH, 2021). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en todo el mundo, el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión. De esos números, de acuerdo con el Ministerio de Salud Pública, en Ecuador, el 20% de las niñas, niños y adolescentes en el país presentan síntomas de depresión o ansiedad y el 10% ha considerado o intentado suicidarse (World Vision, 2023).

Impacto de la depresión en el rendimiento académico

Definiendo el rendimiento académico

Jiménez y López-Zafra (2009) argumentan que el estudio del rendimiento académico presenta muchas dificultades debido a que es un constructo multidimensional, determinado por una diversidad de variables como la inteligencia, la motivación y la personalidad, e influenciado por factores personales, familiares y escolares. Pese a esta perspectiva, se puede proponer que el rendimiento académico sea definido como un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, convirtiéndolo así en un indicador de calidad educativa. Aunque el rendimiento académico y el fracaso escolar se estudian por separado, ambos están correlacionados,

ya que el éxito o el fracaso son indicadores del proceso académico, que incluye el desempeño cognitivo, afectivo y volitivo del estudiante.

Dado que el rendimiento o fracaso estudiantil es un indicador del desarrollo académico, necesita ser evaluado. Citando a Adell (2006), Jiménez y López-Zafra (2009) añaden: “Aunque realmente las notas del alumno son el indicador más visible o aprehensible, es necesario enfatizar que las notas no siempre reflejan fielmente las respuestas conceptuales, procedimentales y actitudinales del alumno a las interpelaciones de la materia, del profesor o de la dinámica de la clase. Las notas no siempre recogen el grado de participación e implicación del alumnado, la atención prestada, la predisposición a aprender, el posicionamiento del estudiante frente a la asignatura, el grupo clase, el colectivo de compañeros, frente al centro y al profesorado, etc.” De la Torre (2005) argumenta que “Evaluar es un proceso por el que recogemos información, la comparamos o contrastamos y tomamos decisiones al respecto.”

Siguiendo el argumento de Jiménez y López-Zafra, si se acepta que las notas del alumno no deberían ser los únicos indicadores del rendimiento académico, ¿qué otros factores deberían considerarse en la evaluación del rendimiento o fracaso escolar? Además de los procesos cognitivos, ¿qué papel juegan los factores volitivos y afectivos durante el proceso educativo?

La evaluación debe considerar los factores personales que influyen en la educación, tales como el nivel intelectual, la personalidad del estudiante (incluyendo los factores biológicos e histórico-culturales que la conforman) y la motivación (entendida como las aspiraciones y deseos del estudiante). Esto abarca no solo el área cognitiva, sino también las áreas afectiva y volitiva de la personalidad en la internalización del conocimiento. Como señaló Vygotsky, las características sociales, culturales e históricas de la subjetividad no son el resultado de influencias externas directas, sino que toda experiencia vivida se convierte en subjetiva dentro de la red de significados que caracteriza la inserción social de los individuos (Gonzales, 2011, citado en Rodríguez, 2013).

Esto lleva a considerar los factores académicos, institucionales y socioeconómicos que influyen en la evaluación del rendimiento o fracaso académico. Según Vygotsky, las características sociales, culturales e históricas, que en general engloban estos factores, se vuelven subjetivas de acuerdo con la significación subjetiva dada por la persona. Estas significaciones obedecen a los procesos psíquicos individuales, que a su vez son influenciados por las características sociales, culturales e históricas. Estas percepciones dependerán e influirán en la salud mental de los estudiantes, un factor que no ha sido suficientemente considerado en la evaluación del rendimiento académico.

Depresión y rendimiento académico

La enciclopedia de psicología/pedagogía define el fracaso escolar como el resultado de la inhibición intelectual que lleva a los estudiantes a desvincularse, en mayor o menor medida, de las tareas escolares, lo que resulta en un bajo rendimiento. El estudiante no alcanza los estándares normales relacionados con la inteligencia, y como consecuencia, los cambios en la personalidad afectan negativamente su adaptación saludable a la vida y al entorno que lo rodea.

