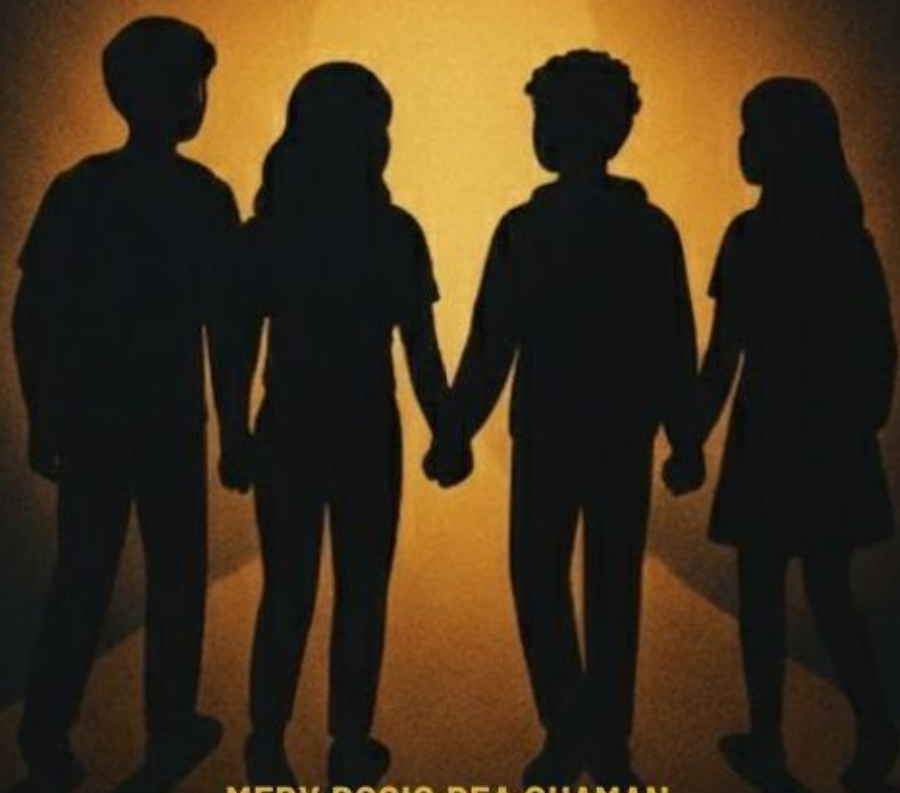


PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN ADOLESCENTES

UNA VISIÓN HOLÍSTICA



MERY ROCIO REA GUAMAN
CLARA PATRICIA GUERRA NARANJO

2025

ISBN: 978-9907-0-0572-1

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN ADOLESCENTES UNA VISIÓN HOLÍSTICA

AUTORES:

MERY ROCÍO REA GUAMÁN

CLARA PATRICIA GUERRA NARANJO



Este libro ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad científica.

©Grupo Editorial BLR
Universidad Estatal de Bolívar
Riobamba – Ecuador
Correo: publicaciones@grupoblrl.com
<https://grupoblrl.com/libros-investig>
REPOSITORIO



Rea, M., Guerra, C. (2025) Prevención del suicidio en adolescentes una visión holística. Grupo Editorial BLR.

© Mery Rocío Rea Guamán
Clara Patricia Guerra Naranjo

ISBN: 978-9907-0-0572-1

El copyright promueve la libertad de expresión, protege la diversidad de ideas y conocimiento, además apoya la libre expresión. Se prohíbe de manera rigurosa la producción o el almacenamiento de esta publicación, ya sea en su totalidad o en parte, está estrictamente prohibido por ley, incluyendo el diseño de la portada, así como su difusión a través de cualquiera de sus medios, ya sean electrónicos, mecánicos, ópticos, de grabación o incluso de fotocopia, sin permiso de los propietarios de los derechos de autor.

FILIACIONES DE LOS AUTORES

Mery Rocio Rea Guamán

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: mrea@ueb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4732-4283>

Clara Patricia Guerra Naranjo

Universidad Estatal de Bolívar

Correo Electrónico: cguerra@ueb.edu.ec

ORCID: <http://orcid.org/000-0002-6477-15393>



PRÓLOGO

Este libro nació del deseo de responder a preguntas que la comunidad no podía seguir ignorando; en aulas, patios y hogares se percibían señales de cansancio emocional en los adolescentes, silencios que escondían heridas y miradas que pedían guía; docentes, familias y profesionales decidieron que era hora de unir esfuerzos para comprender lo que ocurría y para construir estrategias que devolvieran confianza y sentido a quienes sentían que el futuro se alejaba; así comenzó un proyecto que, con respeto y constancia, buscó sembrar esperanza en el corazón de cada joven.

El prólogo de esta obra quiere honrar la valentía de quienes abrieron sus emociones para que otros aprendieran; cada adolescente que participó ofreció historias de lucha y deseos de superación, mostrando que la prevención del sufrimiento es posible cuando se acompaña con ternura y con acciones firmes; sus voces recordaron que, detrás de cada dato, hay vidas con sueños, con temores y con capacidades para salir adelante si encuentran manos dispuestas a sostenerlas y caminos donde la escucha y la solidaridad sean reglas compartidas.

El texto que el lector tiene en sus manos no es solo informe técnico ni manual de actividades; es memoria viva de un proceso que transformó la manera de entender la salud emocional de los adolescentes; relata cómo los talleres, los debates y los sociodramas se convirtieron en puentes hacia la confianza, cómo los materiales didácticos despertaron interés y cómo el trabajo articulado entre escuela, hogar y servicios de

salud generó ambientes protectores; cada capítulo invita a mirar la prevención como compromiso que involucra conocimiento y cercanía.

Quien lea estas páginas encontrará aprendizajes que nacieron del contacto directo con los participantes; descubrirá que la educación puede ser herramienta poderosa cuando se combina con afecto y respeto, que los jóvenes responden con creatividad cuando se les reconoce y que los adultos fortalecen su influencia positiva cuando asumen que su ejemplo es semilla para la vida; el prólogo quiere preparar el ánimo del lector para recorrer una historia donde la ciencia y la experiencia se abrazan para sostener a quienes enfrentan la fragilidad de la existencia.

Este libro es también invitación a replicar lo aprendido; los resultados alcanzados muestran que los esfuerzos conjuntos pueden reducir riesgos, derribar estigmas y multiplicar redes de apoyo; cada comunidad puede adaptar estas estrategias, abrir espacios de diálogo y convertir la prevención en cultura permanente; los autores desean que las reflexiones aquí reunidas sirvan de guía y de inspiración para quienes, desde distintos lugares, buscan acompañar a sus adolescentes con respeto y con esperanza, convencidos de que toda vida merece protección y toda juventud necesita caminos seguros para crecer.

INDÍCE

PRÓLOGO.....	i
---------------------	----------

INDÍCE	iii
---------------------	------------

INTRODUCCIÓN	vii
---------------------------	------------

CAPÍTULO I.....	10
------------------------	-----------

1 EL ORIGEN DE UNA IDEA	10
--------------------------------------	-----------

1.1 El peso del problema en el mundo, en América Latina y en Ecuador	11
--	----

1.2 Consecuencias invisibles en familias, escuelas y comunidades .	14
--	----

1.3 La urgencia de atender la salud emocional en la juventud.....	18
---	----

1.4 Investigaciones que revelaron factores de riesgo y prácticas de prevención	22
--	----

1.5 Experiencias desarrolladas en la región y en el país.....	26
---	----

1.6 Lo que ocurre en nuestro territorio: Realidades del cantón	30
--	----

1.7 Servicios de salud y espacios educativos en la parroquia	34
--	----

1.8 Problemáticas visibles: Violencia, soledad, presión escolar y consumo de sustancias	38
---	----

1.9 Por qué actuar: Motivaciones y compromisos	42
--	----

1.10 El valor de unir escuela, familia y servicios de salud	46
---	----

1.11 El potencial de la educación vivencial para cambiar percepciones	50
---	----

1.12 Mirando hacia adelante: Propósitos y horizonte de la propuesta	54
---	----

1.13 Proyección para sostener los avances y replicar el modelo	57
--	----

CAPÍTULO II	62
2 HORIZONTES CONCEPTUALES DE LA SALUD EMOCIONAL Y EL CUIDADO EN LA ADOLESCENCIA	62
2.1 Comprender la salud emocional como parte esencial del desarrollo juvenil.....	63
2.2 La adolescencia como etapa de construcción de identidad y búsqueda de sentido	68
2.3 El valor del acompañamiento afectivo en entornos familiares, escolares y comunitarios	73
2.4 Factores que modelan el bienestar y el riesgo en jóvenes.....	78
2.4.1 Influencia de la dinámica familiar en el equilibrio emocional ...	79
2.4.2 La escuela como espacio que puede proteger o vulnerar la autoestima.....	84
2.4.3 Impacto del entorno social, cultural y económico en la estabilidad afectiva	90
2.4.4 Efectos del uso excesivo de tecnología y redes en la percepción de sí mismos.....	95
2.5 Enfoques sobre prevención y promoción de la vida	101
2.5.1 Experiencias de acompañamiento comunitario orientadas a la protección de los adolescentes.....	106
2.5.2 Prácticas educativas que favorecen el autocuidado y la búsqueda de apoyo	111

2.5.3	Importancia de los mensajes positivos y de la construcción de proyectos de vida	116
CAPÍTULO III.....		122
3	VOCES, APRENDIZAJES Y TRANSFORMACIONES...	122
3.1	Rostros y edades que dieron vida al diagnóstico	126
3.2	Historias de procedencia y realidades que llegaron al proyecto.....	131
3.3	Diversidad de experiencias que configuraron el punto de partida.....	135
3.4	Ecos del diagnóstico inicial.....	140
3.5	Conocimientos y actitudes frente a la salud emocional antes del programa	145
3.6	Primeras señales de esperanza en medio de los desafíos	149
CAPÍTULO IV.....		155
4	CAMINOS ABIERTOS POR LA IMPLEMENTACIÓN..	155
4.1	Participación en talleres, debates y sociodramas: Voces que se hicieron escuchar	156
4.2	Materiales didácticos y actividades: Percepciones y aprendizajes compartidos	160
4.3	Puentes tendidos con docentes y familias: El acompañamiento como raíz del cambio	165
4.4	Miradas tras la evaluación final.....	169
4.5	Sistematización y frutos del camino	173

4.6	Discusión de resultados: Diálogo entre la evidencia y la experiencia.....	177
4.7	Aprendizajes que invitan a seguir cuidando la vida	182
	GLOSARIO.....	187
	BIBLIOGRAFÍA	189

INTRODUCCIÓN

La historia de este libro comenzó entre los rostros de adolescentes, reflejo de preguntas no formuladas; sus ojos delataban dudas sobre su propio valor y silencios que pesaban más que los cuadernos en sus mochilas. En la parroquia, familias y docentes percibían señales de un cansancio existencial que no lograban definir. La comunidad intuía que un problema profundamente arraigado requería atención especial, que el cuidado debía ir más allá de la medicación y las normas. Así nació el impulso de reunir voces, conocimientos y manos dispuestas a construir caminos para proteger las vidas y las esperanzas de sus jóvenes.

El punto de partida fue la certeza de que cada estadística sobre el suicidio adolescente ocultaba historias que merecían ser contadas. Detrás de los porcentajes y los diagnósticos yacían emociones que anhelaban comprensión y espacios seguros para expresarse. El equipo comprendió que simplemente observar los problemas desde lejos no era suficiente: era necesario acercarse, escuchar, compartir con estudiantes, familias y docentes, e integrar la prevención en la vida cotidiana. Este libro recoge el fruto de este encuentro, un diálogo que aunó experiencia y reflexión, teoría y compasión, datos y acciones capaces de apoyar a quienes dudaban de su propio valor.

La investigación tendió un puente entre el conocimiento académico y la realidad vivida en aulas, patios de recreo y hogares; identificó factores que amenazan el bienestar emocional, así como los recursos ya disponibles para la comunidad. El énfasis en la prevención demostró que la vida de los adolescentes podía enriquecerse aunando esfuerzos,

abriendo las escuelas al diálogo, escuchando a las familias y brindando apoyo confiable de los servicios de salud. Cada hallazgo generó nuevas ideas para enseñar a los jóvenes que sus vidas tienen sentido.

Este libro no es simplemente un informe de actividades y resultados, sino una narración que honra la dignidad de todos los participantes. Cada página recoge las voces de adolescentes que compartieron sus miedos y sueños, de padres que aprendieron a formular preguntas relevantes, de docentes que transformaron sus aulas en espacios acogedores y de profesionales que pusieron su conocimiento al servicio de la vida. Esta obra se basa en la convicción de que compartir experiencias multiplica el aprendizaje y siembra esperanza en otras regiones que enfrentan desafíos similares.

Los capítulos describen el proceso: desde la comprensión del problema en sus dimensiones global, regional y local, hasta el relato de las experiencias vividas en la parroquia; luego describen los resultados obtenidos y concluyen con reflexiones que fomentan la sostenibilidad de los logros y la replicación del modelo. Cada sección busca demostrar que la prevención del suicidio no depende de grandes declaraciones, sino de la suma de pequeñas acciones interrelacionadas que crean redes

La experiencia relatada nos enseña que ningún entorno está exento de dificultades, pero que todos pueden convertirse en espacios de bondad. Las lecciones aprendidas en esta parroquia demuestran que la creatividad y el compromiso pueden compensar la falta de recursos cuando existe la voluntad de proteger a los adolescentes. Este libro da testimonio de que la esperanza se cultiva a través de gestos sencillos, a

través de alianzas que trascienden las fronteras entre la escuela, la familia y los servicios de salud.

CAPÍTULO I

1 EL ORIGEN DE UNA IDEA

El suicidio adolescente es uno de los problemas de salud pública más alarmantes en la actualidad, que afecta no solo a familias y comunidades, sino también a los sistemas nacionales de educación y salud. Este fenómeno, que refleja el sufrimiento silencioso de miles de jóvenes, cobra cada vez mayor importancia debido al creciente número de casos y a la urgente necesidad de respuestas efectivas. La adolescencia, caracterizada por intensas transformaciones emocionales, sociales y físicas, puede convertirse en un periodo de gran vulnerabilidad cuando faltan redes de apoyo adecuadas y espacios seguros para expresar las emociones.

Es fundamental analizar el suicidio adolescente desde una perspectiva integral que abarque factores individuales, familiares, escolares y comunitarios. Comprender las causas y consecuencias de este fenómeno no solo visibiliza una realidad a menudo ignorada, sino que también fortalece la prevención y el apoyo psicológico. Este trabajo tiene como objetivo explorar el alcance del problema a nivel global, regional y local, reconociendo que detrás de cada caso hay una historia que exige empatía, compromiso social y acciones concretas para preservar la vida y las esperanzas de los jóvenes.

1.1 El peso del problema en el mundo, en América Latina y en Ecuador

El suicidio entre adolescentes se ha convertido en un llamado urgente a la acción para quienes buscan proteger la vida y las esperanzas de los jóvenes. Cada estadística, por fría que parezca, representa un rostro, un nombre y un futuro truncado. El mundo observa cómo miles de jóvenes se enfrentan a dolorosos silencios y vacíos aparentemente inescapables. Detrás de cada cifra hay historias de soledad, agotamiento emocional y preguntas sin respuesta. Esta realidad global nos obliga a mirar más allá de las fronteras y los sistemas de salud, recordando que el sufrimiento adolescente es una preocupación para toda la humanidad.

La magnitud del problema no se reduce a listas de datos ni a informes oficiales. En todos los continentes, los adolescentes encuentran obstáculos para hablar de sus sentimientos y, en muchos hogares, las señales de angustia pasan desapercibidas. La adolescencia, con su combinación de transformaciones físicas, emocionales y sociales, es un terreno fértil para el crecimiento, pero también para la vulnerabilidad. Los cambios de identidad, la presión por encajar y las dudas sobre el futuro, sumados a situaciones de violencia, desigualdad o abandono, crean una mezcla que puede volverse insostenible sin el apoyo adecuado. Reconocer esta complejidad es el primer paso para construir soluciones (Organización Mundial de la Salud, 2025).

En América Latina, este fenómeno adquiere un matiz marcado por la desigualdad y la fragilidad de los sistemas de apoyo. Tanto en barrios urbanos como en comunidades rurales, la pobreza, el desempleo y la

violencia erosionan la confianza en el futuro. Muchos adolescentes asumen responsabilidades adultas mientras intentan comprender sus propias emociones. La escuela, que debería ser un refugio, a veces se convierte en escenario de burlas o exigencias desproporcionadas. En estos entornos, la idea de que la vida carece de sentido puede arraigarse silenciosamente, debilitando la capacidad de buscar ayuda y de creer que existe otro camino.

El estigma en torno a la salud mental persiste en la región y actúa como una barrera que impide el diálogo abierto. Algunos jóvenes temen ser etiquetados o incomprendidos si confiesan su profunda tristeza o sus pensamientos suicidas. Otros guardan silencio porque sus familias carecen de los recursos para costear la atención o porque los centros de tratamiento están demasiado lejos. El acceso desigual entre las zonas urbanas y rurales limita las oportunidades de recibir apoyo oportuno. En muchos lugares, la conversación sobre el suicidio aún está envuelta en silencio, cuando debería abordarse con cuidado y respeto, ofreciendo palabras de consuelo y gestos de apoyo (Núñez & Yupanqui, 2024).

En Ecuador, el desafío se siente con mayor intensidad en las comunidades, tanto grandes como pequeñas. Las cifras oficiales, aunque incompletas, revelan que el suicidio entre adolescentes sigue siendo un problema que requiere políticas consistentes y acción comunitaria. En las ciudades andinas y en las comunidades amazónicas, los servicios de salud enfrentan limitaciones para responder a la creciente demanda de atención psicológica. Las familias a menudo no saben cómo reaccionar cuando un niño o niña muestra signos de angustia. Las escuelas, si bien son conscientes de su función, carecen de las herramientas para

intervenir de manera segura y coordinada. Esta brecha deja a los jóvenes vulnerables a afrontar solos momentos de angustia, momentos que podrían aliviarse con apoyo.

La provincia de Bolívar refleja claramente la realidad del país. En el cantón, docentes y profesionales de la salud describen con preocupación la frecuencia con la que los adolescentes expresan agotamiento o aislamiento extremo. Las consultas por problemas emocionales han aumentado en los centros de salud, pero los recursos disponibles siguen siendo limitados. El terreno accidentado, la dispersión de las viviendas y la falta de transporte dificultan el acceso a la terapia continua. En este contexto, la prevención deja de ser un concepto abstracto y se convierte en una necesidad que exige creatividad y alianzas sostenibles.

Abordar este problema desde una perspectiva global, regional y nacional no implica resignarnos a su magnitud; significa reconocer que el suicidio adolescente es un fenómeno que trasciende culturas, economías y religiones, pero que siempre tiene sus raíces en experiencias particulares. Cada historia está marcada por contextos familiares, escolares y comunitarios que pueden proteger o perjudicar. Por lo tanto, las soluciones requieren acciones coordinadas que incluyan educación, apoyo emocional, orientación profesional y políticas públicas coherentes. El camino para reducir el riesgo comienza por aceptar que la salud mental es una parte esencial del bienestar y que los adolescentes merecen entornos seguros para su desarrollo (Abigail, y otros, 2024).

Comprender la magnitud de este problema justifica los esfuerzos invertidos en estudiar su origen y diseñar estrategias de prevención; no

se trata solo de reducir las estadísticas, sino de devolver la esperanza a quienes sienten que la han perdido; al narrar el alcance de este desafío, se abre un espacio para imaginar respuestas que aúnen ciencia, empatía y participación social; la intervención realizada en el cantón surge de esa convicción: que toda vida tiene valor, que todo joven merece escuchar que su existencia importa y que toda la comunidad puede convertirse en una red de apoyo capaz de sostenerlo cuando el dolor parece no tener fin.

1.2 Consecuencias invisibles en familias, escuelas y comunidades

El suicidio en la adolescencia deja huellas que trascienden las estadísticas; cuando una vida joven se extingue, el vacío no solo afecta a quienes compartían vínculos directos, sino que también impregna los silencios en pasillos, plazas y aulas; los padres se enfrentan a preguntas imposibles sobre lo que podrían haber hecho, los hermanos sienten que el hogar ha perdido su equilibrio y los abuelos cargan con una tristeza que rara vez logran expresar; el duelo se convierte en una mezcla de amor interrumpido y culpa difusa, una herida que exige atención pero que a menudo permanece oculta bajo palabras apresuradas de consuelo o bajo el hábito de seguir adelante sin mirar el dolor (Galindo & Losada, 2023).

Las familias atraviesan procesos complejos cuando un adolescente expresa pensamientos suicidas o intenta suicidarse. El temor al juicio lleva a algunos a ocultar la situación, impidiéndoles buscar ayuda a tiempo. La vergüenza social puede convertirse en un muro que aísla a quienes necesitan apoyo y comprensión. Otros, en cambio, reaccionan

con sobreprotección, sin darse cuenta de que la confianza y el diálogo abierto son las formas más efectivas de apoyar a un joven en riesgo. La pérdida o la amenaza de perder a un hijo revela debilidades en la comunicación familiar, pero también puede impulsar un nuevo compromiso de cuidado mutuo.

En las escuelas, las consecuencias suelen manifestarse en gestos cotidianos. Un pupitre vacío sirve como recordatorio de que el aprendizaje coexiste con historias personales que a menudo permanecen ocultas. Docentes y compañeros repasan conversaciones o comportamientos pasados, preguntándose si pasaron por alto alguna señal de alerta. El impacto emocional puede traducirse en miedo, tristeza o dificultad para concentrarse. Sin herramientas para procesar el duelo o responder a crisis similares, el personal docente corre el riesgo de sentirse impotente, mientras que los estudiantes pueden interiorizar la idea de que hablar de su dolor es peligroso o inútil, perpetuando el silencio que la prevención busca romper.

La comunidad en su conjunto sufre efectos menos visibles pero igualmente profundos; en los barrios pequeños y las parroquias, cada muerte de un adolescente se siente como una pérdida colectiva; las miradas en la calle se vuelven inquisitivas, circulan rumores en busca de explicaciones y los lugares de encuentro se tiñen de cautela; el tejido social, que debería ser una fuente de apoyo, puede debilitarse si el miedo a reconocer el problema prevalece sobre la voluntad de aprender; sin el apoyo adecuado, la angustia se transforma en resignación o en discursos moralizantes que aumentan la distancia con los jóvenes que necesitan apoyo y confianza.

El impacto emocional del suicidio no termina con el velatorio; permanece vivo en los recuerdos, en los rituales cotidianos y en la forma en que se conciben las relaciones futuras; algunos padres desarrollan ansiedad ante cualquier señal de tristeza en sus otros hijos, mientras que los amigos cercanos experimentan sentimientos de culpa o temor de que escuchar no sea suficiente para salvar a alguien; el duelo no tratado puede conducir al aislamiento o a problemas de salud mental que afectan a quienes quedan atrás. Por lo tanto, la prevención debe centrarse no solo en quienes están en riesgo, sino también en quienes los apoyan, ya que ellos también necesitan apoyo. Las instituciones locales se enfrentan a desafíos cuando una tragedia azota su territorio; los equipos de salud, con recursos y personal limitados, se esfuerzan por atender la emergencia mientras lidian con su propia carga emocional; los líderes comunitarios y las autoridades parroquiales se sienten presionados para encontrar respuestas rápidas, a pesar de carecer de las herramientas técnicas necesarias o del apoyo interinstitucional; la ausencia de protocolos claros para responder a atentados fallidos o intentos de homicidio genera incertidumbre y, en algunos casos, parálisis. Reconocer estas deficiencias es un paso esencial para crear redes sólidas que integren la escuela, la familia, la salud y la comunidad en una estrategia coherente y eficaz (López J. , 2025).

Las repercusiones sociales del suicidio adolescente incluyen cambios en la percepción del futuro. En lugares donde la esperanza se asocia con oportunidades limitadas, la noticia de una muerte autoinfligida puede sembrar la idea de que rendirse es una opción válida. Si no se brindan mensajes de apoyo y resiliencia, esta mentalidad puede extenderse a

otros adolescentes vulnerables. Por lo tanto, toda acción posterior a un evento de este tipo debe estar dirigida a reforzar el valor de la vida, mostrar las opciones de apoyo disponibles y cultivar un sentido de pertenencia que les devuelva el propósito y el significado a quienes permanecen.

El impacto en la cultura escolar y comunitaria es ambivalente. Por un lado, la tragedia puede fortalecer los lazos y motivar la creación de programas preventivos. Por otro lado, si prevalece el silencio o la culpabilización, el estigma y el aislamiento se profundizan. La forma en que se gestionan las emociones colectivas determina si la experiencia se convierte en una oportunidad de aprendizaje o en un obstáculo. Crear espacios para el diálogo respetuoso, capacitar al personal docente y promover reuniones con las familias nos permite transformar el dolor en una fuerza impulsora para construir entornos donde la escucha, la confianza y la solidaridad sean valores compartidos y cotidianos.

Reflexionar sobre estas consecuencias nos invita a reconocer que el suicidio adolescente no es un problema individual, sino un fenómeno que involucra a todo el ecosistema humano que rodea al joven: padres, hermanos, compañeros de clase, profesores, vecinos y autoridades están interconectados en una red que puede tanto proteger como debilitar. La prevención requiere fortalecer esta red ofreciendo recursos, capacitación y apoyo emocional para que nadie se sienta solo ante la carga de acompañar o afrontar una pérdida. Asumir este compromiso colectivo es fundamental para salvar vidas y sanar heridas invisibles.

La intervención llevada a cabo en el cantón nació de la convicción de que cada rostro adolescente encierra un mundo de posibilidades y que ninguna comunidad debería aceptar la desaparición de su juventud como algo inevitable; comprender las consecuencias invisibles del suicidio permitió al equipo ir más allá del diagnóstico inicial y trabajar en propuestas que integran educación, salud y tejido social; este camino reconoce que proteger la vida implica también apoyar a quienes quedan, brindándoles palabras de consuelo y abriendo horizontes donde la esperanza pueda encontrar un nuevo lugar; así, el aprendizaje se convierte en una guía para acciones futuras y en un silencioso homenaje a quienes no recibieron el apoyo que necesitaban.

1.3 La urgencia de atender la salud emocional en la juventud

Abordar la salud emocional durante la adolescencia es una necesidad urgente. En esta etapa, la identidad se construye en medio de cambios físicos, hormonales y sociales que a menudo generan incertidumbre y vulnerabilidad. Los jóvenes exploran quiénes son, su lugar en el mundo y hacia dónde dirigir sus sueños. Cuando el entorno ofrece seguridad, diálogo y aceptación, estas preguntas se convierten en oportunidades para crecer. Sin embargo, si prevalecen el rechazo, el miedo o la indiferencia, estas preguntas se transforman en abismos que amenazan con arrebatarles las ganas de vivir (Cuadra, Veloso, Vega, & Zepeda, 2021).

El bienestar emocional debe entenderse como parte esencial de la salud integral; no basta con garantizar alimentación, vacunas o revisiones médicas si se descuidan el bienestar psicológico y la capacidad de

relacionarse sanamente con los demás. La adolescencia exige apoyo constante, orientado a enseñar habilidades para gestionar las emociones, afrontar las frustraciones y buscar ayuda sin temor a ser juzgado. La atención temprana a estas dimensiones puede prevenir problemas más graves y allanar el camino para un desarrollo pleno. Todo joven necesita saber que su opinión importa y que hay adultos dispuestos a escuchar con respeto y sin prisas.

El contexto actual plantea desafíos sin precedentes para la atención de la salud mental de los jóvenes. El acceso ilimitado a las redes digitales expone a los adolescentes a mensajes contradictorios, comparaciones que erosionan su autoestima y discursos que trivializan el sufrimiento. Al mismo tiempo, los entornos familiares se enfrentan a presiones económicas y sociales que reducen el tiempo y la paciencia para el diálogo. Las escuelas, sobrecargadas de exigencias académicas, a menudo relegan el trabajo emocional a un segundo plano. Esta combinación crea vacíos donde la ansiedad puede arraigarse y crecer sin ser detectada, debilitando la capacidad de los jóvenes para pedir ayuda.

La urgencia de priorizar la salud emocional radica en que muchas señales de riesgo son silenciosas; los adolescentes pueden parecer tranquilos mientras lidian con pensamientos desesperanzadores o experiencias de violencia que no saben cómo identificar; otros expresan su angustia mediante la irritabilidad o el aislamiento, comportamientos que a menudo se interpretan como rebeldía en lugar de como gritos de auxilio. La intervención oportuna implica aprender a interpretar estas expresiones, responder con empatía y ofrecer opciones claras para

aliviar la carga de sus sentimientos. La prevención comienza cuando alguien reconoce el dolor detrás de una actitud y decide brindar apoyo.

La creación de entornos protectores es una parte indispensable del apoyo emocional; los jóvenes necesitan espacios donde el afecto, el respeto y la confianza no dependan de su rendimiento o apariencia. La familia, la escuela, las organizaciones comunitarias y los servicios de salud conforman una red que debe mantenerse de forma constante. Cuando cada uno de estos actores cumple su función, los adolescentes perciben que sus vidas tienen valor y que su presencia importa. Por el contrario, cuando las instituciones operan de forma aislada, las deficiencias se multiplican, alimentando sentimientos de abandono.

Capacitar a quienes apoyan a los adolescentes es otro componente vital. Docentes, orientadores, trabajadores sociales y personal sanitario necesitan herramientas para detectar señales de alerta y ofrecer respuestas adecuadas. Esto no se trata de reemplazar el trabajo clínico, sino de crear una primera línea de apoyo que permita la derivación rápida a profesionales especializados. Cuando los adultos se sienten preparados para tener conversaciones difíciles, los jóvenes perciben seguridad y confianza. La capacitación continua garantiza que la prevención no dependa únicamente de iniciativas temporales, sino que se convierta en parte del trabajo diario de cada institución. El apoyo emocional también debe considerar las diversas realidades que experimentan los adolescentes. Quienes viven en zonas rurales se enfrentan a barreras de transporte y a un acceso limitado a servicios especializados; Quienes viven en barrios con altos índices de violencia lidian con miedos que condicionan sus relaciones; quienes pertenecen a

minorías étnicas o sexuales sufren discriminación y mensajes que cuestionan su valía. Las respuestas preventivas deben adaptarse a estas diferencias, integrando enfoques que reconozcan la riqueza cultural y promuevan la igualdad de trato y oportunidades, garantizando que nadie quede excluido del derecho a recibir apoyo.

La coordinación entre las políticas públicas, las instituciones educativas y los servicios de salud es fundamental para apoyar el bienestar emocional de los jóvenes. Sin coordinación, los esfuerzos se diluyen, dejando a los adolescentes atrapados entre regulaciones que no se comunican eficazmente. El compromiso del Estado debe traducirse en recursos, planes de acción y capacitación continua, pero también en el reconocimiento de que la salud mental juvenil es una prioridad. Los gobiernos locales y las organizaciones comunitarias tienen un papel complementario para acercar los programas a quienes más los necesitan, evitando que la distancia geográfica o la burocracia se conviertan en excusas para el abandono.