Esta definición es importante porque incluye tanto el área cognitiva del rendimiento/fracaso académico, como los aspectos afectivo y volitivo, y su incidencia

en el éxito o fracaso escolar. Además, abarca la evaluación del rendimiento o fracaso académico desde la perspectiva de la normalidad, y sus consecuencias en el desarrollo y participación social. Los procesos cognitivos, afectivos y volitivos, que están presentes en el desarrollo de la personalidad, son afectados por el estado mental (psicológico) del estudiante. Esto es crucial porque la salud mental del estudiante influye directamente en su capacidad para rendir académicamente. Los síntomas de un síndrome depresivo afectan no solo la capacidad cognitiva del estudiante, sino también sus emociones y motivación, elementos esenciales para su éxito académico y adaptación social. A continuación, se describe cómo estos síntomas se manifiestan y afectan a los estudiantes en el entorno escolar, incluyendo la hipoergia, cambios en la interacción personal y el ritmo de los síntomas.

Hipoergia: La hipoergia se refiere a la disminución de la energía y la capacidad para realizar actividades diarias. En el entorno escolar, esto se traduce en:

- Falta de motivación y energía: Los estudiantes pueden expresar un constante “No tengo ganas” para participar en clases o actividades escolares.
- Rendimiento académico reducido: El enlentecimiento del pensamiento y el menor rendimiento en tareas académicas son comunes. Los estudiantes pueden sentir que todo les cuesta un gran esfuerzo y que tareas anteriormente fáciles ahora requieren una concentración extrema.
- Cansancio y agotamiento: Los estudiantes pueden necesitar frecuentes descansos, a menudo reportando que necesitan acostarse o que les resulta difícil levantarse de la cama, especialmente por las mañanas.
- Desinterés en actividades extracurriculares: La falta de voluntad para participar en actividades que antes eran gratificantes es notable, afectando su participación en deportes, clubes y otras actividades escolares.

Cambio en la interacción personal: La depresión puede alterar significativamente la forma en que los estudiantes interactúan con sus compañeros y maestros:

- Introversión y aislamiento: Los estudiantes pueden volverse más introvertidos, evitando reuniones y actividades grupales.
- Irritabilidad e hipersensibilidad: Pueden mostrarse intolerantes a los ruidos y las esperas, y reaccionar de manera desproporcionada a eventos emocionales menores, como recibir calificaciones o comentarios de los maestros.
- Descuido del cuidado personal: Los estudiantes pueden descuidar su apariencia personal y su vestimenta, lo que puede ser notable en el entorno escolar.

Ritmo de los síntomas: Los síntomas depresivos pueden variar a lo largo del día, afectando el rendimiento escolar de manera diferente en distintos momentos:

- Variaciones diurnas: Algunos estudiantes pueden experimentar un malestar acentuado por las mañanas, mejorando hacia la noche. Otros pueden encontrar que sus síntomas se agravan después del almuerzo o durante la tarde.
- Alteraciones del sueño: Problemas para conciliar el sueño, despertarse temprano sin poder volver a dormir y rumiaciones nocturnas son comunes. La falta de sueño afecta directamente su capacidad para concentrarse y rendir académicamente.
- Cambios en el apetito y peso: Las variaciones en el apetito y el peso pueden ser evidentes, con algunos estudiantes perdiendo o ganando peso significativamente debido a la depresión.

Ansiedad y angustia: Todos estos síntomas están acompañados y exacerbados por niveles elevados de ansiedad y angustia, que tiñen toda la experiencia del estudiante. La ansiedad puede manifestarse en comportamientos como la evitación de

tareas escolares y la dificultad para participar en actividades grupales, afectando su desempeño general en el entorno escolar.

Factores de riesgo que contribuyen a la depresión en estudiantes de colegio

Los factores socioeconómicos, culturales y raciales influyen en el desarrollo académico e inciden en el área volitiva respecto a las aspiraciones y deseos educacionales y profesionales de los estudiantes. Siguiendo a Vintimilla-Pesántez y Cárdenas (2023), se puede clasificar los factores “desencadenantes” en biológicos, psicológicos y sociales.