La urgencia de abordar la salud emocional en los jóvenes se manifiesta también en la necesidad de derribar estigmas; hablar de tristeza, ansiedad o pensamientos suicidas ya no debería ser motivo de vergüenza ni de silencio; la conversación abierta, guiada por el respeto y la sensibilidad, empodera a los adolescentes para que busquen ayuda y apoyen a sus pares; crear una cultura que legitime la atención psicológica es tan importante como promover hábitos saludables o prevenir enfermedades físicas; el bienestar emocional merece el mismo nivel de compromiso y planificación que cualquier otra dimensión de la vida.

Priorizar la salud emocional significa reconocer que los adolescentes no son un problema que resolver, sino un tesoro que cultivar; cada joven posee talentos, sueños y habilidades que florecen cuando se siente aceptado y apoyado; brindar apoyo no solo salva vidas, sino que también fortalece la creatividad, la solidaridad y el sentido de pertenencia que sustentan a toda comunidad; abordar con urgencia el bienestar psicológico de los jóvenes es sembrar las semillas del futuro, invertir en una sociedad más empática y resiliente, y afirmar que toda historia merece ser escuchada antes de que el silencio intente escribir su final. (Sánchez, Monjardin, & Salcido, 2022).

1.4 Investigaciones que revelaron factores de riesgo y prácticas de prevención

La investigación mundial confirma que el suicidio adolescente es multifactorial, originado por la acumulación de riesgos como el acoso, la violencia y la falta de apoyo. Los estudios señalan al contexto familiar y al entorno escolar como esferas de vulnerabilidad clave. La evidencia subraya la necesidad de un enfoque de prevención multidimensional, que incorpore programas de habilidades socioemocionales y educación digital. Estrategias exitosas requieren la colaboración continua entre escuelas, familias y servicios de salud, adaptadas a las particularidades culturales locales. En suma, el conocimiento científico ofrece un camino claro para proteger la vida joven mediante redes de apoyo estables.

El conocimiento generado por investigaciones recientes ha resaltado la influencia del contexto familiar en la salud emocional de los adolescentes. La falta de comunicación, el abuso verbal, la negligencia

o el abandono actúan como desencadenantes de un profundo sufrimiento. Los estudios advierten que los jóvenes necesitan sentir que su hogar es un lugar seguro, donde las palabras no sean sinónimo de juicio o violencia. Cuando este fundamento se rompe, aumenta la probabilidad de que las emociones dolorosas permanezcan ocultas o se expresen en conductas autodestructivas. Este hallazgo refuerza la importancia de fortalecer los lazos familiares como escudo protector.

Otra contribución de la investigación se centra en la influencia del entorno escolar; los estudios indican que la presión por cumplir con los estándares de rendimiento, junto con la exposición a burlas o exclusión, crea un terreno fértil para el sufrimiento emocional. Cuando las escuelas carecen de espacios para la escucha y el apoyo, pueden convertirse en escenarios de soledad disfrazada de disciplina o indiferencia. En cambio, los programas preventivos que integran tutorías, orientación psicosocial y actividades artísticas demuestran que es posible transformar las aulas en refugios que enseñan resiliencia y fomentan un sentido de pertenencia.

La investigación también ha resaltado la relevancia de los factores sociales y económicos: la pobreza, el desempleo familiar, la migración forzada de los padres y la exposición a la violencia comunitaria generan tensiones que erosionan la confianza en el futuro. Los adolescentes que viven en estas condiciones enfrentan mayores dificultades para proyectar metas o imaginar caminos que alivien sus problemas. Los programas de prevención que incorporan redes de apoyo comunitario y vinculan a los líderes locales han demostrado que cuando los jóvenes perciben apoyo colectivo, disminuye la sensación de abandono y

aumenta la disposición a pedir ayuda (Soto, Villarroel, Véliz, Moreno, & Estay, 2021).

Los estudios también han identificado el papel de las nuevas tecnologías como un elemento ambivalente: por un lado, el acceso a las redes digitales permite compartir experiencias y encontrar recursos de orientación; por otro, la exposición a mensajes dañinos, comparaciones constantes o contenido que romantiza el dolor intensifica el malestar emocional. Las investigaciones sugieren que la prevención debe incluir la educación digital, promoviendo un uso consciente y equilibrado de los espacios virtuales. Cuando los adolescentes aprenden a filtrar la información y a buscar entornos en línea seguros, las redes se convierten en aliadas en lugar de amenazas.

La literatura científica sobre prevención ha proporcionado estrategias eficaces para contrarrestar estos riesgos. Entre ellas se encuentran programas escolares que enseñan habilidades socioemocionales, fomentan el autocuidado y capacitan a los docentes para responder a las señales de alerta. Estos enfoques priorizan la participación activa de los estudiantes, permitiéndoles expresar emociones y practicar soluciones a los conflictos cotidianos. Los resultados muestran que la intervención temprana en el aula fortalece la autoestima y reduce la probabilidad de conductas autodestructivas, convirtiendo al sistema educativo en una herramienta clave para la protección de la vida.

Otro hallazgo importante destaca el valor de la intervención familiar como un componente esencial de la prevención. Los estudios recomiendan crear espacios de diálogo donde padres y cuidadores

aprendan a escuchar sin juzgar, a identificar cambios en el comportamiento y a mantener conversaciones que ofrezcan calma y esperanza. Las iniciativas comunitarias que incluyen talleres para familias demuestran que cuando los adultos reciben apoyo para gestionar sus propios miedos, pueden apoyar a los adolescentes de manera más eficaz, rompiendo los ciclos de silencio que perpetúan el sufrimiento.

Las investigaciones también han documentado el impacto positivo de los programas que incorporan servicios de salud en las estrategias de prevención. La presencia de psicólogos y orientadores en los centros de atención primaria facilita la detección temprana de jóvenes en riesgo y garantiza un seguimiento especializado. Cuando estos profesionales trabajan en coordinación con las escuelas y las organizaciones locales, se crea un sistema que no solo atiende emergencias, sino que también promueve el bienestar y la confianza. Esta colaboración interinstitucional se reconoce como uno de los pilares fundamentales para abordar el suicidio desde una perspectiva integral.

Estudios recientes han subrayado la necesidad de adaptar las intervenciones a las particularidades culturales; las prácticas que ignoran las costumbres, los idiomas o las creencias corren el riesgo de no conectar con los adolescentes o sus familias; en cambio, los programas que incorporan referencias locales, tradiciones e historias específicas de cada comunidad logran una mayor aceptación y sostenibilidad; comprender la riqueza cultural y respetar los valores de cada territorio permite que las acciones preventivas se perciban como

parte de la vida cotidiana y no como imposiciones externas. (López, y otros, 2024).

La investigación coincide en que la prevención del suicidio adolescente no puede ser un esfuerzo aislado ni momentáneo; requiere continuidad, evaluación y voluntad política para mantener los recursos humanos y materiales. Los estudios más sólidos enfatizan la importancia de formar redes estables que integren la escuela, la familia, la salud y la comunidad, garantizando que ningún joven quede fuera del alcance del apoyo y la protección. La evidencia acumulada revela un camino posible: uno en el que el conocimiento se traduce en acciones concretas que les devuelven a los adolescentes la certeza de que su existencia es valiosa y que su futuro merece ser cuidado con esmero.

1.5 Experiencias desarrolladas en la región y en el país

En varios países de América Latina surgieron iniciativas para abordar el sufrimiento adolescente mediante la creación de vínculos entre escuelas, familias y servicios de salud. En comunidades rurales de Colombia y Perú, se implementaron programas donde se capacitó a docentes para reconocer señales de angustia y activar redes de apoyo que incluían visitas domiciliarias y sesiones de diálogo grupal. Estas acciones demostraron que el apoyo constante, combinado con actividades artísticas y deportivas, ayudó a los jóvenes a expresar sus emociones y aprender a pedir ayuda, fortaleciendo lazos que antes eran frágiles o invisibles.

En Chile, se implementaron programas integrales en escuelas secundarias públicas que combinaban talleres de autocuidado con

capacitación para padres y tutores. Equipos de orientación organizaron reuniones mensuales con estudiantes y cuidadores, donde se exploraron las emociones y se enseñaron estrategias de resolución de conflictos. La estrecha relación con profesionales y la participación activa de los estudiantes permitieron que el aprendizaje sobre salud mental se convirtiera en una experiencia práctica. Los resultados mostraron que el trabajo colectivo en el aula puede reducir el aislamiento y fortalecer la confianza en quienes atraviesan momentos difíciles.(Inostroza, 2022).

Argentina desarrolló proyectos en zonas urbanas y rurales que buscaban incorporar una perspectiva cultural en la prevención del suicidio juvenil. En las comunidades del norte, líderes vecinales y figuras espirituales se integraron a los procesos de apoyo, permitiendo que los mensajes de protección y esperanza circularan de forma natural. Las actividades incluyeron murales, lecturas públicas y dramatizaciones que mostraban alternativas al dolor. Estas experiencias confirmaron que cuando se respeta la identidad de cada territorio, los adolescentes se sienten acogidos y encuentran mayor sentido a la vida (Ormart, Stagno, & Díaz, 2023).

México presentó programas coordinados entre las secretarías de educación y salud que promovieron la capacitación docente, campañas en redes escolares y guías para familias. En estados con alta migración, se priorizó el contacto con adolescentes cuyos padres trabajaban en otras ciudades o países. Los talleres brindaron herramientas para fortalecer la autoestima e identificar emociones difíciles antes de que derivaran en desesperanza. El impacto de estas acciones demostró que la intervención

temprana reduce barreras y facilita que los jóvenes busquen apoyo en momentos críticos (Vázquez, Arenas, Tejadilla, & Espinosa, 2023).

En Ecuador, también se han realizado importantes esfuerzos para abordar la salud emocional de los adolescentes. En la sierra central, se organizaron proyectos piloto en escuelas, combinando charlas con psicólogos, actividades deportivas y círculos de diálogo. En la Amazonía, se lanzaron campañas comunitarias donde promotores locales visitaron escuelas y hogares, ofreciendo orientación y fomentando la comunicación entre padres e hijos. Estos programas demostraron que la prevención requiere sensibilidad cultural y que los mensajes de autocuidado deben adaptarse a cada contexto para generar confianza y compromiso (Ortiz, 2024).

En Ecuador, algunas provincias implementaron planes específicos para zonas rurales, centrados en capacitar a docentes y personal de salud para reconocer las señales de alerta. Se elaboraron manuales prácticos y materiales gráficos para fomentar conversaciones sobre el bienestar emocional. En varias parroquias se organizaron ferias estudiantiles y marchas simbólicas para demostrar que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de fortaleza. Estas acciones brindaron a los adolescentes la oportunidad de ver que su comunidad estaba dispuesta a apoyarlos y valoraba sus vidas.

En el cantón, aunque con recursos limitados, surgieron pequeños proyectos que integraban escuelas, centros de salud y gobiernos locales. En algunas instituciones educativas se conformaron comités de bienestar estudiantil, que ofrecían orientación básica y actividades para

fomentar relaciones positivas. El personal de salud participó en debates abiertos y capacitó a líderes comunitarios sobre cómo escuchar a los jóvenes que expresaban tristeza o desmotivación. Si bien estos esfuerzos no siempre recibieron el seguimiento adecuado, sentaron las bases para reconocer que la prevención del suicidio requiere cooperación y perseverancia.

Las experiencias en la región han demostrado que la participación de los propios adolescentes es crucial; en varios países, se alentó a los estudiantes a crear clubes de apoyo y campañas gráficas que transmitieran mensajes de esperanza. Cuando los jóvenes se sienten protagonistas en lugar de receptores pasivos, se fortalece su sentido de agencia y pertenencia; esta estrategia ha demostrado que los mensajes entre pares tienen un alcance especial, ya que hablan desde la experiencia compartida y despiertan la empatía entre quienes enfrentan desafíos similares.

Las lecciones aprendidas de todas estas experiencias indican que la prevención del suicidio adolescente debe basarse en un enfoque comunitario y flexible. Cada iniciativa que logró un impacto integró elementos educativos, apoyo emocional y el fortalecimiento de redes. Las acciones aisladas o que priorizaron únicamente la información carecieron de la fuerza necesaria para sostener el cambio. En cambio, aquellas que combinaron creatividad, respeto y continuidad generaron entornos donde los adolescentes sentían que sus vidas tenían valor y que había adultos y compañeros dispuestos a acompañarlos en los momentos difíciles.

Finalmente, las experiencias desarrolladas en la región y el país demuestran que, si bien los contextos varían, existe una verdad común: los adolescentes necesitan cuidado, presencia y palabras que los animen a seguir adelante. Cada proyecto exitoso surgió del reconocimiento de que la prevención no es tarea exclusiva de los especialistas, sino una responsabilidad compartida de familias, docentes, autoridades y vecinos. Cuando todos asumen este compromiso, se construye una red silenciosa pero poderosa que apoya a los jóvenes en medio de sus dudas, restaurando su certeza de que su existencia tiene sentido y que el futuro aún puede ofrecerles esperanza.

1.6 Lo que ocurre en nuestro territorio: Realidades del cantón

La observación de los indicadores de salud mental en la provincia de Bolívar revela que el bienestar de los adolescentes depende no solo de la ausencia de enfermedad, sino también de la calidad de sus relaciones y las oportunidades que encuentran en su entorno. En parroquias rurales y barrios urbanos, muchos jóvenes lidian con interrogantes sobre su identidad, sus capacidades y su futuro. Los datos recopilados por las instituciones locales reflejan la frecuente presencia de ansiedad, tristeza prolongada y dificultades para establecer relaciones, lo que indica que el bienestar emocional de este grupo requiere apoyo constante y cercano.

Los registros de los centros de salud de la región muestran un aumento en las consultas relacionadas con síntomas depresivos, ansiedad y problemas de conducta. Adolescentes tanto de zonas urbanas como rurales buscan alivio para el dolor generalizado, el insomnio o la pérdida de interés en las actividades cotidianas. Detrás de estas dolencias físicas

subyacen preocupaciones, conflictos familiares y sentimientos de vacío que no pueden expresar verbalmente. Esta realidad confirma que la salud mental ya no puede descuidarse y que abordarla debe ser una parte esencial de las políticas de bienestar juvenil. La provincia revela marcados contrastes entre sus cantones. En las zonas con acceso a programas comunitarios, los adolescentes están más dispuestos a hablar de sus emociones y a buscar orientación. En otras, donde los recursos son escasos, los jóvenes guardan silencio por temor a ser juzgados o incomprendidos. El estigma que rodea el malestar psicológico persiste, lo que lleva a muchos a soportar su dolor en lugar de buscar ayuda. Esta barrera se agrava cuando las escuelas carecen de personal capacitado para identificar las señales de alerta y brindar el apoyo adecuado.

La violencia doméstica aparece con frecuencia en los informes. Algunos adolescentes describen entornos llenos de gritos o humillaciones, mientras que otros mencionan abuso físico o amenazas. Estas experiencias erosionan la confianza y generan sentimientos de soledad o impotencia. La exposición continua al conflicto en el hogar aumenta la probabilidad de pensamientos autodestructivos o intentos extremos de fuga. La prevención requiere intervención en este espacio íntimo, promoviendo relaciones basadas en el respeto y el cuidado, y brindando a las padres herramientas para crear entornos donde se prioricen la comunicación y el afecto.

El consumo de alcohol y otras sustancias también figura entre los indicadores que afectan la salud emocional de los jóvenes. En varias parroquias, se reportan casos de adolescentes que consumen alcohol en reuniones familiares o fiestas sin supervisión, mientras que otros están

expuestos al tabaco o a inhalantes. Estas prácticas, aunque a veces minimizadas por la costumbre social, debilitan la autorregulación y aumentan los impulsos que ponen en riesgo su bienestar. La educación preventiva y el monitoreo comunitario son necesarios para que los adolescentes aprendan a protegerse y a tomar decisiones que preserven su seguridad.

La presión académica es otro indicador relevante en los datos locales. Estudiantes de diferentes edades expresan temor al fracaso, preocupación por no cumplir con los requisitos académicos o ansiedad por las evaluaciones constantes. La competitividad dentro de las aulas y la falta de espacios para gestionar las emociones exacerban esta angustia. Cuando el rendimiento se convierte en la única medida de la valía personal, los adolescentes pueden sentirse atrapados por expectativas que perciben como inalcanzables. Crear entornos educativos donde se reconozca el esfuerzo y se brinde apoyo reduce esta carga y promueve el equilibrio emocional. El aislamiento social está emergiendo como un factor de vulnerabilidad en varios cantones; los jóvenes que viven en zonas remotas o que provienen de hogares disfuncionales reportan dificultades para formar amistades sólidas. Algunos evitan participar en actividades comunitarias por timidez o miedo al rechazo; otros se refugian en el uso excesivo de dispositivos electrónicos, alejándose de las interacciones cara a cara que podrían brindarles consuelo. Este distanciamiento limita el desarrollo de redes de apoyo y aumenta la sensación de soledad al enfrentar problemas complejos. Promover espacios de encuentro y fortalecer los clubes juveniles ayuda a revertir esta tendencia (Valladares, y otros, 2023).

Los servicios de salud de Bolívar reconocen que el número de psicólogos y trabajadores sociales no satisface la demanda existente. En muchos centros de atención primaria, un solo profesional atiende a varias parroquias, lo que dificulta el seguimiento continuo. La falta de transporte público y la dispersión geográfica de la zona dificultan que los adolescentes de las zonas altas asistan regularmente a sus citas. Estas limitaciones evidencian que la mejora de los indicadores depende de la inversión en recursos humanos, infraestructura y coordinación con las escuelas, que constituyen el punto de contacto diario con los estudiantes.

La observación de estos indicadores también revela signos de esperanza. En los cantones donde se implementaron proyectos de bienestar emocional y prevención, los adolescentes participaron con entusiasmo en talleres, círculos de diálogo y actividades deportivas o artísticas. La creación de estos espacios permitió a muchos expresar sus miedos y buscar ayuda antes de que su sufrimiento se agravara. Los resultados sugieren que cuando la comunidad se compromete con una atención integral, los jóvenes responden con confianza y demuestran mayor resiliencia ante situaciones difíciles, lo que demuestra que los entornos protectores modifican las trayectorias de riesgo.

Los indicadores de salud mental de los adolescentes en Bolívar nos recuerdan que cada estadística esconde historias de lucha y esperanza. Comprender que detrás de los porcentajes viven personas reales nos motiva a trabajar con sensibilidad y determinación; la tarea no termina con el diagnóstico, sino con la creación de estrategias que incluyan prevención, apoyo y acceso oportuno a los servicios; fortalecer la salud emocional de los adolescentes no solo reduce el sufrimiento inmediato,

sino que también construye comunidades más unidas, mejor preparadas para apoyar a las generaciones más jóvenes en el camino hacia un futuro digno y pleno.

1.7 Servicios de salud y espacios educativos en la parroquia

La presencia de un centro de apoyo en la parroquia ha sido fundamental para los adolescentes que buscan ayuda con problemas emocionales y de salud en general. Este espacio, aunque pequeño, representa para muchos jóvenes la oportunidad de ser escuchados y recibir orientación. En sus salas se han abordado problemas relacionados con la ansiedad, la tristeza y los conflictos familiares, así como lesiones físicas y dolencias comunes. El personal, consciente de la importancia de brindar atención personalizada, se ha esforzado por equilibrar la atención médica con un trato respetuoso y de confianza, incluso con recursos limitados.

Los profesionales que trabajan en este centro conocen de cerca las dificultades que enfrentan los jóvenes de la zona. Han observado que las emociones vinculadas a la incertidumbre sobre el futuro, el estrés escolar y las relaciones familiares pueden manifestarse como dolores de cabeza, fatiga persistente o problemas de sueño. Abordar estos síntomas implica más que recetar medicamentos o llenar formularios; requiere dedicar tiempo a la conversación y crear entornos donde los adolescentes perciban que su malestar tiene una explicación y que existe un camino para encontrar alivio.

El centro enfrenta desafíos que limitan su capacidad de respuesta. La escasez de psicólogos y consejeros, junto con la alta demanda de

servicios, obliga a priorizar los casos urgentes. Con frecuencia, un solo profesional debe atender a varias comunidades y abordar desde situaciones de crisis hasta necesidades de apoyo preventivo. La falta de transporte público dificulta que algunos adolescentes lleguen a tiempo a sus citas o mantengan la continuidad necesaria para progresar. Estas limitaciones resaltan la importancia de fortalecer los equipos locales y garantizar que cada joven pueda acceder a la ayuda sin barreras físicas ni económicas.

Los espacios educativos de la parroquia también desempeñan un papel fundamental en la protección del bienestar emocional. Sus aulas no solo albergan tareas y lecciones, sino que también reflejan historias de esperanza y desafíos. Los docentes, atentos al comportamiento de sus estudiantes, han detectado señales de aislamiento, irritabilidad o desinterés que a veces ocultan un malestar más profundo. Cuando la escuela está abierta a escuchar y promueve la conversación sobre sentimientos y proyectos de vida, los adolescentes perciben que sus preguntas son legítimas y que hay adultos dispuestos a acompañarlos en momentos de incertidumbre.

La interacción entre los servicios de salud y los centros educativos ha mostrado un progreso significativo. Algunos docentes han recibido capacitación para identificar señales tempranas de malestar y derivar a los estudiantes a profesionales cualificados. Simultáneamente, el personal sanitario ha organizado charlas y actividades grupales en coordinación con la escuela, con el objetivo de integrar la prevención en la rutina diaria en lugar de considerarla un esfuerzo aislado. Estas acciones conjuntas han creado un puente que reduce la distancia entre la

atención sanitaria y el apoyo educativo, permitiendo que los jóvenes encuentren apoyo de forma más rápida y clara.

Los espacios recreativos dentro de las instituciones educativas han servido como aliados en la atención a la salud mental. Patios, campos deportivos y zonas verdes se han convertido en lugares donde los adolescentes practican deporte, comparten risas y liberan la tensión acumulada. El fomento de actividades artísticas, como el teatro o la pintura, ha ofrecido formas alternativas de expresar aquello que no siempre pueden poner en palabras. Estas iniciativas sirven como recordatorio de que la prevención del sufrimiento emocional no solo se da en consultas o talleres, sino también en la vida cotidiana de la comunidad escolar. El compromiso de los equipos directivos escolares ha sido otro aprendizaje clave; abrir las puertas a la colaboración con el centro de apoyo local ha permitido establecer protocolos básicos para el manejo de situaciones de riesgo. Aunque aún es necesario consolidar los mecanismos de seguimiento, el hecho de que las autoridades educativas y sanitarias busquen soluciones conjuntas demuestra que la prevención requiere coordinación y confianza mutua. Cada paso dado en esta dirección ayuda a los adolescentes a percibir un entorno cohesionado y protector, capaz de brindarles apoyo cuando se sienten amenazados o desorientados.

En la región, los jóvenes han respondido con entusiasmo a las iniciativas de bienestar impulsadas por la escuela y el centro de salud. La participación en talleres, campañas gráficas y círculos de diálogo ha revelado que, al sentirse escuchados, desarrollan habilidades para reconocer sus emociones y pedir ayuda. Muchos valoran la oportunidad

de compartir experiencias con sus pares y con adultos que los tratan con respeto, lo cual fortalece su autoestima y refuerza el mensaje de que buscar orientación no es un signo de debilidad, sino una forma de autocuidado.

Los desafíos persisten y exigen creatividad; la rotación de personal, la falta de financiación estable y la dispersión geográfica dificultan mantener una oferta constante de actividades preventivas. Sin embargo, las experiencias positivas demuestran que cuando la comunidad se involucra y las instituciones colaboran, el impacto es evidente. Cada adolescente que encuentra apoyo a tiempo representa una victoria silenciosa contra la desesperación, y cada familia que participa en programas de capacitación contribuye a fortalecer las redes de apoyo que sostienen a todos sus miembros.

Finalmente, los servicios de salud y los espacios educativos de la parroquia demuestran que la prevención del suicidio adolescente se construye en la vida cotidiana. No se trata solo de intervenciones formales o grandes programas, sino de gestos sencillos que transmiten interés y calidez. Un saludo, una breve conversación o una invitación a compartir pueden marcar la diferencia para un joven que siente que su vida ha perdido sentido. Reconocer este poder en las acciones diarias convierte a la comunidad en guardiana de las nuevas generaciones, recordándonos que cada esfuerzo cuenta en la tarea de proteger la esperanza y preservar el derecho a vivir con dignidad y apoyo.

1.8 Problemáticas visibles: Violencia, soledad, presión escolar y consumo de sustancias

Las realidades que enfrentan muchos adolescentes en la parroquia revelan problemas vinculados a su salud emocional y a su forma de experimentar el mundo. La violencia, la soledad, la presión escolar y el acceso precoz a sustancias configuran un panorama de riesgos que no se pueden ignorar. Cada una de estas situaciones tiene raíces sociales, familiares y culturales que, de no abordarse, debilitan la confianza y ensombrecen la esperanza. Un análisis detallado de estos factores nos ayuda a comprender por qué algunos jóvenes sienten que la vida ha perdido su sentido y necesitan apoyo para recuperar la seguridad y el rumbo.

La violencia doméstica emerge como uno de los desafíos más profundos. Algunos adolescentes relatan escenas de gritos, insultos o castigos físicos que los dejan atemorizados y con una sensación de desprotección. Otros describen indiferencia o abandono, que crean heridas invisibles tan dañinas como los golpes físicos. En estos entornos, la comunicación se reemplaza por silencios tensos, y la idea de que el afecto debe ganarse mediante la obediencia o el sacrificio socava la autoestima. Cuando el hogar deja de ser un refugio, los jóvenes buscan respuestas en otros lugares que rara vez alivian su angustia.

La violencia no siempre se limita al ámbito familiar; En ciertos barrios, los conflictos entre vecinos o grupos de pares crean ambientes hostiles que los adolescentes perciben como una amenaza constante. Los insultos, las burlas o el ciberacoso dejan cicatrices que afectan su

autoestima y su deseo de participar en la comunidad. Cuando estos incidentes no se abordan, los jóvenes pueden retraerse o responder con agresividad, perpetuando ciclos de dolor. Construir entornos seguros requiere un compromiso colectivo y normas claras que protejan la dignidad de cada persona.

La soledad es otro problema que surge en las conversaciones con docentes y líderes comunitarios. Muchos adolescentes, incluso rodeados de sus pares, se sienten invisibles. Este aislamiento puede deberse a la timidez, el miedo al juicio ajeno o la falta de espacios para compartir intereses. En familias fragmentadas por la migración o la separación, la ausencia de figuras cercanas exacerba los sentimientos de abandono. Esta soledad silenciosa erosiona la autoestima y alimenta sentimientos de inutilidad. Abrir las puertas a la participación y crear redes de amistad es esencial para que los jóvenes descubran que no están solos y que sus voces merecen ser escuchadas. El tiempo excesivo frente a las pantallas, si bien no siempre se reconoce como un riesgo, puede intensificar la soledad. Algunos adolescentes se refugian en contenido digital que reemplaza la interacción cara a cara y los expone a mensajes confusos o violentos. Sin la guía de un adulto, se desenvuelven en entornos que no siempre ofrecen cuidado ni apoyo. Este distanciamiento del contacto humano limita el desarrollo de habilidades sociales y reduce las oportunidades de recibir ayuda. Promover actividades grupales y un diálogo abierto sobre el uso responsable de la tecnología ayuda a equilibrar el mundo virtual con experiencias que fomentan la comunidad y el sentido de pertenencia.

La presión escolar se manifiesta como una preocupación constante por las calificaciones y las evaluaciones; muchos adolescentes sienten que su valía depende de los resultados y que un error puede echar por tierra sus esfuerzos. En las aulas donde las exigencias superan el reconocimiento o donde falta orientación para organizar las tareas, el estrés aumenta y algunos jóvenes desarrollan miedo al fracaso. Esta carga emocional puede provocar insomnio, irritabilidad o abandono escolar. La prevención incluye apoyar los procesos de aprendizaje con estrategias que fomenten la confianza y demuestren que el crecimiento se nutre de los intentos, no solo de los éxitos inmediatos.

Las expectativas familiares también contribuyen a esta presión. Los padres que aspiran a que sus hijos alcancen metas que ellos mismos no lograron, o que ven la educación como la única vía para mejorar su situación económica, pueden hacer exigencias sin considerar el impacto emocional. Si bien el deseo de progreso es legítimo, cuando se convierte en una imposición inflexible, sofoca la curiosidad y el entusiasmo por aprender. Equilibrar el apoyo y las exigencias, valorar el progreso y escuchar los miedos permite a los adolescentes abordar el conocimiento con motivación, no con temor. El consumo de sustancias se presenta como un riesgo creciente en las conversaciones comunitarias; los adolescentes mencionan que el alcohol circula sin control en fiestas o reuniones, y que algunos compañeros prueban tabaco o inhalantes por curiosidad o por presión social. El inicio temprano en estas prácticas expone a las personas a decisiones impulsivas y a la pérdida del autocontrol. Además de deteriorar la salud física, el consumo de sustancias altera la percepción y facilita conductas que ponen en riesgo

la vida. Abordar este problema requiere ofrecer alternativas recreativas, explicar claramente las consecuencias y fortalecer las redes que apoyan las decisiones orientadas al autocuidado (Ursul, Herrera, & Galván, 2022).

En zonas geográficamente dispersas, la policía comunitaria es fundamental para abordar el consumo de sustancias. Los vecinos, docentes y líderes locales que mantienen una comunicación fluida con los adolescentes pueden detectar señales de alerta y orientar a las familias. Las campañas que promueven el deporte, el arte o las actividades agrícolas fomentan hábitos saludables y reducen el tiempo disponible para prácticas perjudiciales. Además, demuestran que el entorno social desempeña un papel insustituible en la formación de hábitos que protegen el bienestar y promueven estilos de vida más seguros.

Una visión integral de estos problemas revela que ninguno opera de forma aislada. La violencia, la soledad, la presión académica y el consumo de sustancias están interrelacionados y se intensifican cuando faltan redes de apoyo. Comprender esta interacción permite diseñar estrategias que incluyen educación para padres, capacitación docente, apoyo psicológico y oportunidades recreativas. La prevención del suicidio adolescente no depende de acciones aisladas, sino de la suma de esfuerzos sostenidos que crean entornos donde cada joven pueda sentirse protegido y capaz de construir un proyecto de vida.

Reconocer estos problemas visibles nos anima a trabajar con esperanza y realismo. Aunque los retos son numerosos, cada intervención que

fortalece los lazos y abre espacios para escuchar representa un paso hacia la transformación; las comunidades que deciden proteger a sus adolescentes descubren que el cuidado no es tarea de unos pocos, sino una responsabilidad compartida que fortalece el tejido social; al afrontar la violencia, aliviar la soledad, moderar la presión escolar y prevenir el consumo de sustancias, se construyen caminos que restauran la confianza y permiten a los jóvenes atravesar su etapa con seguridad, afecto y un futuro.

1.9 Por qué actuar: Motivaciones y compromisos

El estudio surgió de la necesidad de responder a un clamor silencioso que se percibía en los rostros y gestos de los adolescentes de la parroquia. Las conversaciones con familias, profesores y vecinos revelaron que algunos jóvenes experimentaban ansiedades invisibles, agobiados por dudas sobre su valía personal e incapaces de encontrar un espacio donde expresarse sin temor. Cada mirada perdida o respuesta evasiva confirmaba que, tras la aparente calma, yacían emociones que clamaban por apoyo. El deseo de transformar esta realidad se convirtió en el punto de partida para concebir un camino que integrara la prevención, la escucha activa y el apoyo integral.

Las observaciones iniciales revelaron que los adolescentes vivían en entornos donde las exigencias superaban sus recursos. Algunos sufrían violencia doméstica, otros lidiaban con la presión académica sin la orientación suficiente, mientras que varios se sentían aislados por la ausencia de figuras cercanas que les brindaran seguridad. Estas situaciones, repetidas en diferentes partes de la parroquia, evidenciaron

que no bastaba con atender las emergencias; era necesario actuar antes de que el sufrimiento se arraigara permanentemente. El proyecto surgió como respuesta a la urgente necesidad de prevenir el suicidio, en lugar de simplemente tratarlo.

El impulso también provino del compromiso de quienes, en su trabajo diario, habían presenciado el sufrimiento adolescente: docentes, profesionales de la salud y líderes comunitarios coincidieron en que la prevención del suicidio debía ser una prioridad. Su experiencia acumulada demostró que cuando un joven recibía apoyo oportuno, recuperaba la esperanza y fortalecía su capacidad para encontrar soluciones. La certeza de que la comunidad contaba con las herramientas para cambiar destinos los motivó a unir fuerzas y diseñar una propuesta que combinara el conocimiento técnico con la sensibilidad humana.

Otra razón que impulsó la creación del proyecto fue la evidencia de que existían recursos dispersos que, de coordinarse, podrían generar un mayor impacto. Los centros de apoyo ofrecían asistencia básica, las escuelas contaban con equipos dispuestos a colaborar y los residentes mantenían un interés genuino en proteger a sus jóvenes. Lo que faltaba era un plan que unificara estos esfuerzos en torno a objetivos claros y actividades coordinadas. La creación de esta iniciativa surgió de la necesidad de transformar las buenas intenciones en acciones sostenidas y medibles, capaces de generar un impacto duradero más allá de un esfuerzo aislado.

La historia reciente de la parroquia también influyó en la decisión de emprender el proyecto. Los dolorosos episodios, en los que los adolescentes se sentían atrapados, dejaron profundas cicatrices en las familias y los compañeros; cada pérdida se convirtió en un recordatorio de que no se podía esperar a que el tiempo resolviera los problemas que requerían intervención; el deseo de evitar que otras vidas se extinguieran antes de descubrir su valor inspiró la búsqueda de estrategias que enseñaran a las personas a reconocer las señales de alerta, ofrecer palabras de aliento y construir redes de apoyo que las acompañaran sin juzgarlas.

El estudio también surgió del reconocimiento de que la salud emocional es una parte esencial del bienestar comunitario. La parroquia se había dedicado a mejorar las carreteras, los servicios básicos y las actividades productivas, pero el bienestar emocional de su población joven seguía siendo una preocupación secundaria. Comprender que una vida plena depende no solo de los bienes materiales, sino también de la posibilidad de sentirse aceptado y apoyado, impulsó la inclusión de la atención psicológica como prioridad en la agenda local. Esto abrió un nuevo horizonte donde la protección de la vida y el desarrollo personal dejaron de ser cuestiones separadas.

La motivación también se vio impulsada por la convicción de que cada adolescente posee un inmenso potencial que puede perderse sin apoyo. Los responsables del proyecto entendieron que mantener la esperanza en quienes enfrentan la tristeza o la desesperación es un acto de justicia social. Proporcionar herramientas para fortalecer la autoestima, mejorar la comunicación familiar y crear espacios de conexión fue una forma de

afirmar que toda vida posee dignidad. Esta certeza guio la búsqueda de métodos que ayudaran a los jóvenes a sentirse valorados y capaces de superar las dificultades.

Las conversaciones con los padres revelaron otra razón para lanzar la iniciativa; Muchos reconocieron que, si bien amaban a sus hijos, carecían de los recursos para hablar de emociones o detectar cambios que requerían ayuda profesional. La necesidad de orientar a las familias y brindarles estrategias para apoyarlas sin imponerles nada ni minimizar sus problemas se convirtió en una tarea urgente. El proyecto buscó responder a esta necesidad, ofreciendo capacitación y apoyo que permitiera a los cuidadores convertirse en aliados en la prevención y en el fortalecimiento del bienestar juvenil.

El inicio del proyecto fue también una declaración de confianza en la capacidad de la comunidad para transformar su realidad. Quienes lo impulsaron sabían que los diagnósticos y las charlas no bastaban, que la prevención debía integrarse en las prácticas cotidianas y en la presencia constante de adultos significativos. La decisión de actuar expresó la voluntad de sembrar esperanza en áreas donde el dolor había intentado arraigarse. La iniciativa se concibió como un puente entre el conocimiento académico y la experiencia vivida, aunando conocimientos para responder a un desafío que afectaba a todos.

Las razones que dieron origen al proyecto reflejan un compromiso con la vida y con el futuro de los adolescentes de la parroquia. Detrás de cada taller, cada conversación planificada o cada actividad lúdica estaba el propósito de demostrar que nadie debería enfrentarse solo a sus

sombras; el proyecto nació para recordarnos que siempre existe la posibilidad de construir apoyo, de aprender a escuchar y de sostener a quienes sienten que no tienen salida; su origen encarna el profundo deseo de que cada joven descubra que su existencia tiene valor y que siempre habrá manos dispuestas a acompañarlo hacia caminos de luz y confianza.

1.10 El valor de unir escuela, familia y servicios de salud

La experiencia de trabajar con adolescentes en la parroquia demostró que ningún esfuerzo aislado puede sostener el bienestar emocional de los jóvenes. La escuela, la familia y los servicios de salud tienen sus propias fortalezas, pero solo trabajando juntos pueden ofrecer un apoyo real y constante. Cuando actúan por separado, surgen deficiencias que dejan a los jóvenes vulnerables al abandono o a respuestas fragmentadas. Unir estas tres áreas implica reconocer que el cuidado de la vida y la esperanza requiere un marco sólido, donde cada actor aporta su experiencia y comparte el mismo objetivo.

La escuela es el espacio donde los adolescentes pasan gran parte de su tiempo. Allí aprenden contenido académico, pero también exploran sus emociones y practican maneras de relacionarse con los demás. Cuando la escuela está abierta a escuchar, guiar y crear actividades que fomenten la confianza, se convierte en un terreno fértil para la prevención. Sin embargo, la escuela por sí sola no puede abordar todos los factores que influyen en la salud emocional. Requiere la participación de las familias y la provisión de apoyo especializado por parte de los servicios de salud,

creando una red que permita que los estudiantes reciban apoyo en todas las dimensiones de su vida.

Las familias, por su parte, poseen el conocimiento más profundo de la historia y los sueños de sus hijos; Pueden ofrecer palabras de aliento, establecer límites protectores y crear entornos afectuosos donde los adolescentes sientan que se les escucha. Cuando los padres se mantienen atentos y dialogan con los docentes y profesionales de la salud, el alcance del apoyo se amplía, evitando que los jóvenes afronten cargas que los sobrepasen. La familia se convierte entonces en la primera línea de defensa, capaz de brindar seguridad y orientación en medio de la confusión.

Los servicios de salud aportan herramientas y conocimientos especializados que complementan la labor de las escuelas y los hogares. Psicólogos, médicos y trabajadores sociales detectan factores de riesgo que a veces pasan desapercibidos en otros contextos. Su capacidad para brindar orientación, terapia o derivaciones a recursos especializados apoya a los docentes y las familias que acompañan a los adolescentes. Cuando estos profesionales participan en talleres, charlas o campañas con la comunidad educativa, transmiten que el bienestar emocional no es un asunto individual, sino una responsabilidad compartida que se fortalece con apoyo profesional.

El valor de integrar estas tres áreas radica en la posibilidad de crear vías claras para cada situación. Si un estudiante expresa una profunda tristeza o un comportamiento autodestructivo, el docente puede activar un canal de comunicación con la familia y el centro de salud. Si un padre o madre

nota cambios en el estado de ánimo o el comportamiento de un adolescente, sabe a quién contactar para obtener orientación. Esta coordinación evita retrasos y confusiones, y permite que el adolescente encuentre apoyo inmediato y constante, sintiendo que su bienestar no depende del azar, sino de una estructura diseñada para sustentarlo.

La colaboración entre la escuela, la familia y los servicios de salud también fomenta el desarrollo de hábitos protectores. Los mensajes sobre el autocuidado, la resolución de conflictos y la búsqueda de ayuda se refuerzan cuando se escuchan en todos los entornos. Lo que el joven aprende en clase sobre el manejo de las emociones se complementa con conversaciones en casa y recomendaciones de profesionales de la salud. Esta coherencia brinda seguridad y motiva a los adolescentes a poner en práctica lo aprendido, sabiendo que quienes los rodean comparten el mismo interés en su crecimiento y en preservar su integridad.

Otro aspecto importante es que la colaboración entre estos actores les permite anticiparse a los problemas y no solo reaccionar después de que el daño ya está hecho. Las sesiones de capacitación docente, las reuniones con padres y las visitas preventivas de los equipos de salud ayudan a identificar señales tempranas de malestar. Actuar con prontitud salva vidas y evita que la tristeza o el descontento se conviertan en crisis. El trabajo preventivo enseña que la intervención oportuna es más eficaz que cualquier medida tardía, y que cada minuto de escucha o apoyo puede marcar una gran diferencia.

Esta colaboración también fortalece el sentido de comunidad. Cuando las familias, los docentes y los profesionales de la salud se reúnen para

analizar los desafíos y desarrollar estrategias, los adolescentes perciben que su entorno está dispuesto a cuidarlos. Esta certeza aumenta su confianza y su disposición a compartir sus inquietudes. Sentirse apoyados por un grupo cohesionado actúa como una barrera contra el aislamiento y la sensación de abandono que suelen acompañar al sufrimiento emocional. La comunidad unida se convierte en un espacio protector donde se reconoce y defiende el valor de cada vida. Las lecciones aprendidas durante el proyecto demostraron que el trabajo colaborativo mejora la calidad de las respuestas ante situaciones de riesgo. Cuando se comparte información y se toman decisiones de forma coordinada, se evitan mensajes contradictorios e intervenciones que duplican esfuerzos. Esta organización permite un uso más eficiente de los recursos y garantiza que la atención llegue a quienes más la necesitan. Además, crea oportunidades para que los propios adolescentes participen en actividades de prevención, fortaleciendo su papel como agentes de cambio dentro de un sistema de apoyo.

La integración de la escuela, la familia y los servicios de salud está sembrando las semillas del futuro en la vida de los adolescentes. Cada reunión, cada acuerdo y cada actividad compartida reafirma que su bienestar es una prioridad y que sus necesidades importan. Esta alianza convierte la prevención del suicidio en una tarea factible, accesible y continua. Demuestra que proteger la vida no depende de esfuerzos heroicos, sino de la suma de voluntades que actúan con cuidado y respeto. Cuando estas tres áreas trabajan hacia el mismo objetivo, se construye un horizonte donde los jóvenes pueden crecer con confianza, apoyados por manos amigas y voces alentadoras.

1.11 El potencial de la educación vivencial para cambiar percepciones

El aprendizaje experiencial abrió una poderosa puerta para que los adolescentes de la parroquia reconocieran sus emociones y desarrollaran confianza en sus propias capacidades. Los talleres, que los invitaban a dibujar, representar escenas o compartir historias, les permitieron verse a sí mismos desde una perspectiva diferente. El aprendizaje dejó de ser un proceso abstracto y se convirtió en una experiencia que tocó la realidad. Este método de enseñanza permitió a cada participante conectar el conocimiento con el sentimiento, descubriendo que el conocimiento puede convertirse en una herramienta para comprender y cuidar su bienestar emocional.

Las actividades grupales demostraron que el aprendizaje experiencial fomenta vínculos fuertes. Al trabajar en parejas o equipos, los adolescentes aprendieron a colaborar, escuchar y expresar sus ideas libremente. La interacción cara a cara derribó barreras invisibles que a menudo los mantenían en silencio. Cada actividad ofreció la oportunidad de descubrir talentos, asumir responsabilidades y recibir reconocimiento por sus contribuciones personales. La confianza que surgió de estos encuentros fortaleció su autoestima y les enseñó que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía y de deseo de crecer.

El enfoque experiencial fomentó la reflexión sobre temas difíciles sin que los jóvenes se sintieran juzgados. Al representar situaciones de riesgo o dramatizar conflictos, los participantes pudieron observar

realidades que a veces los abrumaban desde una perspectiva externa. Este distanciamiento simbólico les permitió identificar opciones y construir respuestas más saludables. La oportunidad de actuar, moverse y expresar con palabras experiencias dolorosas abrió caminos para procesar emociones que habían permanecido reprimidas. De esta manera, el aprendizaje se convirtió en un proceso de sanación y un impulso para imaginar futuros más seguros.

Los espacios para el juego y la creatividad resultaron esenciales para demostrar que la prevención no tiene por qué limitarse a discursos o advertencias. La pintura, la música y el teatro ofrecieron lenguajes alternativos para expresar sentimientos. Quienes no encontraban palabras para hablar de su tristeza hallaron en los colores o los sonidos una forma de expresar su necesidad de compañía. Este hallazgo confirmó que la educación experiencial no solo transmite contenido, sino que también despierta la sensibilidad y permite a los adolescentes explorar su mundo interior con cuidado y apoyo.

El trabajo vivencial también facilitó el diálogo entre generaciones; padres, docentes y profesionales de la salud participaron en actividades que mostraban cómo sostener conversaciones respetuosas con los jóvenes; los ejercicios prácticos ayudaron a romper la distancia que a veces impide hablar sobre sufrimiento o sobre dudas personales; compartir roles en debates o dramatizaciones permitió que los adultos experimentaran los retos que enfrentan los adolescentes, y que los jóvenes reconocieran que los mayores pueden ser aliados confiables; esta interacción fortaleció el tejido social y generó una base de confianza para enfrentar juntos situaciones de riesgo.

El aprendizaje experiencial demostró su capacidad para cambiar las percepciones negativas sobre la búsqueda de ayuda. En los talleres, muchos adolescentes que inicialmente veían el apoyo psicológico como un signo de debilidad comenzaron a valorarlo como un recurso que brinda orientación y seguridad. Los ejercicios que simulaban entrevistas o diálogos con consejeros les enseñaron que pedir ayuda no implica una pérdida de autonomía, sino una decisión consciente de cuidar su propio bienestar. Este cambio de perspectiva permitió a los participantes acercarse a los profesionales con mayor apertura y sentirse animados a compartir sus preocupaciones antes de que su malestar se agravara.

Otra contribución de este enfoque fue el fortalecimiento del sentido de pertenencia. Las actividades grupales les recordaron a los adolescentes que no estaban solos en sus dificultades. Al escuchar las historias de sus compañeros y ofrecer palabras de aliento, descubrieron que la solidaridad crea lazos que brindan apoyo en momentos difíciles. El aprendizaje dejó de ser una competencia individual y se convirtió en un esfuerzo colectivo, donde cada experiencia personal enriqueció a todo el grupo. Este sentido de comunidad redujo el aislamiento y generó redes de apoyo espontáneas que se extendieron más allá de los talleres.

El componente experiencial también ayudó a identificar líderes naturales dentro de los grupos. Algunos adolescentes demostraron habilidades para organizar, motivar y escuchar a los demás; su participación activa permitió que las actividades fluyeran con mayor dinamismo y garantizó que el mensaje del autocuidado calara hondo. El reconocimiento de estos líderes impulsó la continuidad del trabajo, ya que los propios jóvenes se convirtieron en promotores del bienestar

emocional en sus aulas y barrios. El proceso reveló que cada grupo posee recursos internos que, al fortalecerse, multiplican el impacto de cualquier intervención.

Las experiencias recopiladas durante el proyecto demostraron que la educación experiencial facilita un aprendizaje duradero porque involucra el cuerpo, las emociones y el pensamiento. Los adolescentes no solo recibieron información, sino que también vivieron situaciones que les exigieron tomar decisiones, practicar habilidades y reflexionar sobre las consecuencias. Esta forma de aprendizaje permitió que los mensajes sobre el autocuidado, el respeto y la búsqueda de ayuda se arraigaran profundamente, listos para ser utilizados cuando la vida presentara desafíos. El conocimiento se convirtió en memoria afectiva, capaz de guiar las decisiones futuras.

El potencial de la educación experiencial para cambiar percepciones reside en que sitúa a los adolescentes en el centro de su propio proceso. No son espectadores pasivos, sino participantes activos en un proceso de aprendizaje que transforma su perspectiva sobre sí mismos y el mundo; este método de enseñanza les recordó que sus vidas tienen valor, que sus emociones merecen atención y que siempre existe la posibilidad de elegir caminos que preserven su bienestar; al integrar la creatividad, la reflexión y el apoyo, la educación experiencial se convierte en una semilla de esperanza y un recurso esencial para construir comunidades donde cada joven pueda crecer con dignidad, apoyo y un futuro.

1.12 Mirando hacia adelante: Propósitos y horizonte de la propuesta

El estudio se fundamentó en un objetivo rector que guio cada paso y brindó esperanza a todos los participantes: proteger la vida y el bienestar emocional de los adolescentes de la parroquia, fortaleciendo su capacidad para afrontar las dificultades y construir un futuro significativo. Este objetivo no solo buscaba reducir los riesgos asociados al suicidio, sino también ofrecer oportunidades para que los jóvenes descubrieran sus propios recursos internos. La meta principal era transformar la percepción de la comunidad sobre la salud mental, demostrando que la prevención es una tarea cotidiana y que la vida de cada estudiante merece atención.

A partir de este objetivo surgieron metas específicas que orientaron el trabajo diario. Una de ellas fue identificar, mediante evaluaciones participativas, los factores que ponían en peligro el bienestar de los adolescentes. Este paso permitió a los investigadores comprender sus realidades, sus miedos y las condiciones de sus hogares y escuelas. El objetivo incluía la creación de herramientas que revelaran no solo estadísticas, sino también emociones y relatos que ayudaran a comprender las raíces de su sufrimiento. Cada encuentro con estudiantes, docentes y padres contribuyó a la elaboración de un marco que orientó las acciones y dio sentido a las estrategias posteriores.

Otro objetivo esencial fue diseñar un programa preventivo que integrara actividades educativas, aprendizaje experiencial y apoyo psicosocial. El proyecto buscaba impartir talleres que enseñaran habilidades para

reconocer las emociones, manejar la frustración y pedir ayuda con confianza. También se propuso elaborar materiales adaptados al contexto local, utilizando un lenguaje sencillo y fomentando el aprecio por la vida. Este trabajo incluyó la preparación de folletos, trípticos y guías que reforzaban el mensaje de que cada adolescente posee un valor único y que existen maneras de apoyar este valor en momentos de duda o tristeza.

Fortalecer la red comunitaria fue otro objetivo que guio la intervención. El proyecto buscaba conectar a familias, docentes, líderes comunitarios y personal de salud en una alianza capaz de responder a las señales de angustia. Este objetivo implicó coordinar reuniones, establecer acuerdos y definir responsabilidades para que nadie se sintiera solo al enfrentar situaciones de riesgo. El propósito era que cada participante reconociera su rol y comprendiera que el bienestar de los jóvenes depende de la colaboración y la voluntad de mantener viva la esperanza de los jóvenes en todas las etapas de su desarrollo.

Un objetivo clave fue capacitar a quienes brindan apoyo directo a los adolescentes. Se planificaron talleres para docentes, padres y promotores comunitarios con el fin de proporcionarles herramientas que les ayudaran a detectar señales de alerta e intervenir con respeto y sensibilidad; esta capacitación tenía como objetivo desmentir mitos y ofrecer vías claras de apoyo sin prejuicios; el aprendizaje adquirido en estas sesiones de capacitación fortaleció la confianza de los adultos y los motivó a convertirse en aliados firmes en la tarea de prevenir conductas que amenazan la vida de los estudiantes.

Otro objetivo fue garantizar el acceso a apoyo especializado para las personas más vulnerables. Se establecieron vías de derivación a profesionales que pudieran ofrecer orientación individual o grupal. Esta iniciativa buscaba asegurar que el apoyo se extendiera más allá del ámbito escolar o familiar, brindando asistencia clínica cuando fuera necesario. Garantizar este recurso implicaba ofrecer una red integral donde cada joven pudiera encontrar apoyo y respuestas adecuadas a sus necesidades emocionales y sociales.

Sensibilizar a los propios adolescentes fue otro objetivo fundamental. El proyecto buscaba enseñarles a identificar señales de alerta en sí mismos y en sus compañeros, y a comprender la importancia de buscar ayuda. Esto incluía crear espacios donde pudieran hablar sin temor al ridículo o al castigo, y donde la solidaridad se valorará como un gesto vital. Al motivarlos a asumir la responsabilidad de sus propias vidas y apoyar a los demás, el proyecto les inculcó un sentido de responsabilidad y confianza en su capacidad para generar un cambio positivo.

Medir el impacto del trabajo realizado también fue un objetivo clave. La meta era evaluar los cambios en conocimientos, actitudes y comportamientos, comparando la situación inicial con la alcanzada al finalizar el proyecto. Esta evaluación confirmó el progreso, ajustó las estrategias y demostró que la prevención es eficaz cuando se aplica de manera consistente y coherente. Los resultados reforzaron la convicción de que invertir en la salud emocional de los adolescentes no solo reduce los riesgos, sino que también sienta las bases para comunidades más solidarias y preparadas.

Finalmente, el objetivo era proyectar el modelo hacia el futuro. La meta era que la experiencia sirviera de referencia para otras parroquias, demostrando que la colaboración entre escuelas, familias y servicios de salud puede transformar vidas. El proyecto buscó fortalecer las capacidades de docentes, padres y líderes locales para que las prácticas aprendidas no se perdieran al finalizar la intervención. Este objetivo garantizó que el esfuerzo trascendiera su tiempo y que la protección de la vida de los jóvenes siguiera siendo una prioridad en la comunidad.

Estos objetivos y metas, en conjunto, conformaron un plan integral que guio cada paso. Su formulación surgió del deseo de prevenir el sufrimiento y fortalecer la alegría de vivir en quienes atravesaban la etapa más difícil de su desarrollo; cada frase del documento inicial representaba el compromiso de un grupo de personas que decidieron creer en el poder de la educación, el apoyo afectuoso y la organización comunitaria como medios para el cuidado de sus jóvenes. Gracias a esta claridad, el proyecto logró mantenerse firme y consolidarse como un espacio de esperanza y guía para todos.

1.13 Proyección para sostener los avances y replicar el modelo

La experiencia adquirida con el proyecto dejó claro que su impacto solo será duradero si permanece vivo en la memoria y las acciones de la comunidad. Prevenir el suicidio adolescente requiere continuidad, una presencia firme y estructuras de apoyo consistentes. Proyectar el trabajo hacia el futuro implica consolidar lo aprendido y asegurar que cada avance se convierta en una práctica estable. El objetivo no es dejar un recuerdo fugaz, sino crear una cultura de cuidado que perdure más allá

de quienes iniciaron las primeras actividades e inspire a las nuevas generaciones a valorar la vida como un bien común.

Sostener los logros requiere fortalecer los lazos entre los actores clave que hicieron posible la intervención. Las escuelas, los hogares y los servicios de salud deben seguir trabajando como una fuerza unificada, capaz de detectar factores de riesgo y brindar respuestas oportunas. Establecer reuniones periódicas, actualizar protocolos y renovar compromisos mantendrá activa la red de apoyo. Esta coordinación garantiza que ningún joven se quede sin apoyo y que los mensajes sobre el autocuidado y la búsqueda de ayuda permanezcan presentes en la vida cotidiana, no solo en momentos de crisis.

El plan también contempla invertir en la capacitación de quienes apoyan a los adolescentes. Los docentes, las familias y los líderes comunitarios necesitan seguir recibiendo herramientas para responder con sensibilidad y conocimiento a los desafíos que enfrentan los jóvenes. La capacitación continua permitirá actualizar los contenidos, compartir experiencias y fortalecer las habilidades. Este proceso garantizará que la prevención no dependa de la voluntad de unos pocos, sino que se convierta en una responsabilidad asumida por toda la sociedad, generando entornos protectores que reduzcan la vulnerabilidad y fomenten la confianza en el futuro.

Replicar el modelo en otras parroquias y comunidades es una meta posible y necesaria. El proyecto ha demostrado que, incluso con recursos limitados, es posible crear espacios seguros para los jóvenes cuando existe coordinación y compromiso. Llevar la experiencia a

nuevas áreas requerirá adaptar los materiales, las metodologías y los plazos a las características de cada lugar. Escuchar a las familias, los estudiantes y los equipos locales será un paso esencial para asegurar que las acciones mantengan una estrecha conexión con los valores de cada comunidad y los respeten. La replicación no debe ser una copia rígida, sino una semilla que crece según el contexto en el que se siembra.

La sostenibilidad requiere el apoyo de las autoridades locales y regionales. La integración del modelo en los planes educativos y de salud facilitará el acceso a los recursos, el seguimiento técnico y la continuidad; cuando los programas se incorporan a las políticas públicas, adquieren la capacidad de perdurar en el tiempo y llegar a más jóvenes; este apoyo debe combinarse con la participación activa de la comunidad, que proporciona supervisión, propuestas y atención; de este modo, el proyecto se mantiene vivo como un esfuerzo compartido, sin depender únicamente de estructuras administrativas o personas específicas.

La proyección incluye también fomentar la investigación y la evaluación permanente; analizar los resultados obtenidos y documentar buenas prácticas permitirá enriquecer el modelo y ajustarlo según las necesidades que surjan; los datos, junto con los relatos de adolescentes, familias y educadores, constituirán memoria que guiará mejoras; este proceso de reflexión ayudará a que cada réplica conserve la esencia del proyecto y a que cada comunidad lo haga suyo, agregando matices que respondan a su identidad y a sus desafíos particulares.

Un componente clave para mantener el progreso será fomentar el liderazgo juvenil. Los adolescentes que participaron y mostraron

disposición para apoyar a sus pares pueden convertirse en multiplicadores del mensaje de prevención. Capacitarlos para organizar actividades, apoyar a quienes lo necesitan y promover hábitos saludables creará una red de pares que refuerza la labor de la institución. Su voz tiene un peso especial porque surge de la experiencia compartida y la cercanía que solo existe entre iguales. Este relevo generacional garantiza la renovación y la continuidad, y demuestra que la juventud forma parte de la solución.

Al replicar el modelo, también se debería considerar la integración de recursos culturales y artísticos. Las actividades que utilizaron música, teatro y deportes demostraron que la creatividad tiene el poder de despertar interés y motivar cambios de actitud. Incorporar estos elementos en nuevas comunidades ampliará el alcance del mensaje y facilitará la participación de jóvenes con diversos intereses. Cada expresión cultural puede convertirse en un canal para dialogar sobre emociones, fortalecer lazos y ampliar horizontes, manteniendo viva la esencia transformadora de la prevención.

La visión del proyecto no se limita a expandir sus actividades, sino que también busca cultivar una profunda convicción: que la vida de cada adolescente merece ser cuidada y celebrada. Sostener el progreso significa que la comunidad debe asumir este compromiso y defenderlo bajo cualquier circunstancia; replicar el modelo significa confiar en que la solidaridad y el aprendizaje pueden cruzar fronteras, llevando esperanza a otros lugares donde los jóvenes enfrentan silencios y presiones similares; esta visión nos recuerda que proteger la existencia de los adolescentes no es una tarea ocasional, sino una misión continua

que renueva la fe en el poder del encuentro y en la posibilidad de un futuro significativo.

CAPÍTULO II

2 HORIZONTES CONCEPTUALES DE LA SALUD EMOCIONAL Y EL CUIDADO EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa fundamental pero compleja del desarrollo, caracterizada por la maduración del cerebro, la exploración de la identidad y la turbulenta reestructuración de las relaciones sociales. Durante este período de transición, el bienestar emocional sirve de baluarte para los adolescentes que se enfrentan a los retos del crecimiento, como las presiones académicas, los conflictos interpersonales y la búsqueda de la autonomía. Esto implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar eficazmente las propias emociones, desarrollar la resiliencia ante la adversidad y establecer vínculos saludables con el entorno. Una base emocional sólida durante este período es un factor clave para predecir la salud mental en la edad adulta, ya que influye directamente en la toma de decisiones, la prevención de comportamientos de riesgo y el funcionamiento general.

Gestionar esta salud emocional no es solo responsabilidad del adolescente, sino un imperativo ecológico que requiere la participación de un sistema de apoyo múltiple. Esta gestión abarca tanto el autocuidado como la gestión del entorno. Por lo tanto, abordar el concepto de salud emocional de los adolescentes y su gestión requiere un enfoque multidimensional que reconozca las interacciones dinámicas entre los factores biológicos.

2.1 Comprender la salud emocional como parte esencial del desarrollo juvenil

La salud emocional durante la adolescencia es un pilar que sustenta todas las dimensiones de la vida; no se limita a la ausencia de tristeza o ansiedad, sino que incluye la capacidad de reconocer sentimientos, nombrar inquietudes y encontrar estrategias para afrontar los problemas; entenderlo como una parte esencial del desarrollo de los jóvenes es aceptar que los pensamientos y sentimientos influyen en la forma en que los jóvenes aprenden, forman amistades, sueñan con el futuro y toman decisiones; esta perspectiva pone en el centro el bienestar interno, recordando que la educación de un adolescente no termina en el aula, sino que continúa en la manera en que se relaciona consigo mismo y con quienes lo rodean.

Durante esta etapa de transición, los jóvenes exploran nuevas emociones y enfrentan situaciones que ponen a prueba su identidad; la búsqueda de sentido y la necesidad de pertenencia emerge con fuerza, acompañadas de dudas que a veces resultan insuperables; al reconocer que la salud emocional es parte del crecimiento, se pueden ofrecer herramientas para interpretar esas preguntas y convertirlas en oportunidades de aprendizaje; cuando un adolescente se da cuenta de que las emociones no lo definen, sino que le muestran formas de entenderse y fortalecerse, se abre la oportunidad de construir seguridad interior y de avanzar con mayor confianza en sí mismo.