Factores biológicos

- **Predisposición genética:** Es importante comprender que hay un componente genético en la depresión. Estas variaciones genéticas pueden transmitirse de padres a hijos, lo que aumenta el riesgo para los familiares de primer grado. Sin embargo, esto no garantiza que desarrollarán la enfermedad. Aun así, la heredabilidad de la depresión se estima en un 40-50%, lo que indica que este porcentaje de la variación en la depresión entre las personas puede atribuirse a diferencias en su ADN. Numerosos estudios han buscado identificar los genes específicos que influyen en el desarrollo de la depresión. Aunque esta tarea ha sido difícil y los resultados no siempre han sido concluyentes, se han identificado algunos genes que parecen aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad. Estos genes no actúan de forma aislada; interactúan con otros genes y con factores ambientales para influir en la predisposición a la depresión. Algunos de estos genes incluyen:
 - **SLC6A4 (5-HTT):** Este gen codifica el transportador de serotonina, que regula la recaptación de serotonina desde la sinapsis de vuelta al presináptico. Polimorfismos en este gen, como el 5-HTTLPR, están asociados con la susceptibilidad a la depresión y la respuesta al tratamiento con antidepresivos (Lesch et al, 1996; Hande et al, 2021).
 - **HTR2A:** Codifica el receptor 2A de serotonina, que participa en la señalización postsináptica de serotonina. Variantes en este gen pueden influir en la respuesta a los antidepresivos y están implicadas en la regulación del estado de ánimo (Hande et al, 2021).
 - **SIRT1 y LHPP:** Aunque menos estudiados, estos genes han sido relacionados con el riesgo de desarrollar depresión. SIRT1 está involucrado en la regulación de la longevidad y la respuesta al estrés, mientras que LHPP se ha asociado recientemente con la depresión resistente al tratamiento (Lesch et al, 1996).
- **Sistema nervioso central:** Jóvenes con depresión presentan una disminución en la actividad de ciertas regiones del cerebro, como la corteza prefrontal y el hipocampo. La disminución en la generación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina está relacionada con el desarrollo de la depresión juvenil.
- **Factores ambientales y genética:** El estrés temprano en la vida puede activar ciertos genes asociados con la depresión. La exposición a situaciones estresantes durante la adolescencia también contribuye al desarrollo de la depresión.

Factores psicológicos

- Estrés: Los adolescentes experimentan presión académica, social y familiar, lo que puede llevar a sentirse abrumados y con falta de control, provocando síntomas depresivos.
- Baja autoestima: Los adolescentes con baja autoestima son más susceptibles a la depresión debido a sentimientos de inadecuación y falta de valor.
- Falta de habilidades de afrontamiento: La falta de habilidades efectivas para manejar el estrés y las emociones negativas aumenta la probabilidad de desarrollar depresión.
- Trastornos de ansiedad: Los adolescentes con trastornos de ansiedad son más propensos a desarrollar depresión, ya que los síntomas de ansiedad pueden afectar su estado de ánimo y bienestar emocional.

Factores sociales

- Falta de apoyo social: La ausencia de soporte emocional por parte de la familia, amigos o entorno social puede generar sentimientos de soledad, aislamiento y desesperanza, aumentando el riesgo de depresión.
- Acoso escolar (*Bullying*): Ser víctima de acoso escolar incrementa el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos mentales debido al ambiente hostil y estresante.
- Presión social y estrés: La presión para cumplir con las expectativas sociales puede provocar que los jóvenes se sientan abrumados y estresados, desencadenando la depresión.
- Exposición a eventos traumáticos: Eventos como el abuso sexual o la violencia doméstica aumentan el riesgo de desarrollar depresión debido a los cambios neurobiológicos y emocionales que generan.
- Situación socioeconómica precaria: Las limitaciones económicas pueden aumentar el estrés y la ansiedad en los estudiantes, contribuyendo al desarrollo de la depresión.
- Consumo de sustancias psicoactivas: El uso de sustancias como drogas y alcohol está asociado con un mayor riesgo de depresión en los adolescentes.
- Relaciones familiares conflictivas: Las relaciones conflictivas y un débil vínculo familiar pueden generar un entorno emocionalmente inestable, propiciando la depresión.
- Dificultades en el aprendizaje y bajo rendimiento escolar: Las dificultades académicas y el bajo rendimiento escolar pueden afectar la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo a la depresión.
- Discriminación: La discriminación por orientación sexual, pertenencia étnica o religiosa puede generar sentimientos de aislamiento y desesperanza, aumentando el riesgo de depresión.
- Estilos de vida no saludables: Hábitos poco saludables, como una alimentación inadecuada, inactividad física, consumo de tabaco, abuso de alcohol y sueño insuficiente, pueden afectar negativamente la salud mental y contribuir a la depresión.