La salud emocional, es punto fundamental para que cada joven desarrollar todo su potencial; tener un corazón tranquilo y una mente

despejada no solo facilita el aprendizaje, sino que también promueve relaciones respetuosas y estimula la creatividad. Por el contrario, la angustia prolongada, el miedo o la sensación de no ser suficiente pueden obstaculizar el desarrollo de habilidades y generar dudas sobre la capacidad de alcanzar metas. Abordar esta dimensión desde una edad temprana es clave para prevenir heridas profundas y cultivar recursos que acompañarán a los adolescentes a lo largo de su vida adulta, creando un ambiente donde el esfuerzo y la esperanza puedan florecer.

Entender la salud emocional también significa reconocer que los adolescentes están en constante interacción con su entorno. Las palabras que oyen, los gestos que reciben y las expectativas que otros tienen de ellos dejan huellas que afectan cómo ven su propio valor. Un ambiente familiar que fomenta el diálogo y el afecto refuerza su seguridad interna, mientras que la indiferencia o las críticas duras pueden dañar su autoestima. De igual manera, el entorno escolar tiene el poder de motivar o desincentivar, dependiendo de cómo los docentes y compañeros reconozcan sus esfuerzos y apoyen los tropiezos que forman parte de cualquier proceso de aprendizaje.

El apoyo emocional es fundamental para que los adolescentes desarrollen una buena salud emocional. Necesitan adultos que escuchen sin juzgar, que ofrezcan calma y respaldo en momentos de confusión. Sentirse visto y comprendido les da la libertad de hablar sobre sus miedos y de buscar orientación. Cada conversación sincera, cada mirada que muestra interés, ayuda a que los jóvenes entiendan que su valor no se basa en lo que logran, sino en su dignidad como personas. Esta

comprensión les da fuerza y les permite confiar en su capacidad para superar obstáculos, incluso en tiempos difíciles.

Fomentar la salud emocional en la juventud implica crear oportunidades para que practiquen habilidades sociales y emocionales. Actividades como talleres, deportes o grupos de reflexión ofrecen espacios donde pueden aprender a manejar la frustración, trabajar en equipo y desarrollar empatía. Estas experiencias les enseñan que el bienestar no se logra en soledad, sino a través de la interacción, y que compartir emociones con personas de confianza ayuda a organizarlas. Cada experiencia positiva refuerza esas redes invisibles que sostienen a los adolescentes en momentos de incertidumbre.

Es importante reconocer que los adolescentes a menudo enfrentan tormentas internas sin que nadie lo note; muchos optan por el silencio, ya sea por miedo al juicio o porque piensan que su dolor no es significativo. Esta invisibilidad nos exige a los adultos ser más sensibles y estar atentos a esos cambios sutiles en su comportamiento o estado de ánimo. Observar gestos, el tono de voz, el rendimiento escolar y cómo se relacionan con sus amigos es parte fundamental del cuidado. El apoyo se vuelve mucho más efectivo cuando miramos más allá de la superficie y entendemos la complejidad de su mundo interior.

El desarrollo de los jóvenes no se puede entender sin tener en cuenta la influencia de sus grupos de pares; los amigos se convierten en un espejo y una referencia, capaces de ofrecer seguridad o, por el contrario, alimentar inseguridades. Cuando las relaciones son saludables, fomentan el crecimiento y promueven valores como la solidaridad y el

respeto. Sin embargo, si se basan en la presión o el desprecio, pueden dejar heridas que debilitan la confianza. Enseñar a los adolescentes a elegir amistades que fortalezcan su autoestima y a establecer límites protectores es esencial para cuidar su salud emocional y construir una vida equilibrada.

La adolescencia también trae consigo nuevos intereses y responsabilidades. Actividades como el estudio, los deportes, el arte o el voluntariado ayudan a los jóvenes a descubrir sus talentos y a canalizar su energía. Cuando estas actividades se desarrollan en un entorno donde los errores no son castigados de manera excesiva, los jóvenes aprenden que equivocarse no es sinónimo de fracaso, sino una oportunidad para mejorar. Este enfoque fomenta la resiliencia y promueve una relación saludable con los desafíos, enseñando que la perseverancia y el apoyo mutuo son aliados valiosos para superar obstáculos.

Las emociones juegan un papel muy importante en cómo los adolescentes interpretan su historia y visualizan su futuro. Aquellos que reciben mensajes que refuerzan su dignidad tienden a construir un relato personal donde la vida se presenta como un bien que merece ser cuidado. En cambio, los que enfrentan rechazo o abandono pueden crear narrativas sombrías que les dificultan ver caminos hacia la superación. Acompañar a los jóvenes en la creación de narrativas esperanzadoras es esencial, ya que les ayuda a resignificar experiencias dolorosas y a descubrir en su propia historia elementos de fortaleza y propósito. El acceso a espacios seguros es otro factor clave para fortalecer la salud emocional. Los adolescentes que tienen ambientes donde se respeta su

voz y se fomenta la libre expresión suelen encontrar una mayor estabilidad interna. Por el contrario, aquellos que viven en entornos marcados por la censura o la violencia tienden a desarrollar mecanismos de defensa que limitan su espontaneidad y dificultan la confianza. Crear lugares que promuevan el respeto y la colaboración ayuda a que cada joven se sienta aceptado y dispuesto a explorar sus capacidades sin miedo a represalias (Zela, 2022).

Es importante reconocer que el cuidado no es solo responsabilidad de los especialistas; padres, docentes, líderes comunitarios y amigos pueden ofrecer un apoyo valioso al aprender a escuchar y validar lo que sienten los adolescentes. Esta perspectiva amplia permite que la prevención del sufrimiento no dependa de intervenciones aisladas, sino que se integre en la vida cotidiana. La cercanía y la coherencia en los mensajes crean una base sólida sobre la cual los jóvenes pueden apoyarse en momentos de duda o angustia.

La conciencia sobre la importancia de la salud emocional nos impulsa a crear políticas y programas que realmente prioricen la formación de redes de apoyo. No es suficiente con abrir espacios de diálogo; es crucial que estos espacios sean permanentes y accesibles para todos los adolescentes, sin importar su origen o situación. Los recursos que se destinen a fortalecer la vida emocional de los jóvenes deben verse como una inversión en el presente y en el futuro de nuestra sociedad. Cada esfuerzo que se haga para prevenir el sufrimiento y fomentar el bienestar contribuye a construir comunidades más solidarias, capaces de enfrentar los desafíos de su tiempo.

Entender la salud emocional como un componente esencial del desarrollo juvenil implica reconocer que cada adolescente merece apoyo para descubrir su valor y avanzar hacia metas que les den sentido. El bienestar no es un lujo reservado para unos pocos afortunados, sino un derecho que debe garantizarse a todos, especialmente a aquellos que enfrentan carencias o situaciones de violencia. Mantener esta convicción guía la acción educativa, la intervención social y el trabajo terapéutico, recordándonos que la vida de cada joven tiene un valor irremplazable en la historia de la comunidad y en el futuro de quienes aún están aprendiendo a navegar por el mundo.

2.2 La adolescencia como etapa de construcción de identidad y búsqueda de sentido

La adolescencia es un momento primordial en la vida, donde cada paso que dan los jóvenes deja una marca en cómo se ven a sí mismos. Durante esta etapa, sus pensamientos se amplían y sus emociones buscan un lugar donde asentarse, mientras sus cuerpos experimentan cambios que abren nuevas posibilidades. Entender esta fase significa reconocer que no solo están creciendo físicamente, sino que también están surgiendo preguntas sobre su origen, su futuro y su propósito. Cada adolescente se enfrenta al reto de decidir quién es, qué desea y cómo se integrará en el mundo. Esta exploración, aunque puede ser complicada, sienta las bases para una vida con dirección y significado.

La identidad se forma a partir de recuerdos, conexiones y experiencias que moldean cómo valoran su propia existencia. Durante la adolescencia, los jóvenes revisan lo que aprendieron en su infancia, lo comparan con

nuevas ideas y crean sus propias respuestas. En este proceso, necesitan modelos a seguir que los inspiren y espacios donde puedan expresar sus inquietudes sin temor a ser juzgados. La oportunidad de compartir lo que sienten, de hablar sobre sus sueños y de ser reconocidos por sus esfuerzos fortalece un sentido interno de coherencia que guía sus decisiones y apoya su crecimiento personal.

La búsqueda de sentido se convierte en un hilo conductor en cada aspecto de la vida juvenil. Los adolescentes se cuestionan sobre el propósito de su existencia, el impacto de sus acciones y su lugar en la comunidad. Estas preguntas, lejos de ser signos de debilidad, son el motor que impulsa su maduración. Cuando encuentran adultos que los acompañan en estas reflexiones y que confían en su capacidad para tomar decisiones, los jóvenes desarrollan una seguridad interna y aprenden a defender sus convicciones con respeto hacia los demás, construyendo narrativas que dan dirección a su camino.

Durante esta etapa, las conexiones con los amigos cobran una importancia especial; los amigos se convierten en espejos donde los adolescentes experimentan con gestos, palabras y proyectos. El grupo no solo brinda aprobación, sino que también desafía y enseña a manejar las diferencias. En este intercambio, los jóvenes descubren sus talentos, prueban diferentes roles y definen sus preferencias. Un entorno de apoyo permite que esta exploración se realice con libertad y sin miedo al rechazo, mientras que un ambiente lleno de críticas o burlas puede erosionar la confianza y dificultar el reconocimiento de las cualidades que desean desarrollar.

La familia sigue siendo un pilar fundamental en medio de la búsqueda de nuevos espacios; aunque los adolescentes anhelan autonomía, todavía necesitan afecto y orientación. Un acompañamiento que escucha, guía y respeta los pasos hacia la independencia fomenta la seguridad y promueve la responsabilidad. Cuando los hogares se convierten en lugares donde se valora el esfuerzo y se ofrece comprensión ante los errores, los jóvenes asimilan mensajes de valía y aprenden que la libertad puede coexistir con el cuidado y la cooperación.

La escuela también juega un papel determinante en la formación de la identidad y el sentido de pertenencia; allí, los adolescentes enfrentan retos intelectuales, desarrollan hábitos y descubren áreas de interés. La relación con los docentes y compañeros influye en cómo evalúan sus propias capacidades. Un ambiente que combina exigencia con apoyo ayuda a los estudiantes a reconocer sus logros y a aprender a perseverar. Por el contrario, prácticas que se centran únicamente en los resultados pueden generar dudas y desánimo. La educación que integra conocimientos, convivencia y reflexión contribuye a que cada joven descubra su potencial y entienda que su aporte es valioso.

La exploración de la identidad también abarca el cuerpo y la imagen personal; los cambios físicos pueden despertar curiosidad, orgullo o inseguridad, dependiendo de cómo se perciban y se comenten. Un acompañamiento respetuoso es clave para que los adolescentes acepten su apariencia y comprendan que la belleza es diversa. Mantener diálogos que celebren las fortalezas y expliquen las transformaciones naturales ayuda a reducir temores y a prevenir comparaciones dañinas. Así, el

cuerpo deja de ser un campo de juicio y se convierte en un vehículo que expresa vitalidad y permite establecer vínculos y proyectos.

Las actividades que se conectan con valores y aspiraciones, como participar en proyectos artísticos, deportivos o solidarios, ofrecen experiencias que enseñan sobre cooperación y compromiso. Al involucrarse en causas que van más allá de su interés inmediato, los jóvenes descubren que su vida puede impactar a otros. Este descubrimiento fortalece su narrativa personal, integrando gratitud, responsabilidad y esperanza. La conciencia de que pueden influir en el bienestar de su entorno refuerza su identidad y les da un propósito, especialmente en momentos de dificultades o pérdidas.

Las crisis que surgen durante la adolescencia, aunque dolorosas, son parte del camino hacia la madurez. Los cambios en las amistades, las decepciones amorosas o los fracasos escolares desafían la imagen que los jóvenes tienen de sí mismos. Cuando reciben apoyo para analizar estos episodios, aprenden que la adversidad puede ser una maestra y que su valor no depende de un resultado aislado. Esta perspectiva les permite transformar los tropiezos en aprendizajes y refuerza su confianza en la capacidad de superar retos y seguir avanzando con dignidad.

La espiritualidad, entendida como esa conexión con lo que realmente da sentido a nuestras vidas, también es parte fundamental de nuestra identidad. Algunos adolescentes encuentran en la naturaleza, en la fe o en ideales de justicia una guía que les orienta; otros se sumergen en la filosofía o en expresiones artísticas que les ayudan a dar sentido a sus experiencias. Crear espacios donde puedan hablar sobre estas búsquedas

sin miedo a ser juzgados les permite formar sus propias convicciones y conectar su mundo interior con sus compromisos diarios, logrando un equilibrio entre la reflexión y la acción.

El uso de la tecnología y los medios digitales trae consigo tanto desafíos como oportunidades en la construcción de la identidad. Los adolescentes se enfrentan a comparaciones y mensajes que pueden afectar su autoestima; sin embargo, también tienen acceso a información y redes que amplían sus horizontes. Acompañarlos en el proceso de aprender a seleccionar contenidos y a valorar su autenticidad frente a las presiones externas ayuda a consolidar un yo que se siente valioso más allá de los estándares impuestos por el mundo virtual. La educación crítica fortalece su libertad interior y les permite manejar de manera saludable las herramientas que son parte de su realidad actual.

La adolescencia es una etapa en la que la memoria y los sueños se entrelazan para crear una narrativa personal. Los jóvenes reorganizan recuerdos, reinterpretan experiencias y proyectan sus deseos. Este trabajo interno les brinda continuidad entre el pasado, el presente y el futuro, dándoles una sensación de dirección. Cuando se sienten respaldados en esta tarea, encuentran la confianza necesaria para escribir nuevos capítulos que reflejan sus intereses y valores. Sin ese apoyo, corren el riesgo de quedar atrapados en historias dolorosas que nublan su visión. Ayudarlos a construir relatos esperanzadores es una inversión en su fortaleza y en su alegría de vivir.

El crecimiento emocional en estos años significa aprender a manejar la ambigüedad; los adolescentes se mueven entre la emoción y el miedo,

entre el deseo de ser independientes y la necesidad de sentirse seguros. Ayudarles a aceptar esta dualidad sin que se sientan fracasados fortalece su identidad y su capacidad para adaptarse a los cambios. Cuando se dan cuenta de que pueden integrar diferentes facetas en una misma persona, adquieren la confianza necesaria para enfrentar el futuro con flexibilidad y una visión más amplia de lo que significa ser humano.

Reconocer la adolescencia como una etapa de construcción de identidad y búsqueda de sentido implica comprometerse a acompañarlos. La sociedad, las familias y las instituciones deben crear entornos que ofrezcan orientación, respeto y oportunidades de participación. Cada palabra que reafirma su valor, cada actividad que estimula su creatividad y cada gesto que respalda su esfuerzo siembra semillas de seguridad interior. Apoyar este proceso es invertir en generaciones que puedan vivir con dignidad, capaces de enfrentar adversidades y contribuir a la comunidad, sabiendo que su existencia tiene un lugar en el mundo.

2.3 El valor del acompañamiento afectivo en entornos familiares, escolares y comunitarios

El acompañamiento afectivo es como una fuerza silenciosa que apoya a los adolescentes mientras navegan por cambios y aprendizajes. Su verdadero valor radica en la capacidad de ofrecer escucha y cercanía sin invadir su espacio, brindando apoyo sin quitarles su autonomía. Entenderlo como una parte esencial del desarrollo juvenil implica reconocer que los jóvenes no crecen en soledad, sino en redes de afecto que pueden fortalecer o debilitar su confianza. Cuando estas redes se cuidan y se alimentan con respeto, se convierten en raíces que nutren su

crecimiento y en refugios que les ofrecen estabilidad en momentos de incertidumbre.

La familia es el primer lugar donde el acompañamiento afectivo toma forma. Padres, madres y cuidadores tienen la oportunidad de transmitir seguridad a través de gestos cotidianos, como una mirada atenta o una palabra que reafirma el valor del adolescente. Un hogar que fomenta el diálogo y establece límites claros genera un sentido de pertenencia y permite que los jóvenes exploren su mundo interior sin miedo a ser juzgados. Cuando el afecto se combina con una guía firme, los adolescentes aprenden que la libertad va de la mano con la responsabilidad y que siempre habrá brazos dispuestos a sostenerlos si tropiezan.

El acompañamiento en la familia no se basa solo en grandes discursos, sino en pequeños detalles que validan emociones y esfuerzos. Compartir la mesa, preguntar sobre lo vivido en el día o celebrar logros pequeños refuerzan la sensación de ser vistos y valorados. Incluso en contextos de dificultad económica o social, el reconocimiento sincero fortalece la resiliencia y permite que los jóvenes enfrenten desafíos con mayor entereza. Saber que alguien cree en su capacidad de superación actúa como un motor para perseverar y como un recordatorio de que su valor no depende de las circunstancias externas.

La escuela es un lugar clave donde el apoyo emocional puede marcar una gran diferencia. Los docentes y orientadores que escuchan con atención y se preocupan por las inquietudes de sus estudiantes logran crear un ambiente de confianza que fomenta la participación. Un aula

que combina el aprendizaje académico con el cuidado emocional se convierte en un espacio seguro donde los estudiantes se sienten libres de expresar sus dudas y sentimientos. Cuando los educadores muestran empatía y promueven el trabajo en equipo, los adolescentes se dan cuenta de que su bienestar es tan importante como sus calificaciones, y que el conocimiento prospera en un entorno donde reina el respeto mutuo.

El apoyo emocional en la escuela no implica la ausencia de normas, sino que se basa en establecer relaciones donde la autoridad se ejerce de manera justa y abierta al diálogo. Las reglas claras, explicadas con razones y aplicadas de manera coherente, brindan seguridad y enseñan responsabilidad. Los estudiantes comprenden que los límites no están destinados a reprimir su individualidad, sino a proteger su integridad y la de sus compañeros. Esta claridad crea un marco en el que pueden arriesgarse a explorar sus talentos, expresar sus opiniones y aprender de sus errores sin sentir que su dignidad está en juego.

El entorno comunitario complementa el apoyo que reciben en casa y en la escuela. Los vecinos, líderes sociales y organizaciones locales pueden ofrecer un respaldo emocional al estar atentos a las necesidades de los jóvenes. Crear espacios recreativos, promover actividades artísticas o deportivas y generar círculos de conversación son maneras de demostrar que la comunidad valora a su juventud. Estos esfuerzos, aunque parezcan sencillos, envían un mensaje poderoso: cada vida cuenta y merece apoyo. La red social que se forma alrededor de los adolescentes amplía sus horizontes y disminuye el riesgo de que enfrenten problemas en soledad.

El acompañamiento en la comunidad cobra vida cuando se transforma en un proyecto compartido. Campañas de sensibilización, jornadas culturales y actividades de voluntariado unen a diferentes generaciones en torno a un objetivo común: proteger y guiar a quienes están en el camino hacia la adultez. Esta participación conjunta no solo crea memoria colectiva, sino que también fomenta un sentido de pertenencia. Los adolescentes se dan cuenta de que no solo sus padres o maestros se preocupan por ellos; hay otros que están dispuestos a ofrecer apoyo y celebrar sus logros. Esta percepción refuerza su autoestima y su compromiso con el bienestar del grupo.

El afecto que se expresa en estos entornos no elimina las dificultades, pero sí proporciona herramientas para enfrentarlas. Un joven que siente respaldo emocional puede abordar fracasos y conflictos con una mayor capacidad de análisis y menos miedo a la soledad. Comprende que su valor no depende de obtener resultados perfectos, sino de su humanidad compartida. Esta certeza reduce el impacto de los tropiezos y evita que los errores se conviertan en desesperanza. El acompañamiento crea un espacio seguro donde se puede hablar de miedos o tristezas sin temor al ridículo, lo que favorece el aprendizaje y la búsqueda de soluciones.

Es fundamental que haya coherencia entre lo que se dice y lo que se hace en el acompañamiento. Los adolescentes son muy sensibles a la autenticidad y pueden detectar cuando un adulto dice preocuparse, pero no dedica tiempo ni atención. La consistencia entre lo que se expresa y lo que se practica genera confianza y permite que los mensajes de apoyo se integren en la vida cotidiana. Esta coherencia invita a los jóvenes a

imitar actitudes de respeto, solidaridad y responsabilidad, perpetuando valores que fortalecen la convivencia y la cohesión social.

La presencia afectiva de adultos significativos es fundamental para que los adolescentes desarrollen una mirada compasiva hacia sí mismos. En un mundo donde la comparación y la autoexigencia pueden ser abrumadoras, contar con alguien que les recuerde que cada proceso tiene su propio ritmo puede liberarles de presiones innecesarias. Este acompañamiento les enseña que cometer errores es parte del aprendizaje y que cada persona tiene cualidades únicas que pueden florecer con dedicación. Todo esto contribuye a fomentar una autoestima saludable y una disposición para enfrentar metas con paciencia y aprecio por su propio esfuerzo.

El valor del acompañamiento afectivo también radica en su capacidad para promover una participación activa. Los jóvenes que reciben apoyo constante suelen involucrarse en actividades que enriquecen su comunidad. Se sienten motivados a colaborar en iniciativas que benefician a otros, porque han vivido en carne propia que su contribución tiene un impacto real. El afecto que reciben se transforma en un deseo de compartir, creando una cadena de gestos que refuerzan la solidaridad y convierten la prevención del sufrimiento en una acción colectiva (López, y otros, 2024).

Construir un sistema sólido de acompañamiento requiere preparación y sensibilidad. Los adultos deben desarrollar habilidades para escuchar sin interrumpir, hacer preguntas abiertas y ofrecer orientación con respeto. Estas habilidades no surgen de la nada; se cultivan a través de la

reflexión y la práctica. Invertir en la formación de quienes rodean a los adolescentes es una forma de asegurar que el apoyo que se les brinda sea constante, relevante y capaz de mantener la confianza necesaria para que los jóvenes enfrenten desafíos sin sentirse solos.

La combinación de apoyo en la familia, la escuela y la comunidad crea un efecto multiplicador que protege contra riesgos y promueve un crecimiento integral. Cada entorno ofrece una perspectiva única y, al unirse, forman una base sólida que facilita el desarrollo del potencial juvenil. Esta red no elimina el esfuerzo individual, sino que lo refuerza con respaldo emocional y oportunidades para aprender de los demás. Cuando los adolescentes sienten que tienen varias manos que los sostienen, se sienten motivados a asumir responsabilidades y a fijar metas que incluyen su bienestar y el de quienes los rodean.

Los diferentes entornos nos recuerdan que el desarrollo juvenil no es un proceso solitario. La presencia de vínculos confiables y gestos de apoyo permite que los adolescentes transiten su camino con mayor tranquilidad y esperanza. Cada palabra de aliento, cada momento compartido y cada acción solidaria deja una huella profunda que guía la construcción de su identidad y la búsqueda de significado. Acompañar con afecto es afirmar que la vida de cada joven tiene un valor incalculable y que su historia merece ser escrita desde la seguridad, el respeto y la confianza en sus propias capacidades.

2.4 Factores que modelan el bienestar y el riesgo en jóvenes

El proceso de desarrollo durante la adolescencia está intrínsecamente vinculado a la formación de vulnerabilidad, ya sea a niveles de bienestar

o a resultados adversos, que surge de la compleja interacción entre factores de riesgo y factores de protección que ejercen efectos sinérgicos. Esta interacción dinámica y multifacética es clave para comprender por qué algunos adolescentes demuestran resiliencia y prosperan a pesar de la adversidad, mientras que otros experimentan dificultades significativas en su salud física, mental y social.

2.4.1 *Influencia de la dinámica familiar en el equilibrio emocional*

La familia es el primer lugar donde los adolescentes aprenden a entender y dar sentido a sus emociones. En ese entorno cercano, se transmiten valores, normas y gestos que impactan cómo los jóvenes se ven a sí mismos y enfrentan la vida. La dinámica familiar puede ser la base que les brinda seguridad o, por el contrario, un peso que alimenta sus inseguridades. Cuando los lazos familiares se caracterizan por el respeto, la comunicación y el cuidado, los adolescentes se sienten más seguros para expresar sus inquietudes y buscar ayuda cuando la necesitan, lo que fortalece su equilibrio emocional y les acompaña en sus relaciones y proyectos.

El tono de las conversaciones en casa, la forma en que se resuelven los conflictos y la disposición para compartir momentos simples moldean la percepción que los jóvenes tienen de su propio valor. Las palabras de aliento y los gestos que demuestran importancia crean un sentido de pertenencia y motivan a explorar sus capacidades sin miedo al fracaso. Por otro lado, los gritos, la falta de interés o la crítica constante pueden sembrar dudas y paralizar su iniciativa. Cada interacción, por pequeña

que sea, deja una huella que puede fortalecer o debilitar la estructura interna que los adolescentes necesitan para enfrentar los desafíos.

La organización familiar también influye en cómo los adolescentes regulan sus emociones. Tener rutinas claras, momentos compartidos y reglas explícitas les da una sensación de orden y protección. Los jóvenes que crecen en hogares con una estructura flexible aprenden a planificar, a tolerar la frustración y a respetar los acuerdos. En cambio, los ambientes caóticos o excesivamente rígidos suelen generar tensión y dificultar la adaptación a los cambios. El equilibrio se logra cuando los padres saben combinar firmeza y apertura, ofreciendo guía sin sofocar la espontaneidad ni eludir la responsabilidad de acompañar.

El cariño que se recibe de los padres es fundamental para construir una estabilidad emocional sólida. Un abrazo, una sonrisa o unas palabras de aliento pueden reforzar la sensación de ser valiosos y queridos. Este apoyo permite a los adolescentes enfrentar decepciones y conflictos con más calma, ya que saben que su identidad no se basa en los resultados, sino en las relaciones que reconocen su dignidad. Incluso en familias que enfrentan dificultades económicas, el cariño tiene un poder reparador y enseña que el amor y el respeto no dependen de la abundancia, sino de la presencia y la voluntad de compartir.

La manera en que se manejan los desacuerdos en casa enseña a los adolescentes a enfrentar diferencias en otros contextos. Los padres que discuten con respeto y buscan soluciones en conjunto ofrecen un modelo que promueve el autocontrol y la empatía. Por otro lado, cuando las discusiones se vuelven violentas o el silencio se usa como castigo, los

jóvenes aprenden patrones que perjudican su capacidad de diálogo y su confianza en llegar a acuerdos. Fomentar formas saludables de resolver problemas es una inversión en la paz interior y en la habilidad de construir relaciones armoniosas fuera del hogar.

Involucrar a los adolescentes en las tareas del hogar y en decisiones simples refuerza su sentido de responsabilidad y pertenencia. Colaborar en actividades diarias les enseña que son una parte importante del grupo y que sus acciones impactan el bienestar de todos. Este aprendizaje promueve la disciplina y la solidaridad, al mismo tiempo que evita el aislamiento o la sensación de que sus contribuciones no son relevantes. Compartir responsabilidades con apoyo y reconocimiento mejora la autoestima y permite que los jóvenes se sientan útiles y listos para enfrentar compromisos en la escuela o en la comunidad.

El ejemplo que dan los adultos en casa tiene un impacto duradero en cómo los adolescentes manejan sus emociones y desafíos. Los padres que practican el respeto mutuo, expresan gratitud y buscan un equilibrio entre el trabajo y el descanso inspiran actitudes similares en sus hijos. Los jóvenes observan cómo sus mayores enfrentan pérdidas, celebran logros o piden disculpas, y de esas experiencias aprenden a gestionar sus propios procesos. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace refuerza la credibilidad de los mensajes y enseña que el cuidado emocional es parte de la vida cotidiana, no un tema aislado de otras responsabilidades.

Las experiencias de apoyo entre hermanos también juegan un papel importante en el equilibrio emocional. Compartir juegos, secretos o

consejos crea un lazo especial y un sentido de compañía. Cuando las relaciones entre hermanos se basan en el respeto y la cooperación, los adolescentes encuentran un refugio y desarrollan habilidades para cuidar de los demás. Por otro lado, rivalidades prolongadas o favoritismos evidentes pueden generar resentimientos y afectar la autoestima. Fomentar vínculos fraternales positivos ayuda a los jóvenes a entender que convivir implica respeto y generosidad, y que en la familia se aprende a mantener lazos que brindan apoyo y alegría.

El equilibrio emocional durante la adolescencia requiere que los adultos reconozcan la singularidad de cada hijo. Las comparaciones constantes o las expectativas poco realistas pueden generar ansiedad y un sentimiento de insuficiencia. En cambio, valorar las particularidades de cada uno, acompañar sus procesos y reconocer logros según sus capacidades individuales fortalece la confianza y motiva a superarse. El adolescente que siente aceptación en su entorno familiar construye una base sólida para enfrentar juicios externos y defender su derecho a crecer a su propio ritmo y de acuerdo con sus intereses legítimos.

La dinámica familiar también influye en cómo los adolescentes enfrentan el fracaso o las dificultades. En un hogar donde se comprende que cometer errores es parte del proceso de aprendizaje, se fomenta la resiliencia y el pensamiento creativo. Los jóvenes aprenden que siempre se puede levantarse después de una caída y que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de inteligencia. Por otro lado, en entornos donde los errores son motivo de desprecio o castigos severos, la confianza se ve afectada y la disposición a intentar se reduce. Crear un ambiente donde los desafíos se vean como oportunidades promueve la autonomía

y fortalece los recursos internos para superar obstáculos (Vásquez, y otros, 2022).

La estabilidad emocional se alimenta de cómo los adultos valoran el esfuerzo diario. Los elogios sinceros y las críticas constructivas ayudan a construir la autoestima y guían el crecimiento. Cuando los adolescentes sienten que sus esfuerzos son reconocidos, se sienten motivados a perseverar y a aspirar a metas más altas. En cambio, la indiferencia o el desprecio pueden apagar su entusiasmo y generar dudas sobre la valía de su trabajo personal. Un apoyo equilibrado permite que la exigencia se combine con la ternura, creando un ambiente donde se celebran los logros y se acompaña a los fracasos con aliento.

El apoyo de abuelos u otros familiares amplía la red de respaldo que protege a los adolescentes. Sus historias, consejos y muestras de cariño transmiten sabiduría y un sentido de continuidad. Esta presencia complementa la guía de los padres y ofrece perspectivas que enriquecen la visión de la vida. Los jóvenes que cuentan con figuras de apoyo más amplias suelen mostrar mayor serenidad y apertura, ya que saben que su historia forma parte de un tejido más grande que los respalda. Este sentido de pertenencia disminuye el riesgo de aislamiento y fortalece la confianza en la comunidad.

La relación entre familia y escuela también incide en el equilibrio emocional; los hogares que mantienen una comunicación abierta con los docentes y colaboran en estrategias de apoyo logran que los mensajes y acciones sean coherentes. Esta colaboración ayuda a reducir las contradicciones y crea una sensación de red protectora que vela por el

bienestar integral de los adolescentes. Por otro lado, cuando las familias se desentienden de su responsabilidad o desconfían de la escuela, los jóvenes reciben mensajes confusos que pueden debilitar su seguridad y dificultar la integración de valores. La cooperación entre estos dos entornos establece una base sólida para enfrentar los desafíos académicos y personales.

La influencia de la dinámica familiar en el equilibrio emocional nos recuerda que la prevención del sufrimiento comienza en las relaciones cotidianas. El hogar puede ser un refugio que nutre la confianza y la esperanza, o un lugar que socava la serenidad y la autoestima. Elegir con cuidado las palabras, los gestos y la forma de convivir permite cultivar fortaleza y respeto en el corazón de los adolescentes. Cada gesto de escucha, cada límite bien explicado y cada abrazo en el momento adecuado construyen cimientos que los acompañarán en sus estudios, amistades y decisiones. El cuidado afectivo dentro de la familia es una inversión que da frutos duraderos y permite a los jóvenes proyectarse con alegría y seguridad hacia el futuro.

2.4.2 *La escuela como espacio que puede proteger o vulnerar la autoestima*

La escuela representa un universo donde los adolescentes descubren sus capacidades y confrontan límites que los invitan a crecer; en sus aulas se entrelazan aprendizajes, amistades y desafíos que influyen en la manera en que cada joven se valora a sí mismo; la autoestima encuentra en este entorno un terreno fértil o un campo de pruebas, según el clima que predomine en la relación entre docentes, compañeros y directivos;

cuando la escuela se convierte en lugar que reconoce talentos, acoge errores y orienta con respeto, se transforma en aliada poderosa para la construcción de seguridad interior y para el fortalecimiento del deseo de aprender.

El ambiente escolar influye en la percepción que los adolescentes tienen de su valía; palabras alentadoras, gestos que celebran avances y actitudes que transmiten confianza alimentan la convicción de que sus esfuerzos poseen importancia; en cambio, comentarios despectivos, comparaciones injustas o indiferencia hacia los logros siembran dudas que erosionan la confianza y reducen la disposición a asumir retos; cada interacción en el aula deja huella en la historia emocional de los estudiantes, por lo que el trato respetuoso y el reconocimiento genuino se convierten en herramientas tan valiosas como los contenidos académicos.

Los docentes ocupan lugar central en la formación de autoestima; su mirada puede despertar interés y coraje, o sembrar temor y retraimiento; cuando enseñan con paciencia, explican con claridad y muestran aprecio por el esfuerzo, transmiten que el aprendizaje es proceso y no solo resultado; este enfoque fomenta perseverancia y estimula la creatividad, pues los estudiantes perciben que equivocarse no significa fracaso definitivo, sino paso necesario para mejorar; el profesor que combina exigencia y calidez modela seguridad y ayuda a que cada adolescente descubra que su valor no depende únicamente de calificaciones.

La dinámica entre compañeros constituye otro elemento decisivo en el cuidado o deterioro de la autoestima; los adolescentes buscan

aprobación en su grupo, y el respeto o rechazo que reciben moldea su confianza; ambientes donde se fomenta cooperación, diálogo y empatía protegen el amor propio y permiten que los jóvenes se atrevan a compartir ideas y talentos; por el contrario, la burla, el acoso o la exclusión generan heridas que limitan el desarrollo y pueden dejar marcas persistentes; la promoción de la solidaridad y de la aceptación de la diversidad fortalece climas escolares donde todos se sienten dignos y valorados.

El manejo de la evaluación académica impacta directamente en la manera en que los estudiantes interpretan su capacidad; sistemas que premian únicamente resultados sin considerar el proceso pueden alimentar ansiedad y miedo al error; modelos que valoran el progreso y que ofrecen retroalimentación respetuosa enseñan que cada paso cuenta y que el crecimiento se construye con constancia; la evaluación que acompaña en lugar de castigar permite que los adolescentes vean su rendimiento como oportunidad de aprendizaje y no como sentencia sobre su inteligencia o sobre su identidad.

La participación en actividades extracurriculares abre espacio para que los adolescentes fortalezcan autoestima más allá del aula; deportes, música, teatro o voluntariado permiten que expresen habilidades, exploren intereses y encuentren reconocimiento en áreas distintas a las materias tradicionales; estos escenarios amplían la noción de éxito y ofrecen posibilidad de destacar desde múltiples facetas; cuando la escuela apoya y visibiliza estas experiencias, muestra que valora integralmente a cada estudiante y que reconoce que su riqueza no se limita a lo que puede demostrarse en exámenes o trabajos escritos.

La relación entre autoridad y cercanía en la escuela define gran parte de la experiencia emocional de los adolescentes; reglas claras, aplicadas con justicia y explicadas con razones, crean sensación de seguridad y enseñan a convivir; cuando la disciplina se ejerce con equidad, los jóvenes perciben que la institución busca su crecimiento y no su humillación; en cambio, castigos arbitrarios o favoritismos provocan resentimiento y socavan la confianza; la autoridad que educa desde el respeto protege la autoestima y permite que los estudiantes asuman responsabilidades con sentido de pertenencia y no con temor.

El espacio físico y simbólico de la escuela influye en la valoración que los adolescentes hacen de sí mismos; salones limpios y acogedores, mensajes que celebran el esfuerzo y ambientes que invitan a participar transmiten que cada persona merece cuidado; cuando los espacios son descuidados o transmiten desorden, el mensaje implícito es que quienes los habitan carecen de importancia; crear entornos que inspiren orgullo y que favorezcan la concentración no es cuestión superficial, sino expresión concreta del aprecio por la dignidad de los estudiantes y de la confianza en sus capacidades.

El trabajo conjunto entre escuela y familia amplifica el impacto del acompañamiento en la autoestima; los adolescentes que perciben coherencia entre lo que escuchan en el hogar y lo que viven en el plantel encuentran apoyo consistente que refuerza su seguridad; cuando docentes y padres dialogan sobre metas y dificultades, los jóvenes sienten que no caminan solos y que su desarrollo es seguido con interés; la colaboración evita mensajes contradictorios y construye red que

respalda su crecimiento académico y emocional, creando condiciones para que enfrenten desafíos con serenidad y determinación.

La escuela tiene también oportunidad de enseñar habilidades socioemocionales que consolidan autoestima; talleres sobre comunicación asertiva, resolución de conflictos o manejo del estrés brindan herramientas para enfrentar retos sin perder confianza; estos aprendizajes, integrados al currículo o desarrollados en proyectos especiales, preparan a los adolescentes para sostener relaciones sanas y para defender su integridad frente a presiones externas; el conocimiento sobre cómo expresar necesidades y cómo pedir ayuda se vuelve aliado indispensable en la construcción de una identidad equilibrada y de un sentido positivo de sí mismos.

Los líderes escolares desempeñan papel clave al promover políticas que cuiden el bienestar de los estudiantes; directores y orientadores que priorizan la convivencia respetuosa y que generan espacios de diálogo contribuyen a crear cultura institucional donde el respeto y la empatía son normas compartidas; esta visión favorece que los adolescentes se sientan respaldados por estructura sólida que los ve como sujetos con derechos y potencial, no solo como receptores de información o cifras en listas de asistencia.

Las experiencias de logro en la escuela, aun cuando sean modestas, fortalecen la seguridad personal; cada reconocimiento sincero, cada oportunidad para mostrar avances, reafirma que el esfuerzo tiene sentido; los adolescentes que reciben apoyo para fijar metas alcanzables y para celebrar progresos desarrollan motivación para persistir; en cambio, la

falta de orientación o el exceso de presión pueden desgastar su entusiasmo y sembrar desconfianza en su capacidad de aprender; el equilibrio entre expectativas claras y comprensión ante dificultades asegura que la autoestima crezca acompañada de realismo y de deseo de superación.

La prevención del acoso escolar constituye aspecto esencial en la protección de la autoestima; campañas que fomentan el respeto, protocolos que atienden denuncias y talleres sobre convivencia reducen la probabilidad de que la humillación erosione el valor personal de los adolescentes; cuando la institución asume postura firme frente a la violencia y promueve cultura de cuidado, envía mensaje claro de que nadie debe soportar agresión para pertenecer; este compromiso fortalece la confianza de los estudiantes en que su integridad será defendida y en que su voz merece ser escuchada (Vásconez, Duche, & Ladino, 2023).

La escuela, al proteger la autoestima, se convierte en lugar donde los adolescentes aprenden a reconocerse como sujetos valiosos y capaces; este reconocimiento les da fuerza para enfrentar cambios, para perseverar en metas y para buscar ayuda cuando la necesitan; si el plantel descuida esa misión y tolera desprecio o indiferencia, deja heridas que pueden acompañar a los jóvenes mucho más allá de sus años de estudio; asumir que cada palabra y cada gesto forman parte de la formación emocional recuerda que la educación no solo entrega conocimientos, sino que construye personas con seguridad para habitar el mundo con dignidad y esperanza.

2.4.3 *Impacto del entorno social, cultural y económico en la estabilidad afectiva*

El entorno social es el escenario donde los adolescentes moldean su identidad y gestionan sus emociones. Aquí, encuentran señales que pueden fortalecer su confianza o, por el contrario, sembrar inseguridad, dependiendo de la calidad de las relaciones y los mensajes que reciben. La forma en que se organizan los barrios, los valores que se comparten y las oportunidades disponibles influyen en su sentido de pertenencia y en la percepción de que la vida ofrece posibilidades. Cuando los jóvenes viven en comunidades que fomentan el respeto, la solidaridad y el diálogo, sienten que tienen un lugar en el mundo. Sin embargo, la violencia, el abandono o el desorden social pueden generar una sensación de amenaza y desarraigo, lo que debilita su estabilidad emocional.

Las redes de apoyo presentes en el vecindario cumplen papel esencial en la estabilidad emocional de los adolescentes. Amigos, vecinos y líderes comunitarios pueden ser un gran apoyo en momentos difíciles. Los gestos de acompañamiento, la disposición para conversar o la organización de actividades colectivas crean un ambiente seguro que refuerza la autoestima. Por el contrario, el aislamiento social o la indiferencia hacia los problemas de los jóvenes alimentan sentimientos de soledad y aumentan el riesgo de que busquen soluciones en prácticas que amenazan su integridad. Una comunidad que cuida y valora a su juventud se convierte en una aliada fundamental para su desarrollo integral.

El contexto cultural nos brinda relatos y prácticas que moldean la forma en que los adolescentes viven y entienden sus experiencias. Las festividades, los cantos, los juegos tradicionales y las historias que se transmiten de generación en generación son pilares que sostienen la identidad y mantienen viva la historia familiar y colectiva. Estas expresiones actúan como raíces que dan sentido y recuerdan a los jóvenes que forman parte de algo más grande. Cuando se valora y se comparte el patrimonio cultural, se fortalece la seguridad interna y se proporcionan herramientas para enfrentar las tensiones de la vida. Por otro lado, la falta de referencias o el desprecio por las costumbres locales pueden crear un vacío que deja a los adolescentes desorientados ante los cambios.

La diversidad cultural que caracteriza a muchos lugares también presenta desafíos y oportunidades. Vivir con personas que tienen costumbres diferentes enseña tolerancia y amplía nuestros horizontes, pero es fundamental contar con mediadores que eviten que estas diferencias se conviertan en motivos de discriminación. Los adolescentes que reciben mensajes de respeto hacia todas las expresiones culturales aprenden a valorar su propia herencia sin menospreciar la de los demás. Esta habilidad para integrar diferentes perspectivas fortalece la empatía y la flexibilidad, cualidades que son esenciales para mantener la estabilidad emocional y prepararse para convivir en sociedades cada vez más plurales.

La situación económica de las familias tiene un impacto directo en el bienestar emocional de los adolescentes. La falta de empleo, la inseguridad en los ingresos y la escasez de recursos básicos generan

tensiones que los jóvenes perciben, incluso si los adultos intentan protegerlos. Estas presiones pueden dar lugar a un miedo al futuro o a sentimientos de incapacidad. Por otro lado, los hogares que logran organizarse y mantener un diálogo sobre cómo enfrentar las dificultades transmiten un modelo de resiliencia que ayuda a los adolescentes a entender que la dignidad no se basa en la abundancia, sino en la solidaridad y el esfuerzo compartido.

La pobreza extrema, cuando no cuenta con el apoyo de redes o políticas públicas, puede desgastar la esperanza de los adolescentes. La experiencia de no tener cubiertas las necesidades básicas limitan el acceso a la educación, la recreación y los espacios de crecimiento personal. Este panorama no solo restringe las oportunidades materiales, sino que también afecta la forma en que los jóvenes se valoran y se proyectan. Ofrecer programas que aseguren alimentación, transporte y acceso a herramientas de aprendizaje ayuda a restaurar la confianza y a demostrar que la sociedad reconoce el derecho de cada persona a desarrollarse en condiciones de seguridad.

Las diferencias en el acceso a la tecnología y la información amplían las desigualdades que impactan en el ánimo de los adolescentes. Aquellos que no tienen dispositivos o conexión pueden sentir que se quedan atrás en comparación con sus compañeros, lo que alimenta la frustración y la vergüenza. Por otro lado, el uso de recursos digitales sin acompañamiento puede exponer a los jóvenes a contenidos violentos o a comparaciones que dañan su autoestima. La estabilidad emocional se protege cuando las comunidades fomentan un acceso equitativo, una

formación crítica y un acompañamiento adulto en el uso de herramientas que hoy son esenciales en la vida social y educativa.

El papel de los padres y su disponibilidad emocional está estrechamente ligado a las condiciones sociales y económicas. Horarios largos, trabajos inestables o desplazamientos prolongados pueden reducir el tiempo que pasan con sus hijos. Esta ausencia no siempre se debe a la falta de interés, sino a la necesidad de mantener el hogar. Sin embargo, el impacto puede ser una sensación de abandono que afecta la seguridad de los adolescentes. Por eso, es crucial buscar estrategias que ayuden a equilibrar las obligaciones y la presencia, así como fomentar redes de apoyo que respalden a las familias, para asegurar el bienestar emocional de los jóvenes en contextos difíciles.

La exposición a la violencia social, ya sea en las calles, en los medios de comunicación o en entornos digitales, afecta la sensibilidad de los adolescentes. Escuchar noticias sobre conflictos, presenciar agresiones o convivir con pandillas genera miedo y desconfianza. Este entorno puede llevar a respuestas defensivas o a un retraimiento, alterando la forma en que los jóvenes ven el mundo. Las iniciativas comunitarias que fomentan el diálogo, la mediación y la resolución pacífica de conflictos ofrecen herramientas para que los adolescentes aprendan a manejar tensiones sin perder la calma ni renunciar a su capacidad de construir relaciones basadas en el respeto y la cooperación.

La migración, voluntaria o forzada, es otro factor que modela emociones y pertenencia; los adolescentes que se mudan a un nuevo lugar enfrentan el desafío de adaptarse a nuevas costumbres y de reconstruir conexiones.

Este proceso puede enriquecer su perspectiva si cuentan con apoyo, pero también puede generar una sensación de pérdida e inseguridad. Los programas de integración cultural y los espacios de intercambio permiten que los jóvenes en tránsito descubran que sus raíces y sueños pueden coexistir, y que su historia se expande sin necesidad de renunciar a lo que les da identidad (Guamán, Lucero, Correa, & Gómez, 2023).

La influencia de organizaciones locales, instituciones educativas y entidades de salud tiene peso en cómo los adolescentes experimentan su entorno. Cuando estas entidades colaboran y están presentes de manera visible, envían un mensaje de apoyo que fomenta el ánimo y la confianza. El acompañamiento institucional, junto con el cariño de las familias y comunidades, crea una red que protege frente a los riesgos y refuerza la idea de que cada vida tiene valor. Sin estas estructuras, los problemas recaen únicamente en los individuos, lo que aumenta la sensación de vulnerabilidad y disminuye la probabilidad de buscar ayuda.

Las prácticas culturales que celebran logros colectivos o reconocen contribuciones individuales son fundamentales para fortalecer la autoestima y la cohesión. Festivales, rituales o ferias donde los adolescentes pueden participar y mostrar sus talentos envían un mensaje claro: su presencia es valiosa. Estos espacios no solo brindan alegría, sino que también consolidan vínculos y transmiten a los jóvenes que su comunidad valora su creatividad y esfuerzo. Por el contrario, en ambientes donde el éxito se mide solo por estándares rígidos o donde no se reconocen aportes más allá del rendimiento escolar, el entusiasmo puede disminuir y la expresión de habilidades puede verse limitada. El entorno social y económico también impacta en cómo los adolescentes

forman sus aspiraciones. Los jóvenes que ven caminos accesibles para alcanzar sus metas tienden a proyectarse con confianza, mientras que aquellos que perciben barreras permanentes pueden desarrollar resignación o frustración. Por eso, el acceso a orientación vocacional, becas y talleres de desarrollo de habilidades es fundamental para alimentar la esperanza y demostrar que la movilidad personal y comunitaria es posible. Estas acciones ofrecen horizontes concretos y ayudan a prevenir la sensación de que el esfuerzo no tiene valor.

Reconocer cómo el entorno social, cultural y económico influye en la estabilidad emocional es entender que el bienestar de los adolescentes depende tanto de apoyos internos como de estructuras que faciliten su desarrollo. La familia, la escuela y las comunidades deben trabajar juntas para ofrecer oportunidades y mitigar amenazas. Cada calle segura, cada biblioteca abierta, cada festival comunitario y cada red de apoyo son mensajes silenciosos que afirman el derecho de los jóvenes a crecer con dignidad. Invertir en estos espacios no solo previene el sufrimiento, sino que también alimenta la esperanza y construye generaciones que pueden enfrentar su realidad con confianza y un compromiso hacia un futuro más justo y humano.

2.4.4 Efectos del uso excesivo de tecnología y redes en la percepción de sí mismos

El uso de la tecnología y las redes sociales está tomando un papel cada vez más importante en la vida de los adolescentes. En sus pantallas, buscan compañía, información y reconocimiento, pero también se enfrentan a mensajes que pueden distorsionar la imagen que tienen de sí

mismos. Cuando la conexión se convierte en un hábito que invade todos los aspectos de su vida, los jóvenes pueden perder el contacto con experiencias que realmente nutren su identidad y equilibrio. Para entender los efectos de este fenómeno, es crucial observar cómo el tiempo que pasan frente a las pantallas influye en sus emociones, relaciones y en la manera en que se valoran a sí mismos.

Las redes sociales crean espacios donde los adolescentes comparten fragmentos de sus vidas y ven las versiones que otros deciden mostrar. En estos entornos, pueden recibir apoyo y motivación, pero también se enfrentan a comparaciones que generan presión. Los filtros que embellecen, las cifras que miden la popularidad y los mensajes que exigen perfección alimentan dudas sobre su propio valor. La búsqueda de aprobación puede convertirse en una preocupación constante por encajar, dejando de lado la autenticidad y el disfrute de relaciones reales que requieren tiempo y cercanía.

El uso excesivo de la tecnología reduce el tiempo que los adolescentes dedican a actividades que realmente fortalecen su autoestima a través de experiencias directas. El contacto con la naturaleza, el juego al aire libre o las conversaciones cara a cara quedan en un segundo plano cuando su atención se centra solo en las pantallas. Esta sustitución les priva de vivencias que enseñan cooperación, tolerancia y creatividad. El aprendizaje que proviene de resolver un conflicto con un amigo o de terminar un proyecto manual no puede ser reemplazado por clics o mensajes instantáneos. La vida emocional necesita presencia física y conexiones tangibles para crecer de manera sólida.

La exposición a contenido violento o a discursos que glorifican conductas autodestructivas deja una marca en la percepción de los adolescentes. Algunos mensajes trivializan el sufrimiento o presentan modelos de éxito que no consideran la diversidad. Estas narrativas pueden generar sentimientos de vergüenza, enojo o la sensación de no estar a la altura. Sin la guía de un adulto, los jóvenes corren el riesgo de aceptar como normales comportamientos que amenazan su bienestar. Acompañarles en el análisis de estos mensajes y fomentar el pensamiento crítico es una herramienta esencial para proteger su integridad y autoestima.

El tiempo prolongado frente a dispositivos también interfiere con el descanso y la organización diaria. La costumbre de revisar notificaciones o de estar conectados hasta altas horas provoca cansancio y falta de concentración. Esta fatiga afecta su rendimiento escolar y su capacidad para disfrutar de encuentros en persona. Cuando los adolescentes aprenden a hacer pausas y a regular sus horarios, descubren que la tecnología puede integrarse de manera saludable en su rutina, sin desplazar actividades que alimentan su mente y cuerpo.

La identidad digital que construyen los adolescentes puede convertirse en una prisión si se mide solo por la cantidad de seguidores o la apariencia en las fotos. El miedo a perder aprobación o a no recibir respuestas rápidas genera ansiedad que empaña la alegría de compartir. Enseñarles que su valor no depende de una reacción virtual, sino de cualidades más profundas, les ayuda a liberarse de expectativas que limitan su espontaneidad. Los entornos educativos y familiares que

fomentan la autenticidad y celebran los esfuerzos reales favorecen una relación más equilibrada con las redes y los dispositivos.

El uso excesivo de la tecnología puede disminuir esos momentos de silencio interior que son tan necesarios para procesar emociones y soñar con nuevos proyectos. Cuando los adolescentes están constantemente bombardeados por estímulos externos, pierden la oportunidad de escuchar su propia voz y de identificar sus deseos más auténticos. Esos ratos de desconexión son esenciales para la reflexión y permiten que los jóvenes aprendan a estar a gusto consigo mismos sin sentirse solos. Esta habilidad de encontrar calma es fundamental para construir una autoestima sólida y tomar decisiones más libres frente a las presiones externas.

Además, la hiperconexión impacta la calidad de las relaciones cara a cara. Conversaciones interrumpidas por notificaciones o reuniones donde todos están mirando sus pantallas desgastan la atención que se necesita para mantener relaciones profundas. Los adolescentes deben sentir que su presencia es valiosa y que escuchar al otro con atención plena fortalece la confianza mutua. Recuperar el contacto visual y el diálogo sin dispositivos permite que el afecto fluya más libremente y que las palabras realmente resuenen en quien las escucha.

Los videojuegos y otras plataformas pueden ser espacios de aprendizaje y socialización si se utilizan con moderación, pero su abuso puede llevar al aislamiento y dificultar la regulación emocional. La gratificación instantánea que ofrecen fomenta la impulsividad y reduce la tolerancia a la espera. Enseñar a equilibrar el entretenimiento digital con

responsabilidades, descanso y actividades físicas ayuda a los adolescentes a desarrollar autocontrol y a disfrutar de logros que requieren constancia y paciencia.

El entorno cultural también moldea la manera en cómo los adolescentes integran la tecnología en sus vidas. En sociedades que valoran el consumo y la rapidez, es fácil que se dé un uso indiscriminado de la tecnología. Por otro lado, en contextos que fomentan la creatividad y la colaboración, se promueve una interacción más constructiva. Es fundamental que los adultos que acompañan a los jóvenes propongan modelos donde los dispositivos se utilicen como herramientas para alcanzar metas significativas, en lugar de ser un fin en sí mismos. Esta perspectiva no solo amplía el horizonte, sino que también permite que la tecnología se convierta en una aliada en lugar de una amenaza para la estabilidad emocional.

Las redes sociales pueden ser un gran apoyo para quienes enfrentan dificultades, siempre que encuentren comunidades seguras y respetuosas. Grupos que comparten experiencias de superación o que promueven el cuidado mutuo pueden transmitir esperanza y enseñar que pedir ayuda es un acto de valentía. Sin embargo, la falta de moderación o la presencia de discursos que fomentan la violencia pueden socavar este potencial, convirtiendo los espacios digitales en focos de angustia. Orientar a los adolescentes para que identifiquen lugares que favorezcan su crecimiento y evitar riesgos puede amplificar el lado positivo de la conexión y reducir el impacto negativo (López R. , 2024).

El acompañamiento de los adultos es esencial para que los adolescentes desarrollen una relación saludable con la tecnología. Mantener conversaciones sobre límites, analizar contenidos y dar el ejemplo de autocontrol sienta las bases para que tomen decisiones conscientes. Cuando padres, docentes y orientadores muestran un interés genuino por lo que los jóvenes exploran en línea, les envían el mensaje de que su mundo importa y que están dispuestos a apoyarlos en los desafíos que surgen en la red. Este respaldo ayuda a que los adolescentes integren sus experiencias virtuales con su vida en el mundo real, manteniendo un equilibrio entre ambos aspectos.

La situación económica de algunas familias impacta en cómo utilizan la tecnología; la falta de acceso puede llevar a la exclusión y a una sensación de inferioridad, mientras que tener demasiada sin una guía adecuada puede resultar en dependencia y exceso. Asegurar que todos tengan acceso a los recursos y fomentar una educación que enseñe a usarlos de manera responsable es clave para cerrar brechas y evitar efectos negativos en la autoestima y la convivencia. La tecnología deja de ser una amenaza cuando se convierte en una herramienta que abre puertas y promueve el aprendizaje.

Los efectos del uso excesivo de la tecnología y las redes sociales en la autoimagen nos recuerdan que la identidad de los adolescentes necesita interacciones reales, experiencias compartidas y momentos de silencio que permitan descubrir lo que realmente importa. Las pantallas pueden ser ventanas a nuevos mundos, pero no deberían sustituir el calor de una conversación o la satisfacción de un logro alcanzado con esfuerzo. Educar para encontrar un equilibrio, fomentar espacios libres de

dispositivos y valorar la presencia de los demás son caminos que fortalecen la autoestima y permiten a los jóvenes disfrutar de su tiempo con alegría, sin perder la esencia que los hace únicos y valiosos.

2.5 Enfoques sobre prevención y promoción de la vida

La prevención y la promoción de la vida son una invitación a ver la vida de los adolescentes como un tesoro que merece ser protegido y cuidado. No se trata solo de evitar riesgos, sino de cultivar confianza y esperanza en cada etapa de su desarrollo. Cuando las estrategias se diseñan con una visión amplia y con respeto por la dignidad juvenil, se abren caminos para que los jóvenes descubran su fuerza interior y encuentren apoyo en redes que los sostengan. Así, la prevención deja de ser una advertencia temerosa y se transforma en una propuesta creativa que afirma que la vida tiene valor y puede vivirse con sentido.

Un enfoque preventivo comienza reconociendo que cada adolescente tiene derechos y que su bienestar requiere ambientes seguros y afectivos. Las acciones destinadas a protegerlos deben incluir formación emocional, acompañamiento y oportunidades para expresarse. Talleres, actividades artísticas o grupos de reflexión ayudan a los jóvenes a identificar señales de peligro y a aprender a pedir ayuda sin sentir vergüenza. Este aprendizaje les recuerda que buscar apoyo no es un signo de debilidad, sino un paso responsable para cuidar de su integridad y de quienes comparten sus espacios.

La promoción de la vida implica crear contextos donde los adolescentes puedan experimentar alegría y participación. Espacios recreativos, proyectos comunitarios y experiencias culturales invitan a los jóvenes a

descubrir sus talentos y a construir relaciones solidarias. Estas iniciativas fomentan un sentido de pertenencia y fortalecen la autoestima, enseñando que cada persona tiene algo valioso que aportar. Cuando los adultos acompañan estos procesos con respeto y entusiasmo, los adolescentes sienten que su existencia importa y que su creatividad puede transformar la realidad que los rodea.

Un enfoque integral combina la prevención de riesgos con el fortalecimiento de capacidades; no es suficiente con señalar los peligros si no se fomenta la confianza en los recursos internos de cada joven. Los programas más efectivos son aquellos que enseñan habilidades para gestionar emociones, resolver conflictos y mantener relaciones respetuosas. Estas herramientas se convierten en escudos que protegen contra la desesperanza y promueven decisiones responsables. Así, la prevención se transforma en un acto de afirmación que ilumina el presente y abre nuevas posibilidades para el futuro.

La participación de las familias es un elemento esencial en cualquier estrategia de cuidado. Los hogares que escuchan y validan los sentimientos de sus hijos construyen una base sólida para la prevención. Los padres que dedican tiempo y ofrecen palabras de aliento crean un ambiente que permite a los adolescentes compartir sus dudas y buscar orientación. Las campañas que enseñan a los adultos a identificar signos de angustia y a responder con calma fortalecen la conexión entre generaciones y refuerzan la idea de que la vida es una tarea colectiva que requiere gestos cotidianos de apoyo.

Cuando la escuela integra la prevención en su proyecto educativo, se convierte en un lugar donde se aprende a vivir con responsabilidad y respeto por la vida. Los planes de estudio que incluyen educación emocional, prácticas cooperativas y actividades de servicio social favorecen la formación de jóvenes capaces de reconocer su propio valor y el de los demás. Los docentes que acompañan procesos de reflexión y celebran los avances contribuyen a crear entornos donde la protección de la vida no es solo un discurso abstracto, sino una experiencia concreta que se construye día a día.

Las comunidades también desempeñan papel decisivo al impulsar iniciativas que fomentan la convivencia y la solidaridad. Ferias, jornadas de salud, círculos de diálogo y festivales artísticos envían un mensaje claro: cada adolescente cuenta. Estos espacios no solo ofrecen entretenimiento, sino que también crean oportunidades para hablar sobre sueños, miedos y proyectos. La promoción de la vida a nivel comunitario reconoce que los desafíos que enfrentan los jóvenes no se resuelven únicamente en el ámbito privado; requieren el compromiso de todos los sectores para construir redes de confianza y apoyo mutuo.

El enfoque preventivo debe incluir la voz de los propios adolescentes. Escuchar sus opiniones y permitirles participar en el diseño de actividades fortalece su sentido de responsabilidad y asegura que las propuestas aborden necesidades reales. Cuando los jóvenes se sienten protagonistas, desarrollan un mayor interés por cuidarse a sí mismos y por apoyar a quienes están pasando por dificultades. Esta participación fomenta un liderazgo positivo y crea una cultura de prevención que va más allá de un programa o una institución.

La promoción de la vida también implica ayudar a los adolescentes a construir proyectos personales. Acompañarlos en la exploración de metas y en la definición de propósitos les ayuda a encontrar razones para perseverar. Orientaciones vocacionales, talleres creativos y espacios para imaginar el futuro les permiten descubrir sus talentos y conectarlos con objetivos alcanzables. Esta claridad refuerza su motivación y les permite enfrentar problemas con una nueva perspectiva, recordando que sus esfuerzos tienen un propósito y que la esperanza no depende solo de las circunstancias externas.

La prevención del sufrimiento implica tener en cuenta factores culturales y contextuales; los mensajes sobre el cuidado de la vida deben ajustarse a la realidad de cada comunidad, respetando sus lenguajes y costumbres. Cuando se valoran las prácticas locales y se integran los saberes ancestrales, los adolescentes sienten que sus raíces son una fuente de fortaleza. Esta inclusión evita que las estrategias se perciban como imposiciones distantes y permite que el mensaje de respeto por la vida llegue de manera natural a los corazones.