Estudio 1: Study of Prevalence of Depression in Adolescent Students of a Public School

Descripción general

- **Investigadores:** Vivek Bansal, Sunil Goyal, Kalpana Srivastava
- **Objetivo:** Investigar la prevalencia de la depresión entre estudiantes adolescentes en una escuela pública.
- **Metodología:**
 - **Muestra:** Estudiantes adolescentes
 - **Instrumento de Evaluación:** Cuestionario de Depresión para Niños (CDI)
 - **Periodo:** Un año académico

Resultados clave

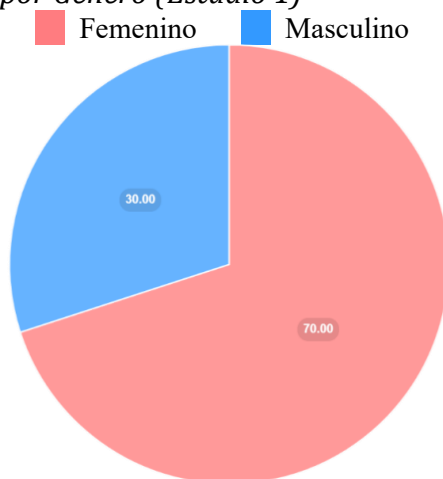
- **Prevalencia de la depresión:** Un porcentaje significativo de estudiantes adolescentes presentó síntomas depresivos.
- **Factores asociados:**
 - **Género:** Las adolescentes mostraron una mayor prevalencia de depresión en comparación con sus pares masculinos.
 - **Rendimiento Académico:** Los estudiantes con bajo rendimiento académico fueron más propensos a mostrar síntomas depresivos.
 - **Ambiente Familiar:** Problemas en el ambiente familiar, como la falta de apoyo y la presencia de conflictos, se asociaron con mayores niveles de depresión.

Implicaciones

- Necesidad de implementar programas de apoyo psicológico en las escuelas.
- Importancia de involucrar a las familias en estos programas.

TABLA 1

Prevalencia de la Depresión por Género (Estudio 1)



Este gráfico muestra que un mayor porcentaje de estudiantes femeninas presentaron síntomas de depresión en comparación con los estudiantes masculinos.

Estudio 2: Incidencia de la Depresión en el Rendimiento Académico de los Estudiantes Internos del Centro de Educación Integral DIANOVA Esther del Río 'Las Marías', Santa Teresa-Carazo, en el Segundo Semestre del Año 2012

Descripción general

- **Investigadores:** Ana Icela Collado Urbina, Emelda Inés Cortez López
- **Objetivo:** Evaluar la relación entre la depresión y el rendimiento académico en estudiantes internos.
- **Metodología:**
 - **Muestra:** 47 estudiantes internos de 12 a 18 años
 - **Instrumento de Evaluación:** Escala de Hamilton para la Depresión
 - **Datos de Rendimiento Académico:** Recolectados de los registros escolares

Resultados clave

- **Prevalencia de la depresión:** 23% de los estudiantes presentaron síntomas de depresión.
 - **Distribución de Género:** 91% de los estudiantes con depresión eran de sexo femenino.
 - **Proveniencia:** 64% de los estudiantes con depresión provenían de zonas urbanas.
- **Rendimiento académico:**
 - Rendimiento "Muy Bueno": 36%
 - Rendimiento "Bueno": 46%
 - Rendimiento "Regular" o "Deficiente": 9%
- **Relación entre depresión y rendimiento académico:** No se encontró una relación directa significativa.