Los enfoques más efectivos son aquellos que se mantienen a lo largo del tiempo y logran una buena coordinación entre diferentes actores. La prevención no puede depender de esfuerzos aislados ni de campañas pasajeras; es una tarea que requiere constancia, seguimiento y evaluación. La creación de políticas que respalden actividades de promoción de la vida asegura que los aprendizajes no se pierdan y que los adolescentes cuenten con un acompañamiento estable en cada etapa de su crecimiento. Esta continuidad convierte el cuidado en un hábito social y no solo en una respuesta a emergencias.

Las intervenciones que incluyen arte, deporte y servicio comunitario crean un ambiente propicio para la prevención. Estas actividades generan emociones positivas y fomentan la cooperación. Los adolescentes que participan en grupos de teatro, equipos deportivos o brigadas de ayuda experimentan una alegría que fortalece su visión de la vida. El contacto con experiencias que requieren esfuerzo compartido y respeto por las reglas enseña disciplina y otorga un sentido de pertenencia. Estas vivencias permiten que la prevención se convierta en experiencias que celebran la vitalidad y que invitan a protegerla.

La prevención y la promoción de la vida deben apoyarse en narrativas que inspiren confianza; historias de superación, testimonios de solidaridad y ejemplos de resiliencia pueden motivar a los adolescentes y recordarles que el dolor no define toda su historia. Contar relatos que muestran caminos hacia la salida y celebran logros ofrece espejos en los que los jóvenes pueden verse capaces de transformar su realidad. Estas narrativas se convierten en faros que guían decisiones y alimentan el deseo de proteger tanto su propia existencia como la de los demás (Roldán, 2022).

Los enfoques sobre prevención y promoción de la vida destacan que la tarea más crucial es cultivar la esperanza. Cada gesto de cuidado, cada palabra de aliento y cada espacio que respeta la voz de los adolescentes construye una base sólida para que la vida sea valorada y defendida. Prevenir no se trata solo de evitar tragedias; es sembrar luz en medio de la incertidumbre y sostener manos cuando la oscuridad amenaza. La promoción de la vida nos invita a imaginar sociedades donde ningún joven sienta que su historia carece de sentido, porque todos los mensajes

y acciones a su alrededor confirman que su presencia en el mundo tiene un valor irremplazable.

2.5.1 *Experiencias de acompañamiento comunitario orientadas a la protección de los adolescentes*

El acompañamiento comunitario nace de la certeza de que el bienestar de los adolescentes no solo depende de su fortaleza individual o del cuidado familiar, sino también de la calidad de los lazos en el entorno donde crecen. Los pueblos, barrios o parroquias que han decidido unirse para apoyar a su juventud demuestran que la protección se construye en red y que la esperanza florece cuando diferentes actores colaboran. Estas experiencias se basan en la creencia de que la comunidad tiene voz y manos capaces de sostener a quienes enfrentan dudas, conflictos o pérdidas, creando espacios donde la vida se siente como un bien común.

En muchos lugares, estas iniciativas han surgido de encuentros sencillos entre vecinos, docentes y líderes sociales que se reúnen para reflexionar sobre los desafíos que enfrentan los adolescentes. De esas conversaciones emergen propuestas que buscan fortalecer los vínculos y ofrecer orientación. Algunas comunidades han abierto casas juveniles o centros de diálogo donde los jóvenes pueden expresar sus inquietudes y recibir una escucha atenta. Otras han creado grupos de caminatas, talleres de teatro o huertos colectivos que combinan aprendizaje, recreación y conversación, demostrando que la prevención no siempre requiere grandes presupuestos, sino la disposición de mirar a los adolescentes con respeto y brindarles oportunidades para participar.

Las experiencias comunitarias más valiosas son aquellas que combinan un acompañamiento afectivo con actividades significativas. En estos espacios, los adolescentes no solo reciben consejos o advertencias, sino que también encuentran lugares donde su creatividad y energía se transforman en motores de cambio. Proyectos artísticos, brigadas de limpieza o campañas solidarias les enseñan que su tiempo y esfuerzo pueden hacer una diferencia en la vida de otros. Esta vivencia no solo fortalece su autoestima, sino que también genera una sensación de utilidad que contrarresta ideas de aislamiento o inutilidad. Cada tarea realizada en conjunto envía el mensaje de que la comunidad confía en sus jóvenes y que su contribución merece reconocimiento.

El acompañamiento comunitario tiene un impacto aún mayor cuando incluye la presencia de adultos capacitados para guiar sin imponer. Orientadores, voluntarios o profesionales de la salud pueden actuar como guías que escuchan, validan emociones y ayudan a encontrar caminos. Su papel no es controlar, sino estar disponibles para dialogar y ofrecer apoyo especializado cuando sea necesario. Esta cercanía permite que los adolescentes sientan que su bienestar es importante y que hay personas dispuestas a acompañarlos en momentos de inseguridad o crisis, lo que reduce el riesgo de que tomen decisiones impulsivas que puedan afectar su integridad.

En algunas comunidades, las organizaciones han implementado programas de tutoría donde jóvenes mayores apoyan a quienes están comenzando la adolescencia. Estos pares ofrecen ejemplos y contención, ayudando a resolver conflictos escolares, familiares o personales. La relación entre iguales fomenta la confianza y permite abordar temas

difíciles sin miedo a ser juzgados. Los tutores, respaldados por adultos, demuestran que es posible aprender a cuidar y a ser cuidado, creando un círculo virtuoso donde la prevención del sufrimiento y la promoción de la vida se convierten en hábitos compartidos.

El componente cultural en las experiencias de acompañamiento comunitario añade una riqueza única; festivales de música, danzas tradicionales y encuentros de narradores no solo rescatan nuestras raíces, sino que también enseñan a los adolescentes que su identidad tiene un valor significativo. Estos eventos fortalecen la memoria colectiva y ofrecen a los jóvenes la oportunidad de sentirse parte de algo más grande que ellos mismos, algo que los precede y los trasciende. Cuando los programas incluyen prácticas culturales, los adolescentes comienzan a ver su historia como parte de un tejido más amplio, y esta comprensión alimenta su estabilidad emocional y su disposición para construir un futuro.

La colaboración con instituciones educativas amplifica el impacto del acompañamiento comunitario. Las escuelas que se abren a formar alianzas con asociaciones barriales, parroquias o clubes juveniles logran ampliar los recursos disponibles para cuidar a sus estudiantes. Esta cooperación asegura que los mensajes sobre autocuidado, solidaridad y respeto fluyan de manera coherente entre las aulas y las calles. Los adolescentes que encuentran continuidad en el apoyo reciben un mensaje claro: la protección no es una tarea aislada, sino un compromiso colectivo que abarca todos los espacios donde viven y aprenden (Patiño, Guerrero, Píngel, & Zambrano, 2025).

En diversos contextos, los proyectos comunitarios han integrado el arte como una forma de expresar emociones y sanar heridas. Murales colectivos, obras de teatro y círculos de escritura permiten a los adolescentes transformar experiencias dolorosas en creaciones que celebran la resistencia y la esperanza. Estos espacios estimulan la imaginación y enseñan que la belleza puede surgir incluso en medio de las dificultades. Así, el acompañamiento adquiere una dimensión estética que refuerza la autoestima y ayuda a los jóvenes a mirar su historia con una nueva perspectiva.

La prevención y el acompañamiento en la comunidad cobran vida cuando se basan en la participación activa de los adolescentes. Los jóvenes que toman la iniciativa en campañas de salud, torneos deportivos o grupos musicales descubren que su voz y sus acciones realmente importan. Esta responsabilidad no solo fortalece su sentido de pertenencia, sino que también demuestra que la confianza que se les otorga puede traducirse en resultados positivos. Este proceso no solo los protege, sino que también los motiva a convertirse en agentes de bienestar para sus compañeros, amplificando el impacto de la red de apoyo.

La dimensión espiritual también se manifiesta en algunas experiencias como un recurso para mantener el ánimo y dar sentido a la vida. Encuentros en templos, caminatas reflexivas o ceremonias colectivas ofrecen la oportunidad de hablar sobre el propósito, la gratitud y el compromiso. Cuando estas prácticas se presentan como invitaciones en lugar de imposiciones, proporcionan herramientas para enfrentar la incertidumbre y afirman que cada vida merece respeto. El

acompañamiento que integra valores trascendentes refuerza la confianza y ayuda a los adolescentes a ver que su historia tiene un rumbo y que pueden encontrar consuelo en vínculos que van más allá de lo inmediato.

Las iniciativas comunitarias que fomentan el diálogo intergeneracional enriquecen el acompañamiento. Abuelos que comparten relatos, adultos que enseñan oficios y jóvenes que aportan conocimientos digitales crean un intercambio donde todos aprenden y se sienten valorados. Este flujo de experiencias promueve la empatía y fortalece la cohesión social, al mismo tiempo que ofrece a los adolescentes múltiples modelos de vida. Al darse cuenta de que cada edad tiene algo que aportar, los jóvenes adquieren una visión más amplia de su identidad y del lugar que ocupan en la comunidad.

El acompañamiento comunitario necesita ser constante y bien organizado para mantener su efecto protector. Aunque las actividades aisladas son valiosas, el verdadero impacto se logra cuando se establecen horarios, se designan responsables y se implementan mecanismos de evaluación. Esta estructura no limita la espontaneidad; al contrario, asegura que el apoyo llegue a quienes más lo necesitan. Las comunidades que logran formar equipos de trabajo y crear calendarios de acción demuestran que la prevención es un compromiso que se nutre de constancia y convicción.

La colaboración entre gobiernos locales, organizaciones civiles y familias amplía el alcance de las experiencias de protección. Los recursos económicos, la capacitación de voluntarios y el acceso a profesionales mejoran la calidad de las intervenciones. Cuando estas

alianzas funcionan, los adolescentes encuentran entornos donde su seguridad no depende solo de la buena voluntad, sino de una planificación sólida y un respaldo institucional. Esta combinación de afecto y organización resalta que la vida de cada joven es una prioridad que merece atención y esfuerzo coordinado.

Las experiencias de acompañamiento comunitario enfocadas en la protección de los adolescentes nos recuerdan que nadie crece en soledad. El cuidado se entrelaza en plazas, escuelas, centros culturales y hogares, y cada hilo de esta red sostiene la posibilidad de una vida plena. Cada saludo en la calle, cada taller organizado, cada conversación que brinda consuelo o consejo reafirma que los jóvenes importan. Este mensaje, repetido de diversas maneras, construye una base emocional que les permite enfrentar riesgos y celebrar logros con gratitud. El acompañamiento que surge de la comunidad confirma que la vida de los adolescentes tiene sentido y que la solidaridad puede ser una fuerza que abre horizontes y sostiene la esperanza, incluso en los momentos más difíciles.

2.5.2 *Prácticas educativas que favorecen el autocuidado y la búsqueda de apoyo*

Las prácticas educativas que fomentan el autocuidado y la búsqueda de apoyo se convierten en puentes que ayudan a los adolescentes a reconocer su valor y su capacidad para cuidarse. Estos aprendizajes no se limitan a la teoría; se transforman en experiencias que les enseñan a escuchar su cuerpo, a identificar sus emociones y a reaccionar a tiempo ante señales de malestar. Las escuelas y los espacios de formación que

integran estas propuestas demuestran que el conocimiento cobra vida cuando contribuye a preservar la vida y a construir una seguridad interior. Aprender a cuidarse es, sin duda, una parte esencial del crecimiento.

La educación en autocuidado comienza con la conciencia sobre el propio bienestar. Talleres que invitan a los adolescentes a observar su respiración, a prestar atención a sus sentimientos o a reconocer tensiones en su cuerpo les enseñan que su salud es importante. Estas actividades fomentan el respeto por los ritmos personales y ayudan a prevenir el agotamiento emocional. Un estudiante que entiende que su equilibrio merece atención adquiere herramientas valiosas para enfrentar retos académicos, relaciones interpersonales y momentos de incertidumbre sin perder su estabilidad ni confianza.

La búsqueda de apoyo se cultiva en entornos educativos que enseñan que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino un acto de responsabilidad. Dinámicas grupales que simulan situaciones de riesgo, debates sobre la gestión de conflictos o dramatizaciones que muestran cómo acercarse a un adulto de confianza preparan a los adolescentes para actuar con claridad. Estas experiencias normalizan el diálogo sobre problemas y desarman el miedo a ser juzgados. Al comprender que compartir dificultades abre puertas a soluciones, los jóvenes construyen redes que sostienen su seguridad emocional.

Las prácticas educativas que combinan reflexión y acción ayudan a que el autocuidado se convierta en un hábito. Actividades que mezclan la lectura de relatos con la expresión artística permiten a los adolescentes

identificar sus emociones y transformarlas en palabras, colores o movimientos. Este proceso no solo alivia tensiones, sino que también enseña que el cuidado personal comienza con el permiso de sentir y la habilidad de nombrar lo que sucede en su interior. La creatividad se convierte en un camino para organizar pensamientos y encontrar alivio en momentos de angustia o cansancio.

El apoyo de docentes y orientadores es clave para que estas prácticas realmente impacten. Los educadores que dedican tiempo a hablar sobre emociones y que escuchan sin interrumpir crean un ambiente de confianza que facilita el aprendizaje. Su presencia atenta muestra que cuidar de la vida no es algo lejano, sino un compromiso diario. Al interesarse genuinamente por las experiencias de cada estudiante, los adultos envían el mensaje de que su bienestar es lo más importante y que la escuela es un lugar donde siempre habrá alguien dispuesto a escuchar y ofrecer apoyo.

Incorporar hábitos saludables en el currículo amplía el impacto de las prácticas de autocuidado. Clases que enseñan sobre alimentación equilibrada, actividad física o higiene del sueño ayudan a los adolescentes a entender la conexión entre cuerpo y mente. Estos contenidos, presentados de manera cercana, refuerzan la idea de que cuidar de uno mismo no es algo ocasional, sino una forma de honrar la vida. Cuando los estudiantes practican deportes, aprenden técnicas de relajación o participan en campañas de salud, integran el cuidado personal en su identidad y descubren que su bienestar es una fuente de fortaleza.

La colaboración entre la escuela y la familia es clave para reforzar el aprendizaje sobre el autocuidado y el apoyo emocional. Cuando los padres reciben orientación y participan en encuentros donde se discuten emociones y prevención, los mensajes que llegan a los adolescentes se vuelven más coherentes. Este esfuerzo conjunto ayuda a evitar contradicciones y crea una red de apoyo que trasciende las paredes del aula. Los jóvenes que perciben esta coherencia sienten que su seguridad es un valor compartido, lo que aumenta la probabilidad de que busquen ayuda de los adultos cuando enfrentan problemas que superan sus recursos personales.

Las metodologías participativas permiten que los adolescentes se involucren activamente en la creación de entornos protectores. Círculos de conversación, proyectos de mentoría o actividades donde ellos mismos diseñan campañas sobre bienestar fomentan un liderazgo positivo y fortalecen el sentido de pertenencia. Al convertirse en promotores del autocuidado, los jóvenes descubren que su voz tiene peso y que pueden ser un apoyo para otros. Este protagonismo no solo eleva su autoestima, sino que también transforma la prevención en una práctica que surge de su propia iniciativa, en lugar de ser solo un mandato externo.

La educación que fomenta el autocuidado incluye el aprendizaje sobre el manejo del estrés y la resolución pacífica de conflictos. Talleres de habilidades sociales, sesiones de meditación guiada o juegos de rol que exploran diferentes respuestas ante la presión enseñan estrategias que ayudan a reducir la ansiedad y aumentar la confianza. Los adolescentes que cuentan con estas herramientas encuentran menos barreras para

dialogar y buscar soluciones antes de que los problemas se agraven. De esta manera, la prevención se vincula con la adquisición de competencias que fortalecen su autonomía y la capacidad de mantener relaciones saludables.

Las prácticas que priorizan el bienestar emocional durante el horario escolar subrayan lo valioso que es cuidar esta dimensión. Cuando las instituciones dedican tiempo para el descanso, la reflexión o actividades solidarias, envían un mensaje claro: la vida de cada estudiante es más importante que la prisa o el rendimiento inmediato. Este enfoque ayuda a los adolescentes a entender que su valor no se mide solo por los resultados, sino también por cómo aprenden a cuidarse y a reconocer sus propias necesidades.

El uso de materiales didácticos que se adaptan a la realidad de los adolescentes potencia el impacto de estas prácticas. Folletos con un lenguaje claro, guías que invitan a dibujar o cuadernos que proponen ejercicios de gratitud hacen que la prevención se sienta más cercana. Los jóvenes que encuentran recursos atractivos perciben que el mensaje está dirigido a ellos y que se respeta su creatividad. Así, el aprendizaje se transforma en un proceso que combina conocimiento y emoción, creando una memoria afectiva que facilita la aplicación de lo aprendido en situaciones reales.

Las alianzas con organizaciones externas enriquecen la oferta educativa en temas de autocuidado y búsqueda de apoyo. Charlas de profesionales de la salud, visitas a centros comunitarios o proyectos conjuntos con asociaciones culturales demuestran que cuidar de la vida es una

responsabilidad compartida. Estas colaboraciones amplían los referentes de los adolescentes y muestran que hay múltiples caminos para acceder a orientación y compañía. La diversidad de voces y experiencias refuerza el mensaje de que siempre es posible encontrar personas o lugares que ofrezcan ayuda (Cifuentes, 2024).

Incorporar ejercicios de gratitud y reconocer los logros puede aumentar significativamente la autoestima y ayudar a prevenir la sensación de vacío. Cuando los adolescentes aprenden a identificar motivos para sentirse orgullosos y a valorar las pequeñas victorias, comienzan a desarrollar una visión más positiva de sí mismos. Esta práctica no solo fortalece su resiliencia, sino que también los prepara para afrontar los contratiempos sin perder la confianza. Los educadores que fomentan esta perspectiva mediante palabras de aliento desempeñan un papel fundamental en la creación de un ambiente de aula donde cada joven se sienta respetado y capaz de crecer.

2.5.3 Importancia de los mensajes positivos y de la construcción de proyectos de vida

Los mensajes positivos son como un alimento silencioso que nutre el corazón de los adolescentes, dándoles la confianza necesaria para aventurarse en el mundo. Cada palabra de aliento, cada gesto que muestra reconocimiento, y cada mirada que refleja fe en sus capacidades, deja huellas que moldean su autoimagen. En momentos en que las dudas se hacen fuertes, escuchar que su esfuerzo tiene valor y que sus sueños son alcanzables les da el impulso para seguir adelante. El lenguaje que inspira no es solo un adorno, sino una herramienta que reafirma su

dignidad y les ayuda a escribir historias donde la vida se presenta como una posibilidad llena de significado.

La construcción de proyectos de vida permite a los adolescentes organizar sus aspiraciones y definir caminos para lograrlas. Esta tarea necesita guía, paciencia y espacios donde puedan imaginar su futuro sin temor a ser juzgados. Cuando los adultos promueven conversaciones sobre metas y trayectorias, los jóvenes aprenden a planificar y a mantener la esperanza, incluso ante los obstáculos. Un proyecto personal no es un esquema rígido, sino un mapa flexible que orienta decisiones y recuerda que cada paso tiene un propósito. Fomentar esta visión protege contra el desánimo y favorece elecciones que están alineadas con sus valores y talentos.

Los mensajes positivos también actúan como un escudo contra sentimientos de vacío o desesperanza. Escuchar que tienen cualidades únicas y que su esfuerzo cuenta les ayuda a enfrentar caídas sin perder la autoestima. La afirmación constante, acompañada de ejemplos claros, les enseña que el éxito no se trata de evitar errores, sino de levantarse y aprender de cada experiencia. Cuando los adolescentes reciben palabras que reconocen sus avances y celebran su perseverancia, interiorizan la idea de que su historia no está marcada por fracasos aislados, sino que se escribe con paciencia y con la posibilidad de cambio.

La orientación hacia proyectos de vida se enriquece con ejercicios que invitan a visualizar metas y a detallar pasos realistas. Talleres donde los jóvenes crean collages de sus sueños, escriben cartas a su futuro o construyen maquetas que simbolizan logros deseados convierten la

planificación en una experiencia creativa. Estas dinámicas les muestran que su futuro no es algo lejano, sino una realidad que comienza a formarse con acciones presentes. Al materializar ideas en objetos o palabras, descubren que tienen el poder de moldear el rumbo de su vida y que no están condenados a repetir patrones que les lastiman.

El acompañamiento de adultos es fundamental para que los mensajes positivos y los proyectos de vida se conviertan en fuerzas que fortalezcan la autoestima. Docentes, orientadores y padres que dedican tiempo a escuchar las inquietudes de los jóvenes envían un mensaje claro: el crecimiento de los adolescentes merece atención. Este apoyo valida sus aspiraciones y evita que se sientan solos ante los desafíos. Cuando los adultos responden con respeto y apoyo a los intentos de planificación, crean una base donde los jóvenes aprenden a confiar en sus capacidades y a ver la guía como una ayuda, no como una imposición.

Las ideas positivas también se transmiten a través de cómo se reconocen los logros. No basta con felicitar los resultados visibles; es necesario resaltar el proceso y la valentía de intentarlo. Los adolescentes que escuchan que su constancia y su integridad son tan valiosas como un premio desarrollan una visión equilibrada del éxito. Aprenden que su identidad no depende de medallas, sino de la fidelidad a metas nobles y del esfuerzo por alcanzarlas. Este enfoque previene la desesperación que surge al confundir el valor personal con la aprobación externa.

La construcción de proyectos de vida debe tener en cuenta los intereses, valores y habilidades de cada adolescente. Las propuestas que se

adaptan a su singularidad no solo fortalecen su compromiso, sino que también disminuyen la sensación de estar siguiendo caminos ajenos. La exploración vocacional, los programas de voluntariado y los clubes de ciencia y arte les brindan la oportunidad de descubrir pasiones que les dan dirección. Al vincular sus metas con sus talentos, los jóvenes desarrollan una motivación que va más allá de las recompensas inmediatas, lo que les permite mantener el entusiasmo incluso en momentos difíciles.

El impacto de los mensajes positivos se multiplica cuando provienen de diversas fuentes. Recibir aliento en la familia, en la escuela y en la comunidad crea un eco que refuerza la autoestima. Cada espacio que transmite confianza se suma a los demás, construyendo una base sólida que resiste críticas injustas o experiencias dolorosas. Los adolescentes que escuchan palabras de apoyo de muchas voces interiorizan la certeza de que su vida tiene valor, y esta convicción actúa como un ancla que los sostiene frente a la tentación de rendirse.

La planificación de proyectos de vida también promueve la responsabilidad. Al establecer metas y estrategias, los adolescentes aprenden a priorizar, organizar recursos y evaluar resultados. Estas habilidades fomentan la independencia y la madurez, cualidades que les permiten enfrentar adversidades con orden y serenidad. Cuando las escuelas y organizaciones apoyan este aprendizaje, los jóvenes sienten que la sociedad confía en su capacidad de contribuir y que su crecimiento es importante más allá de lo personal.

Los mensajes positivos que se enfocan en las fortalezas, en lugar de solo en las debilidades, fomentan la curiosidad y la creatividad. Un docente que destaca el ingenio, un padre que celebra la imaginación o un líder comunitario que elogia el compromiso, todos ellos despiertan una energía en los adolescentes que los impulsa a explorar caminos constructivos. Esta atención a lo que funciona bien no ignora los problemas, sino que los enfrenta desde un lugar de posibilidades. Los jóvenes que experimentan esta perspectiva comprenden que siempre hay espacio para mejorar y que el futuro está en sus manos.

El proceso de crear proyectos de vida debe incluir una reflexión sobre el impacto social de los sueños. Al motivar a los adolescentes a pensar en cómo sus metas pueden beneficiar a otros, se amplía su horizonte de motivación. Un joven que conecta sus aspiraciones con el servicio o la creación de bienes para la comunidad desarrolla un propósito que fortalece su sentido de pertenencia y reduce el riesgo de enfocarse en logros vacíos. La solidaridad que se integra en los planes personales transforma la prevención en un impulso para construir realidades más humanas.

El lenguaje positivo y la planificación de metas se apoyan en prácticas que fomentan la gratitud y la autocompasión. Ejercicios que invitan a escribir listas de cosas por las que sentirse agradecido o a relatar momentos en los que se superaron desafíos, promueven una apreciación por el camino recorrido. Esta perspectiva ayuda a suavizar las exigencias internas y a aceptar que la vida incluye tropiezos que no disminuyen la dignidad. Los adolescentes que aprenden a tratarse con amabilidad

enfrentan los desafíos con menos miedo y una mayor capacidad de perseverar (Val & Míguez, 2021).

Los mensajes que nos recuerdan que siempre podemos empezar de nuevo son una fuente de esperanza en momentos de crisis o tras cometer errores. El apoyo que enfatiza que ninguna caída nos define por completo abre la puerta a la resiliencia. Al escuchar que su valor es inmutable y que de lo inesperado pueden surgir aprendizajes, los jóvenes ganan la confianza necesaria para retomar proyectos, buscar ayuda o rediseñar sus caminos cuando las circunstancias cambian. Esta certeza transforma el fracaso en una oportunidad y evita que caigamos en narrativas de derrota.

CAPÍTULO III

3 VOCES, APRENDIZAJES Y TRANSFORMACIONES

Los rostros de quienes hicieron posible el proyecto dibujaron un mosaico de historias y de expectativas; en cada mirada se adivinaba el deseo de encontrar respuestas, de comprender lo que a veces parecía demasiado pesado para llevar solo; adolescentes, docentes, padres y personal de salud se reunieron en un mismo horizonte, unidos por la búsqueda de caminos que hicieran más ligero el peso del silencio y que sembraran palabras capaces de proteger la vida; esa diversidad otorgó al proceso un pulso humano que dio sentido a cada dato y a cada conversación.

Entre los adolescentes que participaron se encontró una mezcla de edades y de trayectorias personales; algunos apenas habían iniciado el camino de la pubertad, mientras otros ya se preparaban para dejar la escuela y enfrentar desafíos más amplios; sus intereses variaban tanto como sus maneras de expresarse, pero todos compartían el anhelo de sentirse acompañados y de descubrir que sus emociones tenían un lugar legítimo; unos hablaban con fluidez, otros preferían guardar sus pensamientos hasta encontrar confianza, y esa pluralidad recordó que la juventud no es bloque uniforme, sino territorio habitado por matices y posibilidades.

El grupo de docentes que se sumó al proyecto aportó experiencia y cercanía; eran hombres y mujeres que habían compartido aulas con generaciones enteras, que habían celebrado logros y consolado derrotas; su compromiso se reflejaba en la disposición para aprender nuevas

herramientas y para mirar a sus estudiantes con ojos más atentos; algunos reconocieron que la tarea de enseñar había estado cargada de presiones y que, a veces, las señales de angustia de los adolescentes se escondían detrás de calificaciones o de conductas difíciles; su participación abrió una puerta para sanar la distancia entre conocimiento y afecto.

Los padres que acompañaron el proceso llegaron con emociones encontradas; muchos llevaban en su memoria preocupaciones por los cambios de humor de sus hijos, por el aislamiento o por la dificultad para hablar sobre temas delicados; otros traían consigo el deseo de aprender a escuchar sin juzgar y de encontrar palabras que afirmaran la confianza; su presencia demostró que la familia sigue siendo refugio necesario y que necesita herramientas para sostener diálogos que devuelvan serenidad y que fortalezcan vínculos en medio de los retos cotidianos.

El personal de salud fue puente entre el conocimiento técnico y la sensibilidad que exige el trabajo con adolescentes; médicos, psicólogos y enfermeras ofrecieron orientación y acompañamiento, recordando que la prevención no es solo un listado de protocolos, sino una manera de estar presente en los momentos en que la vida parece frágil; su aporte brindó respaldo al equipo y aseguró que cada actividad se realizara con cuidado y respeto por quienes compartían sus experiencias.

La procedencia de los participantes mostró una geografía que unía campo y ciudad; llegaron jóvenes de calles bulliciosas y de veredas tranquilas, de hogares numerosos y de familias pequeñas; algunos

crecían rodeados de redes amplias de apoyo, otros atravesaban situaciones donde la soledad se sentía más fuerte que la palabra; esta mezcla enriqueció el proyecto y permitió que las reflexiones incluyeran realidades diversas, mostrando que la salud emocional no pertenece a un solo escenario, sino que atraviesa todas las vidas sin importar el lugar donde se nazca o se estudie.

Cada adolescente traía consigo un cúmulo de emociones y de preguntas; había quienes buscaban respuestas sobre la tristeza que les visitaba sin aviso, quienes deseaban entender por qué el enojo aparecía con tanta fuerza, o quienes solo querían aprender a confiar en que sus voces podían ser escuchadas sin ridículo ni censura; el proyecto les ofreció un espacio para hablar, para escribir o para guardar silencio hasta que apareciera el valor de contar lo que dolía; esta libertad fue semilla que permitió que el aprendizaje germinara con raíces profundas.

La diversidad de experiencias familiares enriqueció las conversaciones; algunos adolescentes describían hogares donde el diálogo era constante, mientras otros hablaban de tensiones que dificultaban el encuentro; escuchar estas historias permitió entender que el bienestar emocional necesita de hogares que ofrezcan palabras y gestos que sostengan, pero también de comunidades y escuelas que acompañen cuando la familia no logra hacerlo; la mezcla de relatos mostró que la prevención es tarea compartida y que siempre se puede abrir un nuevo camino de apoyo.

En los talleres iniciales se percibió una mezcla de timidez y curiosidad; los adolescentes miraban con cautela los materiales dispuestos en las mesas, observaban a los facilitadores y evaluaban si aquel espacio era

seguro para mostrar sus pensamientos; poco a poco, las actividades lúdicas y las preguntas abiertas despertaron sonrisas y palabras; algunos compartieron experiencias de presión escolar, otros hablaron de momentos de aislamiento, y varios se animaron a nombrar los sueños que guardaban; esa apertura recordó que el aprendizaje más valioso nace cuando alguien ofrece un lugar donde no hay vergüenza por sentir.

Los docentes encontraron en las dinámicas una oportunidad para acercarse a sus estudiantes desde otro ángulo; participaron en debates, ayudaron a organizar sociodramas y acompañaron ejercicios de reflexión; al observar la creatividad y la franqueza de los adolescentes, comprendieron que la enseñanza no se limita a contenidos, sino que también consiste en cultivar confianza; sus testimonios revelaron que el proyecto les permitió redescubrir la capacidad de inspirar, de apoyar y de compartir caminos de crecimiento con quienes habitan sus aulas.

Los padres vivieron las reuniones como ventanas hacia el mundo interior de sus hijos; algunos se sorprendieron al escuchar inquietudes que desconocían, otros agradecieron la posibilidad de aprender a responder sin miedo; las charlas grupales y las actividades conjuntas mostraron que la comunicación necesita tiempo y paciencia, y que un gesto de interés puede ser más poderoso que muchas advertencias; su participación demostró que la familia puede convertirse en escuela de escucha y en lugar donde la confianza se fortalece cuando se cultiva con constancia.