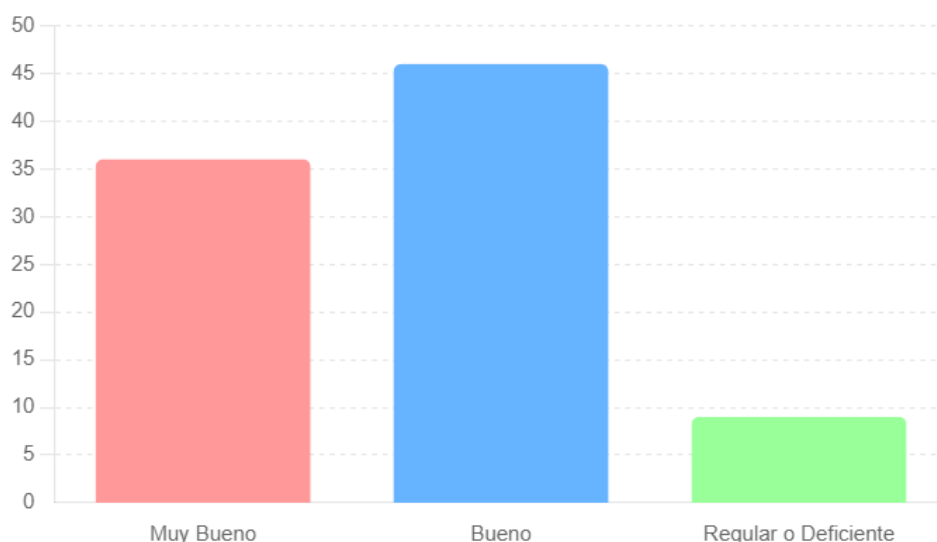
Implicaciones

- Implementación de programas de apoyo psicológico en los centros educativos para mejorar la calidad de vida y rendimiento académico de los estudiantes.

TABLA 2

Rendimiento Académico De Estudiantes Con Depresión (Estudio 2)

x Porcentaje de Estudiantes y Rendimiento Académico



Este gráfico ilustra los porcentajes de rendimiento académico entre los estudiantes con depresión. La mayoría de los estudiantes con depresión presentaban rendimientos académicos “Muy Bueno” y “Bueno”, mientras que solo un pequeño porcentaje tenía un rendimiento “Regular” o “Deficiente”.

Discusión y conclusiones

Los resultados de este estudio confirman que la depresión es un problema prevalente entre los estudiantes adolescentes y que puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico y bienestar general. Esta sección discutirá los hallazgos en relación con la literatura existente y el marco teórico, destacando las implicaciones y recomendaciones para la práctica educativa y futuras investigaciones.

Prevalencia de la depresión

Los estudios analizados muestran una alta prevalencia de depresión entre los adolescentes, especialmente entre las mujeres. Esto es consistente con la literatura que señala que las adolescentes son más vulnerables a la depresión debido a factores biológicos, psicológicos y sociales. La investigación de VanderLind (2014) y Solmi et al. (2021) apoya la idea de que los síntomas depresivos, como la desesperanza, la soledad y la tristeza, están presentes en una proporción significativa de estudiantes y afectan su capacidad para funcionar adecuadamente en un entorno académico.

Factores asociados con la depresión

El Estudio 1 encontró que los problemas en el ambiente familiar y el bajo rendimiento académico están fuertemente asociados con la depresión en adolescentes. Esto sugiere que un entorno familiar de apoyo es crucial para la salud mental de los estudiantes. La literatura revisada por Vintimilla-Pesántez y Cárdenas (2023) subraya que los conflictos familiares, la falta de apoyo y el estrés pueden desencadenar o exacerbar los síntomas depresivos, lo que, a su vez, afecta el rendimiento académico.

Rendimiento académico

El Estudio 2 reveló que, a pesar de la alta prevalencia de depresión, muchos estudiantes mantenían un rendimiento académico “Muy Bueno” o “Bueno”. Esto puede indicar la presencia de factores de histórico-culturales que permiten a algunos estudiantes manejar los síntomas depresivos sin que estos afecten significativamente su desempeño académico. Según Vygotsky (Gonzales, 2011 citado en Rodríguez, 2013), estos factores pueden incluir un fuerte apoyo social, estrategias efectivas de afrontamiento y un sentido de propósito y motivación, como se menciona también en los trabajos de Jiménez y López-Zafra (2009).

Diferencias de género

La mayor prevalencia de depresión entre las adolescentes sugiere la necesidad de intervenciones específicas por género. Las adolescentes pueden enfrentar presiones sociales y académicas distintas a las de sus pares masculinos, lo que podría explicar su mayor vulnerabilidad a la depresión. Este hallazgo está en línea con las observaciones de estudios previos que señalan que las mujeres jóvenes son más propensas a experimentar síntomas depresivos debido a factores biológicos y sociales (Hande et al., 2021).