El personal de salud, al compartir orientaciones y al participar en sesiones de apoyo, confirmó que el cuidado emocional debe integrarse

al acompañamiento clínico; su presencia transmitió calma y seriedad, recordando que detrás de cada recomendación hay un compromiso por la vida; los adolescentes percibieron en ellos una voz que unía ciencia y afecto, lo que facilitó que aceptaran orientaciones y que confiaran en los recursos ofrecidos para proteger su bienestar.

Las historias que emergieron en los primeros encuentros mostraron que, aunque los contextos eran distintos, todos los participantes deseaban lo mismo: aprender a convivir con sus emociones y a crear entornos donde la vida fuera valorada; esta coincidencia dio al proyecto una base sólida, pues cada voz aportó piezas para armar un panorama más amplio sobre lo que significa cuidar la salud emocional en comunidades donde se entrelazan tradición, modernidad, carencias y esperanzas.

La suma de todas estas presencias creó atmósfera donde el respeto y la escucha se volvieron protagonistas; nadie estaba obligado a hablar, pero todos sabían que su palabra sería recibida sin juicio; esa certeza transformó los encuentros en espacios de confianza donde adolescentes, adultos y profesionales aprendieron a mirar juntos el desafío de proteger la vida; los resultados que luego se expresaron en cifras nacieron de este clima humano, donde cada número representó rostro, historia y esfuerzo compartido.

3.1 Rostros y edades que dieron vida al diagnóstico

El diagnóstico inicial reunió a un grupo diverso de adolescentes cuyas edades reflejaban el arco amplio de la etapa juvenil; había quienes recién atravesaban los primeros cambios de la pubertad, con asombro por su crecimiento y preguntas sobre lo que significaba dejar atrás la infancia;

otros ya miraban de frente los desafíos de la salida escolar y la preparación para oficios o estudios superiores; cada rostro expresaba mezcla de expectativas y temores, recordando que el desarrollo no ocurre al mismo ritmo para todos y que cada historia merece ser escuchada en su singularidad.

Algunos adolescentes llegaban con curiosidad evidente y mirada despierta; se notaba su interés por comprender lo que implicaba participar en una propuesta orientada a proteger la vida y a cultivar bienestar; otros se acercaban con cautela, midiendo el ambiente antes de atreverse a hablar; esa diversidad de actitudes hizo visible que el cuidado emocional requiere espacios donde nadie sienta que debe ocultar su timidez o su entusiasmo; las edades distintas enseñaron que la adolescencia es terreno de múltiples velocidades, donde cada paso hacia la confianza necesita tiempo y acompañamiento.

Los más jóvenes mostraban gestos de sorpresa frente a las preguntas planteadas en los talleres; exploraban sus emociones con mezcla de juego y descubrimiento, como si estuvieran aprendiendo un idioma nuevo que les permitía nombrar lo que antes era solo sensación; su frescura ayudó a suavizar tensiones y animó a quienes dudaban sobre participar; esa vitalidad recordó que la prevención comienza cuando se permite a los adolescentes hablar de lo que sienten sin miedo a ser malinterpretados, y que sus primeras palabras sobre bienestar pueden sembrar raíces para la construcción de autoestima.

Entre los participantes había también adolescentes mayores que cargaban sobre sus hombros preocupaciones propias de quienes se

acercan a decisiones importantes; pensaban en estudios, en trabajo o en la posibilidad de migrar en busca de oportunidades; su mirada revelaba madurez que convivía con cierta incertidumbre; al expresar sus inquietudes, mostraron que el apoyo emocional no es solo para quienes enfrentan problemas visibles, sino también para quienes llevan silencios que a veces pesan más que las palabras; escuchar sus relatos permitió reconocer que la prevención abraza aspiraciones y angustias, enseñando que toda vida merece ser acompañada.

El grupo incluía adolescentes provenientes de entornos urbanos y rurales; algunos llegaban desde barrios cercanos al centro, otros desde comunidades rodeadas de montes y caminos largos; sus experiencias de vida variaban en acceso a recursos, en ritmo cotidiano y en tipo de relaciones con vecinos o compañeros; sin embargo, todos compartían la necesidad de sentirse valorados y de hallar un lugar donde sus emociones fueran tomadas en cuenta; esta convergencia recordó que, sin importar el paisaje que enmarca la adolescencia, la búsqueda de seguridad interior y de apoyo afectivo es deseo universal.

La pluralidad de edades permitió que los talleres se llenaran de perspectivas; los más pequeños preguntaban con franqueza, sin temor a parecer ingenuos; los mayores ofrecían ejemplos y ayudaban a explicar términos o ejercicios; esta interacción fortaleció vínculos y convirtió el aprendizaje en experiencia compartida; cada intercambio enseñó que la prevención del sufrimiento no se construye solo con advertencias, sino también con la alegría de dialogar y con la posibilidad de aprender unos de otros, creando puentes entre generaciones dentro del mismo grupo.

Los rostros de los adolescentes reflejaban emociones que iban desde la esperanza hasta la desconfianza; algunos iluminaban la sala con sonrisas fáciles, otros mantenían gesto serio como si estuvieran evaluando si era seguro abrir su mundo interior; este abanico de expresiones mostró que cada participante llegaba con historia previa, con recuerdos que podían ser dulces o dolorosos; el diagnóstico se transformó así en espacio donde esas memorias hallaron lugar, y donde las edades distintas se entrelazaron en deseo común de encontrar claridad sobre lo que significa cuidar de sí y de los demás.

El equipo que facilitó el proceso observó cómo los más jóvenes buscaban apoyo en quienes parecían tener mayor experiencia; los mayores, a su vez, asumían espontáneamente roles de guía, explicando consignas o alentando a sus compañeros más tímidos; esta dinámica generó clima de solidaridad que fortaleció confianza en el grupo; la prevención del suicidio, entendida como afirmación de la vida, encontró en esos gestos cotidianos prueba de que el aprendizaje florece cuando se alimenta con cuidado y con reciprocidad entre pares.

La diversidad de edades permitió que se hablaran temas que abarcaban desde la presión escolar y los cambios físicos hasta decisiones sobre futuro y relaciones afectivas; cada rango etario aportó matices que ampliaron el panorama; los más pequeños ayudaron a recordar que la adolescencia comienza con preguntas simples sobre identidad y pertenencia, mientras que los mayores mostraron que esa etapa culmina con desafíos que requieren dirección y propósito; esta riqueza de contenidos ofreció al diagnóstico profundidad que no habría sido posible con un grupo homogéneo.

Los relatos recogidos durante esta fase evidenciaron que, aunque los adolescentes compartían un mismo escenario, cada uno enfrentaba circunstancias particulares; algunos habían vivido experiencias de violencia que los hacían más cautelosos, otros disfrutaban de entornos familiares protectores que fortalecían su autoestima; esta variedad subrayó la necesidad de adaptar las estrategias preventivas a realidades concretas y de ofrecer herramientas que pudieran ser útiles tanto a quienes ya contaban con apoyo sólido como a quienes lo buscaban por primera vez.

Las edades diversas se reflejaron también en la manera de participar; los más pequeños preferían actividades lúdicas y expresiones artísticas, mientras que los mayores optaban por debates y análisis de situaciones; esta combinación enriqueció la metodología y permitió que cada adolescente encontrara formato que se ajustara a su estilo; el diagnóstico se volvió, de esta manera, escenario donde el respeto por los ritmos individuales se tradujo en clima de libertad que favoreció la honestidad y el compromiso con el proceso.

El contacto visual, los silencios y las palabras intercambiadas revelaron que detrás de cada edad había preguntas sobre el valor de la vida y sobre el sentido de pertenencia; los adolescentes buscaban saber si sus emociones tenían importancia y si había adultos dispuestos a acompañarlos; la fase de diagnóstico respondió a esas inquietudes con escucha atenta, con materiales que invitaban a reflexionar y con espacios donde nadie se sintió invisible; ese gesto colectivo enseñó que la prevención comienza al reconocer la existencia de cada uno como valiosa.

La riqueza del grupo no solo radicó en los números o en la representación geográfica, sino en la suma de historias que dieron espesor al estudio; cada adolescente trajo consigo fragmentos de su mundo: amigos, preocupaciones, metas, miedos y alegrías; el proceso de diagnóstico los reunió en lugar donde todas esas piezas encontraron validación; el reconocimiento de que su experiencia personal tenía peso en el proyecto fortaleció su compromiso y los animó a aportar sinceridad en las encuestas, en las entrevistas y en los talleres.

3.2 Historias de procedencia y realidades que llegaron al proyecto

Las historias de procedencia mostraron que la adolescencia se despliega en paisajes distintos y que cada joven carga con huellas de su entorno; algunos venían de calles llenas de movimiento, donde el bullicio de mercados y transportes marcaba el ritmo de sus días; otros habitaban comunidades donde el amanecer traía el canto de gallos y el eco de ríos que acompañaban el trabajo del campo; estas realidades, tan diversas como los colores del horizonte, convergieron en el proyecto para recordar que la salud emocional necesita ser entendida desde los múltiples escenarios donde crece la vida.

Entre los participantes había adolescentes que vivían en hogares donde las responsabilidades comenzaban temprano; ayudaban en labores domésticas o acompañaban a sus padres en actividades productivas, aprendiendo que el esfuerzo sostiene los sueños; otros disfrutaban de espacios más relajados, con tiempo para leer, practicar deportes o compartir con amigos; estas diferencias no generaron distancia, sino que se convirtieron en oportunidad para descubrir que, más allá de los estilos

de vida, todos buscaban sentirse seguros y reconocidos, y que esa búsqueda unía realidades aparentemente opuestas.

Algunos adolescentes provenían de familias numerosas donde los hermanos formaban compañía constante; compartían risas, juegos y, a veces, discusiones que enseñaban paciencia y negociación; otros llegaban de hogares más pequeños, donde el silencio dominaba y donde las emociones se expresaban con discreción; el diagnóstico permitió que cada uno encontrara espacio para narrar su experiencia sin temor a comparación; escuchar estas voces evidenció que la calidad del acompañamiento no depende solo del tamaño de la familia, sino del calor que los vínculos logran transmitir en los momentos de necesidad.

Las realidades económicas se reflejaron en relatos que hablaban de esfuerzo y de creatividad; algunos adolescentes relataban que sus padres emprendían pequeños negocios o trabajaban en oficios variados para sostener el hogar; otros compartían que sus familias enfrentaban limitaciones para cubrir ciertos gastos, lo que a veces generaba preocupación por el futuro; sin embargo, todos coincidían en el deseo de aprender y en la esperanza de que la educación y la cooperación abrieran puertas a mejores oportunidades; esa convergencia reveló que la motivación por crecer puede florecer incluso en contextos donde los recursos son escasos.

La procedencia geográfica imprimió matices en los relatos; los jóvenes de zonas rurales hablaban del contacto con la naturaleza, del valor de la tierra y de la solidaridad entre vecinos; los que vivían en áreas más urbanas describían la rapidez de los días, el acceso a servicios y la

presencia de tecnologías que ampliaban horizontes pero que también podían generar presión; esta diversidad permitió que el proyecto acogiera perspectivas amplias, enseñando que la salud emocional necesita considerar tanto la serenidad del campo como el ritmo acelerado de la ciudad.

Algunos adolescentes habían experimentado cambios de residencia que marcaron su percepción de pertenencia; narraban cómo la migración en busca de trabajo o de estudios los había llevado a dejar atrás amigos y paisajes queridos; en sus palabras se mezclaban nostalgia y gratitud, pues el traslado les abrió puertas, pero también les exigió adaptarse y reconstruir lazos; estos testimonios subrayaron que la prevención debe contemplar los impactos de los movimientos familiares y ofrecer apoyo a quienes atraviesan transiciones que alteran su equilibrio.

Las realidades familiares también incluían historias de resiliencia frente a la adversidad; había quienes relataban cómo sus padres o cuidadores habían enfrentado enfermedades o pérdidas y aun así mantenían el compromiso de sostener a sus hijos; otros compartían experiencias de tensiones o separaciones que habían afectado la armonía del hogar; la fase de diagnóstico permitió que estas vivencias encontraran escucha y respeto, enseñando que la prevención de riesgos necesita reconocer el valor de quienes, aun en circunstancias difíciles, procuran proteger la vida y el bienestar de los adolescentes.

En varios relatos aparecía el papel de los abuelos u otros familiares cercanos que brindaban apoyo cotidiano; estos cuidadores, a menudo invisibles en los estudios formales, representaban para muchos

adolescentes fuente de estabilidad y de afecto; sus nombres surgían en conversaciones como recordatorio de que la red que sostiene a un joven no siempre coincide con la imagen tradicional de familia, sino que puede incluir amigos, vecinos y adultos que deciden acompañar sin esperar recompensa.

Las condiciones escolares formaron parte del retrato de procedencia; algunos adolescentes describían ambientes donde los docentes fomentaban participación y respeto, lo que fortalecía la confianza para hablar de emociones; otros contaban que, en ocasiones, el exceso de tareas o las comparaciones generaban presión que hacía difícil expresar lo que sentían; estos contrastes señalaron que la escuela puede ser tanto refugio como espacio que requiere transformaciones para proteger la autoestima y el entusiasmo de quienes la habitan.

Los relatos sobre amigos y compañeros revelaron la importancia del grupo de pares en la configuración del bienestar; los adolescentes narraban cómo las conversaciones, los juegos o la música compartida podían aliviar tensiones y generar alegría; también aparecieron experiencias de burlas o de exclusión que dejaban cicatrices silenciosas; reconocer estas historias permitió reafirmar que las intervenciones deben enseñar a los jóvenes a construir vínculos respetuosos y a buscar ayuda cuando los entornos sociales amenazan su seguridad emocional.

Algunos testimonios abordaron la influencia de los medios y de la tecnología en la vida cotidiana; los participantes comentaron cómo las redes podían acercarlos a aprendizajes y amistades, pero también exponerlos a comparaciones que debilitaban su confianza; esta

ambivalencia mostró que el acompañamiento debe incluir herramientas para que los adolescentes usen los recursos digitales con equilibrio, evitando que las pantallas reemplacen los vínculos que nutren la identidad.

La dimensión cultural apareció como hilo que unía historias; los jóvenes contaron sobre celebraciones locales, costumbres familiares y prácticas que daban sentido a sus días; fiestas patronales, deportes tradicionales o labores solidarias mostraron que la identidad se fortalece cuando se celebra lo compartido; la inclusión de estas expresiones en el proyecto ayudó a que los adolescentes sintieran que sus raíces eran reconocidas y que sus vivencias tenían lugar en la construcción de soluciones.

La pluralidad de realidades hizo evidente que no existe una única manera de ser adolescente; algunos tenían agendas llenas de actividades, otros disponían de tiempo para contemplar y soñar; unos hablaban de metas claras, otros de preguntas que aún buscaban respuesta; el diagnóstico acogió todos esos matices, enseñando que el cuidado emocional comienza al validar la singularidad y al ofrecer acompañamiento sin imponer moldes que reduzcan la riqueza de las trayectorias personales.

3.3 Diversidad de experiencias que configuraron el punto de partida

El punto de partida del diagnóstico se dibujó con una variedad de experiencias que hablaban de los caminos recorridos por cada adolescente antes de llegar al proyecto; algunos traían consigo aprendizajes forjados en el seno de familias que los alentaban a dialogar

y a expresar emociones, mientras otros habían atravesado silencios prolongados donde el afecto parecía oculto detrás de rutinas apretadas; esa diferencia enseñó que, aunque las circunstancias pueden moldear actitudes, siempre existe posibilidad de construir espacios donde la confianza florezca y donde la palabra recupere su capacidad de sanar.

Había jóvenes que habían crecido entre actividades comunitarias, ferias y celebraciones donde su participación era motivo de orgullo; sus relatos describían tardes de juegos colectivos, mañanas de ayuda solidaria y momentos en que adultos reconocían sus talentos; esta vivencia les otorgaba seguridad para participar y para compartir pensamientos, y mostraba que la prevención comienza en comunidades que invitan a sus adolescentes a sentirse parte de algo más grande; esos ejemplos contrastaban con historias de quienes habían aprendido a permanecer al margen, acostumbrados a pasar desapercibidos para no incomodar o para no exponerse al juicio de otros.

Algunos adolescentes contaban haber enfrentado situaciones de violencia verbal o física en sus hogares o entornos cercanos; sus palabras surgían con cautela, pero contenían deseo de hallar alivio y guía; reconocer esas heridas no significaba definirlos por el dolor, sino abrir la posibilidad de que encontraran acompañamiento y herramientas para proteger su vida y sus sueños; junto a ellos había jóvenes que hablaban de ambientes familiares donde la conversación fluía y donde cada dificultad encontraba eco en manos dispuestas a ayudar; la convivencia de estas historias recordó que la prevención debe atender tanto al que busca recomponer su historia como al que desea sostener el bienestar que ya posee.

Las experiencias escolares que los participantes llevaban consigo eran igualmente diversas; algunos recordaban maestros que habían sido inspiración y compañeros que los motivaban a crecer, mientras otros relataban momentos de presión por calificaciones o burlas que erosionaban su confianza; este contraste evidenció que la escuela tiene poder para construir autoestima, pero también para sembrar dudas que debilitan la seguridad emocional; por eso, la fase inicial del proyecto buscó escuchar cómo cada joven vivía su relación con el aprendizaje y con las personas que acompañaban ese proceso.

La vida social también formó parte del paisaje que configuró el diagnóstico; muchos adolescentes hablaban de amistades que eran refugio, de risas compartidas y de secretos guardados con complicidad; otros mencionaban experiencias de exclusión que los hicieron sentir fuera de lugar o incomprendidos; estas diferencias demostraron que la necesidad de aceptación es universal, y que la prevención debe enseñar a construir vínculos basados en respeto y apoyo mutuo, ofreciendo alternativas cuando los lazos cercanos no resultan protectores.

El uso de la tecnología apareció en varios relatos como elemento que acompañaba los días de los adolescentes; para algunos era ventana hacia aprendizajes y relaciones positivas, mientras que para otros representaba fuente de presión por la comparación o por la necesidad de mostrarse perfectos; este hallazgo mostró que el trabajo preventivo debía incluir conversaciones sobre cómo equilibrar la vida digital y la presencial, favoreciendo que los jóvenes pudieran habitar ambos mundos con seguridad y autenticidad.

Entre los participantes había quienes habían experimentado migraciones o cambios de residencia que modificaron su entorno afectivo; narraban con emoción el desafío de despedirse de amigos y de adaptarse a nuevas costumbres; esos relatos, cargados de nostalgia y valentía, evidenciaron que los desplazamientos no solo afectan logística, sino también el modo en que se construyen raíces y sentido de pertenencia; el proyecto ofreció lugar donde esas vivencias se escucharon con respeto, validando el esfuerzo de quienes aprendieron a rehacer redes de apoyo en tierras nuevas.

Algunos adolescentes compartieron recuerdos de pérdidas significativas que habían marcado su camino; hablaban de la ausencia de familiares o de seres queridos cuya partida dejó preguntas y emociones difíciles de nombrar; otros mencionaban enfermedades en el hogar que los habían hecho madurar antes de tiempo; esas experiencias mostraron que el dolor puede instalarse en edades tempranas y que, sin acompañamiento, puede volverse peso silencioso; al mismo tiempo, revelaron que la resiliencia se nutre cuando hay espacios donde el duelo y la esperanza pueden convivir sin anularse.

La práctica de actividades culturales y deportivas también se asomó en los relatos como recurso de fortaleza; adolescentes que participaban en coros, en grupos de danza o en equipos deportivos hablaban con entusiasmo de la alegría que encontraban en esas experiencias; describían cómo el trabajo en conjunto y la celebración de logros fortalecían su confianza y los alejaban de pensamientos dañinos; estos testimonios resaltaron que la prevención no solo protege de riesgos, sino

que fomenta prácticas que multiplican bienestar y que enseñan a valorar el esfuerzo compartido.

La espiritualidad, en diferentes expresiones, fue mencionada por varios adolescentes como sostén en momentos de duda; algunos hablaban de oraciones en familia, otros de caminatas a sitios que consideraban sagrados o de la calma hallada en la contemplación de la naturaleza; esta dimensión recordó que el acompañamiento debe reconocer y respetar las fuentes de sentido que cada joven elige, pues ellas ofrecen brújula en situaciones de incertidumbre y nutren la capacidad de resistir ante adversidades.

Las realidades económicas de los hogares añadieron matices a las historias; había quienes contaban con recursos que facilitaban acceso a materiales de estudio, a recreación o a viajes que ampliaban perspectivas; otros relataban cómo el ingenio suplía lo que faltaba en lo material, revelando creatividad y fortaleza; estas experiencias enseñaron que la prevención debe reconocer desigualdades, pero también identificar potencialidades que florecen cuando hay apoyo y oportunidades adaptadas a cada contexto.

Los testimonios sobre el tiempo libre revelaron cómo los adolescentes distribuían sus energías fuera del aula; algunos disfrutaban de leer o de ayudar en negocios familiares, otros preferían encuentros con amigos o explorar la música; estas preferencias no solo mostraron intereses, sino también necesidades de acompañamiento para que los espacios de ocio fueran protectores y no lugares donde se abran puertas a riesgos invisibles.

La fase de diagnóstico permitió que todas estas vivencias encontraran lugar en conversaciones, juegos y reflexiones; cada historia, al ser narrada o insinuada en gestos, dio forma a un mapa amplio donde se podían identificar luces y sombras; este ejercicio recordó que los adolescentes no son cifras, sino narradores de su propio recorrido, y que cualquier programa orientado a cuidar su salud emocional debe partir de lo que ellos traen, honrando su pasado y ofreciendo guía para los pasos que desean dar.

3.4 Ecos del diagnóstico inicial

El diagnóstico reveló que detrás de cada respuesta había una historia que hablaba de fragilidades y de fuerzas ocultas; los cuestionarios y los talleres dejaron ver que la adolescencia puede ser un territorio donde conviven esperanza y heridas; los factores de riesgo no aparecieron solo en porcentajes, sino también en los relatos que los adolescentes compartieron cuando sintieron que el espacio era seguro; esa combinación de números y palabras dibujó un mapa donde era posible reconocer los lugares donde la vida pedía atención y acompañamiento para no quedar atrapada en el dolor.

Entre los hallazgos surgió la presencia de violencia en diferentes formas; varios adolescentes contaron que en sus hogares existían discusiones constantes o gritos que sembraban temor; algunos hablaron de episodios de agresión física que dejaban marcas visibles y silencios que dolían más que cualquier golpe; otros describieron situaciones de control o de humillación que minaban su confianza; estos testimonios, unidos a las cifras recogidas, mostraron que el maltrato doméstico seguía siendo

amenaza que fractura la seguridad interior y que puede alimentar pensamientos de fuga o de desesperanza cuando no existe una red que proteja.

La presión académica emergió como otro de los elementos que afectaba el bienestar; adolescentes de distintas edades expresaron que el peso de las tareas y de las evaluaciones les robaba el descanso y la motivación; algunos confesaron sentir que su valor dependía solo de las calificaciones, y que el miedo al fracaso les impedía disfrutar del aprendizaje; los datos confirmaron que un número importante de estudiantes percibía los estudios como carga más que como oportunidad; esta realidad recordó que la escuela necesita equilibrar exigencia con acompañamiento para que el conocimiento no se convierta en fuente de angustia.

El aislamiento y la soledad aparecieron tanto en las cifras como en los relatos; había adolescentes que describían tardes enteras en habitaciones cerradas, sin encontrar palabras para explicar su tristeza; otros hablaban de sentirse invisibles incluso en medio de grupos grandes; algunos decían que preferían callar antes que arriesgarse a burlas o a juicios; este hallazgo evidenció que la desconexión emocional puede crecer aun en entornos aparentemente poblados, y que la prevención requiere crear espacios donde cada voz sea bienvenida y donde el silencio pueda transformarse en diálogo reparador.

El consumo de alcohol, tabaco y, en menor medida, de marihuana o inhalantes, surgió como estrategia que algunos adolescentes utilizaban para escapar de problemas o para integrarse en grupos; los relatos

mostraron que muchas veces esas conductas nacían de la curiosidad o de la necesidad de sentirse aceptados, pero que pronto generaban riesgo para su salud y para su estabilidad emocional; las cifras evidenciaron que, aunque no todos los jóvenes experimentaban con sustancias, un porcentaje relevante había tenido contacto con ellas, lo que exigía intervenciones preventivas y mensajes claros sobre los peligros de buscar alivio en prácticas que terminan profundizando el malestar.

Los testimonios también revelaron historias de pérdida y de duelo que dejaban huellas en la manera en que los adolescentes se relacionaban con su entorno; algunos habían atravesado la muerte de familiares o amigos, otros hablaban de separaciones o migraciones que los habían dejado con sensación de vacío; estas vivencias, sumadas a datos sobre experiencias difíciles, mostraron que el dolor no resuelto puede transformarse en riesgo cuando no hay acompañamiento que ayude a procesar emociones y a construir narrativas de esperanza.

La violencia entre pares apareció como sombra que recorría los pasillos escolares y los encuentros sociales; varios adolescentes contaron episodios de burlas, exclusión o golpes que los hicieron dudar de su valor; las cifras confirmaron que un grupo significativo había sido testigo o víctima de acoso, y que esta situación generaba temor, retraimiento o enojo; la prevención, entonces, debía incluir estrategias para fomentar respeto y solidaridad, enseñando que ninguna persona merece ser reducida a insultos ni a estigmas.

El contexto económico de algunas familias emergió como telón de fondo de ciertos riesgos; adolescentes mencionaron que la preocupación

por cubrir necesidades básicas o por sostener estudios limitaba su tranquilidad; algunos expresaron que la carencia de recursos restringía actividades recreativas o acceso a materiales, lo que alimentaba sensación de desigualdad; este hallazgo subrayó que la prevención no puede ignorar las condiciones materiales y que necesita articular apoyos que alivien tensiones derivadas de la pobreza o de la inestabilidad laboral en los hogares.

La exposición a contenidos dañinos en redes sociales se reveló como factor presente en varios relatos; adolescentes narraron que habían visto mensajes que banalizaban la autolesión o que promovían estereotipos de perfección inalcanzable; otros hablaron del peso que sentían al compararse con vidas que parecían libres de problemas; estos datos mostraron que el mundo digital puede convertirse en terreno peligroso si no se acompaña con orientación crítica y con espacios que refuercen la aceptación de la propia historia.

Algunos adolescentes reconocieron que cargaban con responsabilidades que superaban su edad; debían cuidar de hermanos pequeños o apoyar a familiares enfermos, y aunque lo hacían con amor, confesaron que a veces sentían cansancio o impotencia; esta sobrecarga, invisible en muchos contextos, se convirtió en señal de alerta para el equipo, que comprendió la importancia de ofrecerles recursos para equilibrar compromiso y descanso.

La falta de redes de apoyo sólidas se evidenció como hilo común en varias situaciones de riesgo; los adolescentes que no encontraban con quién hablar o que temían ser incomprendidos mostraban mayor

vulnerabilidad; las cifras coincidieron en señalar que un sector del grupo no sabía a quién acudir ante dificultades emocionales; este descubrimiento impulsó la necesidad de fortalecer acompañamiento desde familia, escuela y comunidad, creando mensajes claros sobre disponibilidad de ayuda y sobre el valor de pedir orientación cuando las fuerzas personales no bastan.

Los hallazgos permitieron entender que los factores de riesgo no actúan de manera aislada, sino que suelen entrelazarse; un adolescente podía enfrentar presión académica, conflictos familiares y soledad al mismo tiempo, generando carga que requería atención integral; reconocer esa complejidad ayudó al equipo a diseñar propuestas que no se limitaran a un solo aspecto, sino que ofrecieran herramientas para afrontar varios desafíos de forma articulada, con apoyo de adultos y con participación activa de los propios jóvenes.

El diagnóstico, al visibilizar estas realidades, recordó que la prevención no es tarea que se reduzca a folletos o a charlas, sino que exige compromiso con el tejido humano donde los adolescentes construyen su identidad; los datos y relatos obtenidos ofrecieron guía para comprender que detrás de cada conducta de riesgo hay preguntas sobre pertenencia, dolor o búsqueda de reconocimiento; atenderlas con respeto y con estrategias adaptadas se convirtió en propósito central del proyecto, pues cada historia escuchada enseñó que cuidar la vida requiere sensibilidad, constancia y confianza en que todo joven tiene potencial para levantarse cuando encuentra manos que lo sostienen.

3.5 Conocimientos y actitudes frente a la salud emocional antes del programa

El diagnóstico reveló que, antes de iniciar el programa, los conocimientos y actitudes de los adolescentes frente a la salud emocional se movían entre claridad parcial y dudas persistentes; algunos mostraban nociones básicas sobre la importancia de cuidar sus pensamientos y sentimientos, pero otros apenas habían escuchado el término “salud emocional” y lo asociaban con ideas vagas sobre estar alegres o no sentirse tristes; esta disparidad evidenció que la comprensión de lo que significa preservar el equilibrio interior todavía no era tema incorporado en su vida cotidiana, y que la mayoría necesitaba palabras y ejemplos que dieran cuerpo a un concepto que parecía abstracto.

Muchos adolescentes identificaban señales de alerta ligadas a emociones intensas, como el llanto frecuente o el aislamiento, aunque no siempre sabían cómo interpretarlas ni cómo acompañar a alguien que las mostraba; algunos asociaban los cambios de humor con debilidad o con exceso de dramatismo, lo que los llevaba a restar importancia a situaciones que requerían atención; este hallazgo permitió entender que el lenguaje con que se nombra la tristeza o la angustia influye en la manera de actuar ante ellas, y que sin orientación clara los jóvenes pueden confundir señales de riesgo con simples caprichos o con rasgos de personalidad.

En los talleres exploratorios, varios adolescentes expresaron que hablar de emociones en sus hogares o escuelas resultaba complicado; temían

que sus palabras fueran minimizadas o que despertaran burlas, por lo que preferían callar; esta tendencia se reflejó también en los cuestionarios, donde un número considerable indicó que no sabía a quién acudir si sentía desesperanza; la dificultad para verbalizar lo que les ocurría puso en evidencia que la cultura de escucha y de acompañamiento aún debía fortalecerse, y que el silencio, aunque parezca calma, puede esconder miedos o cargas demasiado pesadas para soportar sin apoyo.

Algunos participantes creían que la tristeza prolongada era señal de flojera o de falta de carácter; otros afirmaban que buscar ayuda profesional significaba aceptar derrota; estas percepciones, presentes en comentarios espontáneos y en datos recopilados, mostraron la influencia de estigmas que limitaban la posibilidad de cuidar la salud mental; comprender que solicitar apoyo no resta valor sino que protege la vida se perfiló como meta esencial del programa, pues muchos adolescentes necesitaban autorización simbólica para reconocer sus vulnerabilidades sin sentirse avergonzados.

Los relatos también mostraron que los adolescentes tenían más facilidad para reconocer emociones en otros que en sí mismos; varios decían que podían notar cuando un amigo estaba triste o enojado, pero que les costaba identificar señales de cansancio o de angustia en su propio interior; este hallazgo sugirió que el trabajo educativo debía incluir herramientas de autoconocimiento, enseñando que observar el mundo interno no es acto egoísta, sino práctica que permite cultivar bienestar y ofrecer ayuda genuina a los demás.