Resiliencia y falta de mayor investigación

La falta de una relación directa significativa entre depresión y bajo rendimiento académico en el Estudio 2 destaca la importancia de los factores de resiliencia y el apoyo escolar. Después de analizar otros estudios, Collado y Cortez (2012) llegan a tres conclusiones de por qué no se encuentra correlación entre estas dos variables: (1) es necesario refinar el sistema de evaluación de la variable, (2) la depresión infantil se presenta como un estado, cuya permanencia no es suficientemente estable como para relacionarse de manera clara con el rendimiento académico, al menos dentro de la franja de edad evaluada, y (3) los hallazgos indican el inicio de una relación, aún incipiente, pero que puede establecerse definitivamente en la adolescencia.

Conclusión

Como psicólogo y profesor de colegio por ya seis años, he observado diagnósticos de trastorno depresivo mayor y trastorno bipolar en estudiantes, y he visto cómo estos afectan su rendimiento académico. Factores como el estrés académico, presiones sociales, cambios hormonales, relaciones familiares y experiencias traumáticas contribuyen significativamente a la depresión en la adolescencia. El estrés académico, derivado de la necesidad de cumplir con altos estándares y el temor al fracaso, aumenta los niveles de estrés y empeora los síntomas de la depresión. Las presiones sociales y la dinámica adolescente, incluyendo el acoso escolar y la necesidad de aceptación, afectan la autoestima y fomentan sentimientos de soledad, contribuyendo a la depresión. Los cambios hormonales durante la adolescencia también influyen en el estado de ánimo y pueden aumentar la susceptibilidad a la depresión. Las relaciones familiares disfuncionales y la falta de apoyo emocional son factores críticos que pueden desencadenar o agravar la depresión, al igual que las experiencias traumáticas del pasado.

La salud mental de los estudiantes adolescentes es un aspecto crucial que debe ser considerado al evaluar su rendimiento académico. La depresión y otros trastornos mentales tienen un impacto significativo en su capacidad para aprender y participar activamente en el colegio. Aunque los estudios indican que la depresión no siempre se correlaciona directamente con un bajo rendimiento académico, es evidente que los

factores asociados con la salud mental, como el estrés académico, las presiones sociales, los cambios hormonales, las relaciones familiares y las experiencias traumáticas, juegan un papel importante.

Maestros, psicólogos educativos, padres y la sociedad en general deben trabajar juntos para reconocer y tratar la depresión en los estudiantes de secundaria. Es fundamental establecer un entorno en el que se promueva activamente la salud mental de los estudiantes, reconociendo los problemas y las razones subyacentes, y aplicando técnicas de asistencia adecuadas para cada caso particular. Es esencial implementar programas de apoyo psicológico en los colegios que aborden tanto los factores académicos como los emocionales. Estos programas deben incluir capacitación para maestros y personal escolar sobre cómo identificar y apoyar a los estudiantes que puedan estar sufriendo de depresión. Además, es crucial fomentar un ambiente escolar inclusivo y de apoyo, donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus sentimientos y buscar ayuda cuando lo necesiten.

Sin embargo, estas estrategias reconocen la existencia de la depresión infanto-juvenil, pero no se enfocan suficientemente en la relación entre la depresión y el rendimiento académico, que es el tema central de este artículo. Es necesario expandir el campo de investigación e invertir en más estudios que exploren esta influencia. Esta investigación deberá considerar la depresión desde tres perspectivas: como un tipo de humor, como un síndrome y como una enfermedad, y dentro de la enfermedad, como una clasificación nosológica.

Asimismo, es imperativo que tales estudios reformulen la definición de rendimiento académico, considerando todas las áreas que conforman la personalidad del estudiante: cognitiva, volitiva y afectiva. El rendimiento académico no debe evaluarse únicamente desde las calificaciones (que miden principalmente el área cognitiva y, en cierta medida, la volitiva), sino que debe incluir el complejo mundo de las emociones y los procesos psíquicos que intervienen en los diversos trastornos emocionales. Desde esta perspectiva más holística, se podrán obtener datos más concluyentes sobre cómo la depresión impacta en el éxito o fracaso escolar de los adolescentes.