El conocimiento sobre recursos de apoyo resultó limitado en gran parte del grupo; algunos mencionaron que sabían de la existencia de psicólogos o de líneas de atención, pero no tenían claridad sobre cómo acercarse o sobre el tipo de ayuda que podían recibir; otros pensaban que solo las personas “con problemas graves” necesitaban orientación, lo que creaba barrera para acudir a tiempo; esta confusión mostró que la prevención debe explicar con sencillez dónde encontrar ayuda y qué esperar de ella, desmitificando el acompañamiento profesional y presentándolo como opción cercana y respetuosa.

En las conversaciones surgieron también actitudes de empatía que, aunque incipientes, constituían semillas valiosas; varios adolescentes afirmaron que les preocupaba el bienestar de sus compañeros y que deseaban aprender cómo apoyarlos; este deseo, aunque acompañado de incertidumbre sobre los pasos adecuados, reveló que los jóvenes poseen sensibilidad para solidarizarse, y que necesitan guías que transformen esa buena disposición en acciones concretas capaces de ofrecer consuelo y orientación.

Al analizar los datos, el equipo observó que muchos adolescentes relacionaban salud emocional con ausencia de problemas visibles, sin considerar la importancia de fortalecer autoestima o de cultivar habilidades para manejar tensiones; para ellos, estar bien equivalía a no llorar o a no enojarse, lo que los dejaba sin herramientas para procesar emociones naturales; este hallazgo indicó que el trabajo educativo debía mostrar que la salud emocional no significa reprimir sentimientos, sino aprender a nombrarlos, a comprenderlos y a responder de forma que favorezca equilibrio y crecimiento.

Las conversaciones grupales también dejaron ver que, aunque algunos jóvenes reconocían señales de agotamiento emocional, solían atribuirlos al cansancio físico o al exceso de actividades, sin relacionarlas con estados de ánimo o con necesidades de acompañamiento; la línea difusa entre desgaste y tristeza los llevaba a normalizar sensaciones de vacío, lo que podía retrasar la búsqueda de ayuda; este descubrimiento impulsó al equipo a proponer actividades que clarificaran la diferencia entre esfuerzo saludable y carga emocional que requiere cuidado.

Los adolescentes que habían recibido apoyo previo en situaciones difíciles demostraban mayor claridad sobre la importancia de la salud mental; hablaban de lo útil que había sido contar con orientadores o con familiares atentos, y expresaban gratitud por haber encontrado escucha; su experiencia confirmaba que el contacto temprano con redes de apoyo favorece comprensión más completa del bienestar emocional y genera disposición para replicar esas prácticas en beneficio de otros.

Algunos testimonios mencionaron que, en ciertos espacios, expresar emociones era visto como signo de debilidad o de inmadurez; esta percepción limitaba la posibilidad de que los adolescentes compartieran inquietudes antes de que se convirtieran en crisis; el dato coincidió con comentarios sobre miedo a ser juzgados o a que sus palabras circularan sin consentimiento; el programa identificó que era prioritario consolidar un clima de respeto donde los jóvenes se sintieran protegidos para hablar con libertad, sabiendo que su confianza sería valorada.

El equipo también descubrió que existían adolescentes con actitudes resilientes que los impulsaban a buscar soluciones y a mantener

esperanza aun en momentos de dificultad; sus relatos hablaban de la fuerza encontrada en amigos, en actividades creativas o en pequeños logros personales; estos ejemplos recordaron que, aunque la información sobre salud emocional era insuficiente, había recursos internos que podían potenciarse mediante orientaciones adecuadas, fortaleciendo la capacidad de enfrentar problemas sin recurrir al silencio o a conductas autodestructivas.

La lectura de los cuestionarios permitió identificar que los mitos sobre hablar de suicidio eran frecuentes; algunos adolescentes pensaban que mencionar el tema podía inducir a otros a intentarlo, lo que generaba temor a preguntar o a ofrecer apoyo; esta idea, aunque surgía de preocupación genuina, podía perpetuar el silencio; el programa asumió el reto de mostrar que conversar de manera responsable sobre pensamientos de autolesión no incentiva el daño, sino que abre posibilidad de encontrar ayuda oportuna y de salvar vidas.

3.6 Primeras señales de esperanza en medio de los desafíos

Entre los datos y los relatos que conformaron el diagnóstico comenzaron a aparecer destellos que hablaban de esperanza; no eran anuncios ruidosos ni cifras espectaculares, sino señales sutiles que mostraban que, aun en medio de dificultades, los adolescentes conservaban fuerza interior; algunos encontraron en la sola posibilidad de participar en el proyecto motivo para levantarse cada mañana con nueva curiosidad, como si esa invitación confirmara que sus emociones merecían ser escuchadas y que valía la pena apostar por un camino distinto al del silencio o la resignación.

Durante las actividades iniciales, varios adolescentes compartieron historias de apoyo inesperado que habían recibido antes de llegar al proyecto; hablaban de maestros que los habían alentado a seguir estudiando, de amigos que los habían sostenido en momentos de tristeza o de familiares que, con palabras sencillas, les recordaban su valor; estos relatos mostraron que, aunque los factores de riesgo existían, también había manos dispuestas a ofrecer acompañamiento, y que esa memoria podía convertirse en cimiento para fortalecer la prevención y para cultivar nuevas redes de cuidado.

Los talleres revelaron que muchos jóvenes poseían deseos genuinos de aprender a proteger su bienestar y a apoyar a otros; respondían con atención a preguntas sobre señales de alerta, participaban en debates sobre cómo buscar ayuda y proponían ideas para que nadie quedara aislado; esta disposición demostró que la juventud no es solo etapa de dudas, sino también tiempo de creatividad y de solidaridad, donde la motivación puede nacer incluso en escenarios donde parece que todo está perdido; cada intervención de los adolescentes fue chispa que encendió la convicción de que los mensajes de cuidado podían echar raíces.

Algunos adolescentes comenzaron a reconocer con claridad los efectos positivos de hablar; mencionaban que, después de expresar lo que sentían, experimentaban alivio y se sentían más ligeros; relataban cómo un simple ejercicio de escritura o de dibujo había servido para ordenar pensamientos y para identificar emociones que antes confundían; esta experiencia enseñó que la esperanza no siempre llega como solución

inmediata, sino como certeza de que existe un camino para procesar el dolor y para aprender a caminar con él sin quedar atrapado.

Las encuestas y dinámicas grupales evidenciaron que un grupo significativo de adolescentes ya contaba con fortalezas que los ayudaban a enfrentar desafíos; algunos hablaban de su gusto por el deporte, otros de su amor por la música o por actividades solidarias; estas prácticas les ofrecían lugares donde sentirse útiles y conectados, amortiguando el impacto de problemas familiares o académicos; reconocer estos recursos permitió al equipo reafirmar que la prevención no solo debía enfocarse en los riesgos, sino también en potenciar aquello que ya contribuía a la estabilidad emocional.

Varios participantes expresaron que el hecho de ser escuchados sin juicios representaba para ellos experiencia nueva y valiosa; señalaban que, en otros espacios, sus palabras habían sido minimizadas o ignoradas, pero que aquí sentían respeto y atención; este reconocimiento fortaleció su confianza para seguir compartiendo y permitió que algunos, que al inicio permanecían en silencio, comenzaran a relatar experiencias que antes les resultaban imposibles de pronunciar; este proceso reveló que la esperanza puede crecer cuando se encuentra terreno fértil donde la voz recibe acogida.

En los grupos de discusión se observó que, aunque había adolescentes con sentimientos de desesperanza, muchos mostraban interés en encontrar soluciones; preguntaban sobre formas de manejar la ansiedad, sobre actividades que pudieran ayudarlos a canalizar su energía o sobre cómo acercarse a personas capaces de orientar; esta búsqueda

espontánea de estrategias se convirtió en indicador poderoso de que, aun en contextos de dolor, el deseo de vivir persiste y puede fortalecerse con el acompañamiento adecuado y con herramientas que den dirección.

La presencia de pares que apoyaban a sus compañeros fue otra manifestación de esperanza; algunos adolescentes consolaron a quienes lloraban, otros alentaron a los más reservados a participar en ejercicios; este gesto solidario mostró que los jóvenes poseen capacidad innata para acompañarse y que, con guía apropiada, pueden convertirse en aliados valiosos en procesos de prevención; cada palabra de ánimo, cada mirada que invitaba a permanecer en el grupo, enseñó que la vida puede sostenerse cuando se teje comunidad desde edades tempranas.

Las conversaciones también revelaron que algunos adolescentes tenían metas claras que los impulsaban a resistir; hablaban de sueños profesionales, de deseos de apoyar a sus familias o de proyectos artísticos que querían desarrollar; estas aspiraciones les otorgaban motivo para perseverar y recordaron al equipo que la prevención debe alimentar la capacidad de imaginar futuro, pues quien encuentra propósito en sus días tiene más recursos para enfrentar los nubarrones de la tristeza o de la inseguridad.

En medio de los desafíos aparecieron relatos sobre prácticas cotidianas que servían de ancla emocional; jóvenes mencionaron que caminar al aire libre, escuchar música o compartir con mascotas les ayudaba a recuperar calma; otros hablaban de escribir diarios o de ayudar en tareas comunitarias como forma de sentirse útiles; estas actividades sencillas mostraron que la esperanza no siempre depende de grandes

intervenciones, sino que puede habitar en gestos pequeños que recuerdan que la vida tiene valor y que merece ser cuidada.

Algunos adolescentes destacaron la importancia de contar con adultos disponibles para guiarlos; mencionaron que, aunque a veces resultaba difícil acercarse a padres o docentes, valoraban profundamente cada intento de diálogo o cada palabra de aliento; estos testimonios reafirmaron que la presencia estable de referentes confiables fortalece la confianza de los jóvenes y les permite asumir que no están solos, que hay quienes se interesan por su bienestar y que esa certeza puede salvarlos de decisiones apresuradas o peligrosas.

Las primeras señales de esperanza se hicieron más visibles cuando los adolescentes comenzaron a imaginar cómo podrían ayudar a otros; hablaban de organizar campañas, de acompañar a compañeros en situaciones difíciles o de transmitir mensajes positivos en sus círculos; esta iniciativa mostró que, cuando se ofrece espacio para aprender, los jóvenes no solo buscan protección para sí mismos, sino que también desean convertirse en apoyo para sus pares; ese espíritu de servicio añadió profundidad al diagnóstico y abrió camino a la formación de líderes juveniles comprometidos con el cuidado mutuo.

La experiencia del diagnóstico enseñó que la esperanza no niega la existencia de problemas, sino que permite mirarlos con valentía; los adolescentes que participaron demostraron que, aunque enfrentan riesgos significativos, poseen recursos internos y externos que pueden activarse con ayuda adecuada; cada palabra de gratitud, cada sonrisa que surgía después de un ejercicio, cada pregunta sobre cómo continuar

mostró que la vida late con fuerza aun en quienes creen que todo se ha oscurecido, y que basta una oportunidad para que brote el deseo de avanzar.

CAPÍTULO IV

4 CAMINOS ABIERTOS POR LA IMPLEMENTACIÓN

Este capítulo, se centra en la documentación detallada del proceso de intervención y revela la dinámica humana y las estrategias concretas que surgieron de la implementación del proyecto; se explora cómo la metodología participativa, basada en talleres, debates y sociodramas, transformó la prevención, pasando de ser un concepto distante a una experiencia cercana y compartida entre jóvenes, docentes y familias; este análisis no solo describe las actividades realizadas, sino que también profundiza en cómo los espacios seguros creados permitieron la expresión emocional y la superación de barreras iniciales.

La sistematización y la evaluación final confirman que la implementación sentó las bases para un bienestar sostenible en la comunidad local, ya que los resultados muestran un aumento significativo en el reconocimiento de señales de alerta, una reducción del estigma y una mayor disposición a buscar apoyo, en esencia, los caminos abiertos representan el establecimiento de una red de apoyo consistente y responsable, donde la escucha activa y sin prejuicios por parte de los adultos y la capacidad de los jóvenes para convertirse en agentes preventivos se consolidaron como los frutos más valiosos del camino restaurado.

4.1 Participación en talleres, debates y sociodramas: Voces que se hicieron escuchar

Los talleres permitieron que se cree un espacio seguro y confiable para que los adolescentes pudieran expresar sus emociones libremente, sin temor a ser juzgados. Al principio, algunos participantes mostraban cierta cautela, analizando si el entorno era lo suficientemente confiable para poder compartir sus sentimientos. Sin embargo, poco a poco; las dinámicas de grupo, los juegos y ejercicios fueron derribando barreras. Esto llevo a risas, miradas de complicidad y la expresión de realidades que al inicio se mantenían en silencio. Cada sesión sirvió como puente para conectar experiencias y sentimientos, fortaleciendo la confianza de los jóvenes, transformando el concepto de la prevención contra el suicidio de una idealización abstracta en una experiencia personal y compartida.

La manera en que participaron fue variada; algunos se expresaron con soltura, compartiendo ideas y preguntando sobre cómo manejar momentos de presión o ayudar a los amigos en momentos difíciles; esta diversidad enseñó que para aprender no se requiere un formato único sino oportunidades que validen el ritmo personal. Al brindar esta flexibilidad, los talleres aseguraron que cada joven se sintiera incluido, afirmando que la escucha activa y la paciencia son herramientas clave en cualquier modelo educativo que se oriente al cuidado de la vida.

A través de los debates surgieron reflexiones profundas acerca de los riesgos que fueron identificados mediante el diagnóstico; los adolescentes cuestionaron situaciones que normalizaban el maltrato,

evaluaron como la presión académica afectaba su autoestima y debatieron acerca del impacto que ocasiona los mensajes ofensivos en redes sociales; estas conversaciones no solamente dejaron ver su capacidad de pensamiento crítico, sino también su interés por construir respuestas ; el intercambio de ideas evidencio que la prevención se fortalece a través de dialogo honesto, donde no todos tienen soluciones, pero si tienen la capacidad de aportar partes que al acoplarse , marquen un camino de esperanza.

Los sociodramas, se plasmaron como una de las actividades mas significativas del proceso; ya que a través de ellas los adolescentes representaron escenas que mostraban situaciones relacionadas al acoso, la tristeza o el consumo de sustancias ilícitas, posteriormente identificaron alternativas para afrontarlas; al comprender la perspectiva de personajes que pasaban por situaciones de dolor o perplejidad; este enfoque les permitió entender que detrás de cada manera de actuar hay diferentes historias y emociones y que con respaldo y consideración puede marcar una gran diferencia entre perderse o hallar una salida.

El ingenio que los jóvenes mostraron durante los sociodramas asombro al equipo facilitador; elaboraron guiones, improvisaron diálogos y plantearon finales donde la solidaridad vencía al abandono; algunos integraron mensajes que invitaban a buscar ayuda de profesionales o de docentes y la propia familia; otros visualizaron redes de amigos que intervenían como sostén ante pensamientos de desesperanza; cada representación fue una manifestación de que los adolescentes poseen imaginación poderosa y que , cuando e les brinda un espacio para

expresarse , pueden cambiar su percepción de los problemas y adoptar un rol activo en la solución.

Los talleres brindaron un espacio para descubrir y fortalecer las habilidades personales de los adolescentes; mediante las dinámicas de autoconocimiento pudieron identificar cualidades que les permitieron mantener la calma durante situaciones de tensión; expresando su habilidad para escuchar, su talento en actividades artísticas o deportivas y su disposición para ofrecer apoyo a quienes atraviesan dificultades, poder identificar estos aspectos motivo a valorar su contribución dentro del grupo y a entender que la prevención no solamente se trata de evitar riesgos, sino en desarrollar recursos internos que promuevan equilibrio y sentido a su vida.

La participación constante en las actividades reflejaba un compromiso genuino que iba más allá de la obligación; muchos adolescentes asistían con regularidad, mostrando entusiasmo y compartiendo ideas que enriquecían el trabajo en grupo; aquellos que inicialmente eran más reservados se integraron gradualmente y demostraron una creciente confianza, esta constancia fortaleció la cohesión del grupo y permitió que los aprendizajes se tradujeran en habilidades aplicables a su vida diaria.

Los foros de debate permiten a los participantes analizar creencias y desterrar prejuicios. En varias sesiones, los jóvenes reflexionaron sobre ideas erróneas como que pedir ayuda es un signo de debilidad o que hablar de suicidio es perjudicial; mediante el ejemplo y la reflexión, superaron estas barreras, reconociendo que buscar ayuda es un acto de

valentía y que el diálogo abierto y respetuoso sobre temas difíciles puede salvar vidas; esto sugiere que el estudio del pensamiento colectivo resulta más significativo cuando surge de la interacción, en lugar de basarse únicamente en la experiencia individual.

En varios talleres, los jóvenes propusieron actividades espontáneas para fomentar la participación; sus ideas incluían crear carteles con citas inspiradoras, establecer puntos de encuentro y escribir cartas a quienes pudieran necesitar apoyo emocional; esta actividad demostró que el grupo comenzaba a apropiarse del proceso, transformando la organización en un entorno donde el diseño se utilizaba con toda su eficacia; cada intervención reveló que los jóvenes no solo reciben orientación, sino que también son capaces de liderar acciones socialmente inspiradoras.

El ambiente creado durante cada reunión ayudó a fomentar conexiones significativas; los adolescentes se apoyaban mutuamente, celebraban sus logros y ayudaban a quienes tenían dificultades; esta red de relaciones reveló que la solidaridad no se centra únicamente en los expertos, sino que también puede surgir de las relaciones entre quienes aprenden a verla con compasión, los facilitadores han descubierto que cuando se desarrolla el respeto mutuo y se valoran todas las voces; los jóvenes encuentran en el grupo la resiliencia necesaria para afrontar desafíos que antes parecían insuperables.

Los lenguajes creativos utilizados en los talleres, como imágenes, canciones o dramatizaciones, proporcionaron información adicional a quienes les resultaba más fácil comprender a través de las palabras;

algunos adolescentes descubrieron que podían expresar sus sentimientos a través de colores, melodías o movimientos; esto eliminó la tensión y abrió nuevas vías de comunicación; esta investigación reveló que el aprendizaje experiencial permite a los participantes integrar información interna con información externa, ayudándoles a identificar y gestionar información previamente dispersa o que les resultaba confusa.

Participar en estas actividades fortaleció la autoestima de muchos adolescentes; el reconocimiento a sus contribuciones, el saber que sus opiniones eran valoradas y ver sus ideas convertidas en acciones concretas les permitió reafirmar su identidad; cada palabra de aliento y cada gesto de aprobación reforzaron su creencia en su capacidad para generar un cambio positivo en su entorno, motivándolos a seguir aprendiendo y compartiendo sus experiencias.

La dedicación de los docentes y facilitadores resultó fundamental para el éxito de esta etapa, su disposición para escuchar, guiar y apoyar creó un ambiente en el que los adolescentes se sintieron constantemente respaldados; este apoyo demostró que la prevención requiere de adultos cercanos que sean capaces de guiar y reconocer la importancia de generar confianza antes de abordar temas delicados.

4.2 Materiales didácticos y actividades: Percepciones y aprendizajes compartidos

Los materiales didácticos elaborados para este proyecto se convirtieron en aliados silenciosos en el proceso de aprendizaje; folletos, carteles y trípticos abordaron temas como la autoestima, las señales de alerta y los recursos de apoyo, empleando un lenguaje claro e imágenes que

invitaban a la reflexión; estos materiales no solo transmitían información, sino también atención y empatía, ya que fueron diseñados con la intención de recordar a cada lector algo valioso para su bienestar; el simple hecho de recibir material con un diseño tan cuidado les infundió a los jóvenes la sensación de que su bienestar realmente importaba.

Las actividades que acompañaron el uso de estos recursos ampliaron su alcance; cada hoja, póster o ficha se convirtió en un punto de partida para la reflexión y el intercambio de experiencias; los adolescentes observaron los mensajes escritos y detectaron emociones que a veces no podían identificar; algunos indicaron sentirse comprendidos al ver situaciones similares y descubrir que no estaban solos y que pedir ayuda era una opción real; esta conexión entre el texto y la historia personal transformó el aprendizaje en un proceso emocional que trascendió la simple recepción de información.

En varias sesiones, los materiales sirvieron de base para juegos y dinámicas de grupo; los orientadores propusieron actividades en las que los adolescentes debían reconocer señales de riesgo o formular mensajes de apoyo utilizando tarjetas ilustradas; estas experiencias fomentaron la creatividad y motivaron a los más reticentes; la interacción con los elementos visuales generó confianza y garantizó que los participantes sintieran que podían poner en práctica lo aprendido, lo que mejoró su sentido de autonomía y su disposición a actuar cuando alguien mostraba signos de sufrimiento.

Los pósteres diseñados por el equipo, con colores llamativos y textos que promovían el valor de la vida, se colocaron en lugares visibles como

un recordatorio constante de que el bienestar emocional requiere atención continua, en base a esto los adolescentes indicaron que conservaban esas imágenes incluso fuera de los talleres; por ejemplo, al observar a los jóvenes en pasillos o patios, recordaban conversaciones y citas programadas; este efecto duradero demostró que los materiales no eran solo una herramienta, sino un elemento significativo en el proceso.

La creación de materiales también incluyó la participación de los propios adolescentes; en algunas sesiones, se les animó a escribir mensajes para sus compañeros o a crear carteles con dibujos y frases que los motivaran a buscar apoyo; esta participación activa les permite apropiarse del contenido y transformarlo en expresiones personales; varios comentaron que escribir palabras de aliento para otros les ayudó a fortalecer su propio ánimo, comprendiendo que dar y recibir apoyo son procesos que se refuerzan mutuamente y que fomentan la comunidad.

El uso de videos y presentaciones breves amplía la gama de recursos; estos materiales audiovisuales mostraron escenas de la vida cotidiana que ejemplificaban cómo reconocer señales de alerta o cómo escuchar, los adolescentes valoraron la claridad de los ejemplos y la identificación con los personajes, ya que se vieron reflejados en ellos. Los debates posteriores a las proyecciones enriquecieron su comprensión, puesto que cada participante aportó interpretaciones y sugirió alternativas, demostrando que la información adquiere mayor valor cuando se combina con el análisis colectivo.

En ocasiones, los facilitadores animaron a los adolescentes a completar cuadernos de trabajo en los que podían escribir reflexiones o responder

preguntas sobre sus emociones; esta herramienta ofrecía un espacio íntimo para quienes preferían procesar sus ideas en silencio antes de compartirlas; varios señalaron que esta práctica les permitía descubrir matices de su mundo interior que no habían percibido previamente, y que les ayudaba a organizar sus pensamientos para expresarlos posteriormente con mayor confianza.

Los materiales también sirvieron para involucrar a docentes y familias en el proceso; se elaboraron guías que brindaban orientación sobre cómo apoyar a los adolescentes, cómo reconocer las señales de alerta temprana y cómo tener conversaciones libres de prejuicios; los adultos que recibieron esta orientación valoraron el apoyo práctico, que les dio la confianza necesaria para abordar temas delicados; su intervención demostró que el bienestar emocional requiere un esfuerzo conjunto y que, al compartir los mensajes en todos los niveles de interacción, su impacto se amplificaba.

Los comentarios de los adolescentes sobre los materiales y las actividades proporcionaron información valiosa; varios jóvenes indicaron que los recursos eran comprensibles y atractivos, y que les ayudaron a reforzar los conceptos después de las sesiones, otros recomendaron incluir ejemplos que se asemejaran más a sus propias experiencias, lo que permitió una posterior adaptación del contenido; este intercambio constante garantizó que el proyecto siguiera siendo significativo para los participantes y no se desconectara de sus necesidades reales.

Las actividades creativas, como murales y representaciones teatrales, combinaron el uso de materiales con el valor artístico; los adolescentes crearon dibujos de apoyo, escribieron frases motivadoras y las compartieron con el grupo; estas producciones inspiraron orgullo y un sentido de comunidad, al darse cuenta de que su trabajo inspiraría a otros, el aprendizaje dejó de ser una tarea individual para convertirse en una experiencia colectiva, lo que confirmó la importancia de la colaboración y la solidaridad para crear un entorno de apoyo.

Se prestó especial atención al lenguaje en el desarrollo de los recursos; se eligieron términos que expresaban respeto y conexión, evitando expresiones que pudieran resultar estigmatizantes; los adolescentes insinuaron esta intención e indicaron que se sentían valorados por el tono de los mensajes; este aspecto, aunque aparentemente mínimo, reforzó la confianza y garantizó que los materiales se percibieran como un gesto de apoyo y no como una carga.

La articulación entre materiales y actividades facilitó la aplicación práctica de la teoría; cada folleto, guía o ilustración cobró sentido en ejercicios que promovían su uso en situaciones reales; los adolescentes aprendieron a dar respuestas sencillas para expresar tristeza a un amigo o para pedir ayuda cuando se sentían en peligro; este vínculo entre conocimiento y acción reforzó el objetivo del proyecto de proporcionar herramientas útiles para la vida cotidiana.

4.3 Puentes tendidos con docentes y familias: El acompañamiento como raíz del cambio

El proyecto se apoyó en los docentes aliados, quienes aportaron calidez y constancia al proceso; su participación en los talleres no fue una formalidad, sino una muestra de compromiso que los adolescentes apreciaron con gratitud; los profesores escucharon atentamente, ofrecieron palabras de aliento y estuvieron dispuestos a compartir sus propias experiencias, demostrando que la enseñanza iba más allá del contenido académico, ya que incluía la responsabilidad de atender a las emociones y guiar a los estudiantes cuando sentían que sus fuerzas disminuían; esto convirtió a los educadores en modelos que sostenían con paciencia el caminar de quienes aprendían a valorar su vida.

Las reuniones organizadas para docentes sirvieron como espacio de diálogo, donde pudieron expresar sus inquietudes sobre cómo abordar temas delicados; algunos admitieron tener a veces miedo de cometer un error o decir algo que pudiera influir en los jóvenes; otros indicaron que necesitaban más herramientas para reconocer las primeras señales de estrés, el proyecto respondió ofreciendo estrategias sencillas y ejemplos prácticos que les hicieron sentir apoyados y guiados; estas conversaciones revelaron que los docentes también necesitaban apoyo y capacitación para cumplir su rol como mentores emocionales.

La conexión con las familias fue un pilar fundamental que apoyó la continuidad de las actividades; padres, madres y cuidadores participaron en conversaciones y reuniones donde aprendieron a escuchar sin juzgar, a hacer preguntas y a ofrecer mensajes de apoyo a diario; muchos

expresaron alivio al darse cuenta de que no necesitaban tener todas las respuestas, sino estar dispuestos a ofrecer apoyo y buscar ayuda cuando fuera necesario; esta comprensión fortaleció la conexión entre el hogar y el proyecto, permitiendo a los adolescentes ver una conexión entre lo que habían aprendido en los talleres y sus experiencias en su entorno familiar.

En algunas reuniones, las familias compartieron sus propias experiencias con apoyo; relataron cómo habían afrontado momentos de tristeza o miedo con sus hijos, las palabras que les habían ayudado y los silencios que les habían dado fortaleza; otros describieron las dificultades de interactuar con adolescentes y valoraron las orientaciones recibidas para formar puentes y lograr un mejor acercamiento donde antes había distancia.

Al colaborar con docentes y familias, el cuidado de la salud emocional se convirtió en una responsabilidad compartida, dejó de ser tarea exclusiva del equipo de orientación y se extendió a las aulas y al hogar; los adolescentes sintieron la presencia de adultos comprensivos en ambos entornos, lo que aumentó su confianza para expresar sus inquietudes y pedir ayuda cuando la necesitaban; en este sentido de conexión formó una red protectora que dio sentido a la frase "no estás solo" y la convirtió en una experiencia tangible.

En varias sesiones, se invitó a los docentes a participar en la dinámica con los estudiantes. Estas actividades eliminaron las barreras jerárquicas y permitieron que los adolescentes se dieran cuenta de que sus docentes también podían aprender y ser entusiastas; los juegos, debates y

dramatizaciones conjuntas, con la participación de docentes y estudiantes, fomentaron un ambiente de respeto mutuo y fortalecieron los lazos que, en algunos casos, habían permanecido distantes debido a las barreras habituales del aula.

Las familias, por su parte, respondieron con entusiasmo a la invitación a participar en el programa piloto; asistieron a las reuniones, participaron en actividades comunitarias y dirigieron palabras de aliento a los adolescentes al finalizar cada encuentro, su participación demostró que los mensajes del proyecto no se limitaban al aula, sino que llegaban a cocinas, salas de estar y patios, convirtiéndose en conversaciones y gestos cotidianos que fomentaban el bienestar.

Para fortalecer estos vínculos, también fue necesario abordar ciertas tensiones; algunos padres expresaron temor a que tratar temas como el duelo o el suicidio despertara curiosidad o agravara los problemas; algunos docentes admitieron sentirse inseguros sobre cómo responder ante revelaciones delicadas; estas inquietudes se abordaron con respeto, utilizando información clara y simulaciones que demostraron respuestas adecuadas, de esta manera la orientación continua permitió tomar medidas preventivas con serenidad, evitando dramas que pudieran generar temor o impedir el diálogo.

El apoyo emocional que los adolescentes recibieron de sus profesores y familiares influyó directamente en su participación; muchos manifestaron sentirse más cómodos al saber que había adultos dispuestos a comprenderlos; esta sensación de seguridad les permitió abordar temas complejos durante los talleres y compartir pensamientos

que antes habían reprimido por miedo; el apoyo de su comunidad amplió el alcance de las iniciativas de prevención y demostró que los esfuerzos individuales son menos eficaces que los colectivos.

La presencia de adultos comprometidos también dio coherencia al proceso de aprendizaje. Los adolescentes pudieron observar que lo que se discutía durante las sesiones se reflejaba en su comportamiento y palabras fuera de ellas; este apoyo integral garantizó que los mensajes sobre el autocuidado, la búsqueda de ayuda y la solidaridad trascendieran la teoría y se integraran en el lenguaje cotidiano tanto en el aula como en casa; cada vez que un profesor escuchaba con atención o un padre mostraba interés en sus preguntas, los jóvenes confirmaban que su bienestar era importante, incluso más allá del propio proyecto.

Los testimonios recogidos al final de esta fase reflejaron la gratitud hacia los adultos que habían apoyado a los adolescentes; algunos jóvenes señalaron que, gracias al apoyo de sus profesores, veían sus estudios no como una carga, sino como una oportunidad; otros indicaron que las conversaciones con sus padres les daban el valor para pedir ayuda cuando se sentían abrumados; estas experiencias confirmaron que la colaboración entre la escuela y la familia crea un entorno propicio para la prevención y el disfrute de la vida.

El apoyo de profesores y familias también les brindó a los adolescentes modelos positivos para la gestión emocional; al observar cómo los adultos reconocían sus propias limitaciones y buscaban estrategias para superarse, comprendieron