Este estudio adicional proporcionará una base sólida para desarrollar intervenciones adecuadas a nivel académico y psicológico, permitiendo a los educadores, profesionales de la salud mental y padres de familia crear estrategias más efectivas para apoyar a los estudiantes y garantizar su éxito académico. Esto incluirá capacitaciones adecuadas tanto a padres como a docentes para comprender realmente lo que es la depresión desde una perspectiva clínica, de modo que se diseñen estrategias que ayuden a los adolescentes a sobrellevar su patología y a crear adaptaciones necesarias para cumplir con el currículum establecido por el colegio y el distrito.

Esta combinación de esfuerzos es vital para mejorar la calidad de vida y el éxito académico de los estudiantes que enfrentan depresión. Al crear un entorno de apoyo y comprensión, y al invertir en investigaciones continuas, podemos ayudar a los adolescentes a navegar los desafíos de la depresión y alcanzar su pleno potencial académico y personal.

Referencias

- Bansal, V., Goyal, S., & Srivastava, K. (2009). Study of Prevalence of Depression in Adolescent Students of a Public School. *Industrial Psychiatry Journal* 18(1), 43-46. DOI: <https://doi.org/10.4103/0972-6748.57859>

- Collado A. & Cortez E. (2012) *Incidencia de la Depresión en el Rendimiento Académico de los Estudiantes Internos del Centro de Educación Integral DIANOVA, Esther del Río "Las Marías", Santa Teresa, Carazo, en el segundo semestre del año 2012*. Otra Thesis, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.
- De la Torre, S. (2005). Teoría Interactiva y Psicosocial de la Creatividad. *Comprender y evaluar la creatividad. Un recurso para mejorar la calidad de la enseñanza*, 1, 123-154.
- Hande, S., Krishna, S., Sahote, K., Dev, N., Erl, T.P., Ramakrishna, K., Ravidhran, R., & Das, R. (2021). Population genetic variation of *SLC6A4* gene, associated with neurophysiological development. *J Genet*, 100(16). DOI: <https://doi.org/10.1007/s12041-021-01266-6>
- Jiménez Morales, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia Emocional y Rendimiento Escolar: Estado Actual de la Cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 69-79.
- Lesch, K., Bengel, D., Heils, A., Sabol, S., Greenberg, B., Petri, S., Benjamin, J., Müller, C., Hamer, D., & Murphy, D. (1996). Association of Anxiety-Related Traits with a Polymorphism in the Serotonin Transporter Gene Regulatory Region. *Science*, 274, 1527-1531. DOI: [10.1126/science.274.5292.1527](https://doi.org/10.1126/science.274.5292.1527)
- Lundh, L. G., Wångby-Lundh, M., & Bjärehed, J. (2011). Deliberate Self-harm and Psychological Problems in Young Adolescents: Evidence from a Swedish Community Sample. *Journal of Adolescence*, 34(4), 779-788. DOI: [10.1111/j.1467-9450.2011.00894.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2011.00894.x)
- Marietán, H. (2008). *Curso sobre Depresión*. Recuperado 24 de julio de 2024, de <https://marietan.com/antiguo/material-depresion/01-introduccion-depresion.htm>
- McNamara, R. (2015). Wearing Your Heart on Your Face: Reading Lovesickness and the Suicidal Impulse in Chaucer. *Literature and Medicine*. 33. 258-278. DOI: <https://doi.org/10.1353/lm.2015.0018>
- National Institute of Mental Health (NIMH). (2021). *Major Depression*. Recuperado 24 de julio de 2024, de <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>
- Rodríguez, W. (2013). El lugar de la afectividad en la psicología de Vygotski: Reflexividad histórica y reivindicación. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 105-129. DOI: [http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.35](https://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.35)
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., & Fusar-Poli, P. (2021). Age at Onset of Mental Disorders Worldwide: Large-scale Meta-analysis of 192 Epidemiological Studies. *Molecular Psychiatry*, 26(4), 512-523. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

- VanderLind, R. (2014). Effects of Mental Health on Student Learning. *The Learning Assistance Review*, 22(2), 39-57.
- Vintimilla-Pesántez, S. & Cárdenas, J. (2023). Depresión Juvenil en el Ámbito Educativo. *Universidad Politécnica Salesiana, Programa UPSalud*.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Mental Health of Adolescents*. Recuperado 24 de julio de 2024, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Vision Ecuador. (2023). *Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés*. Recuperado 21 de julio de 2024, de <https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres>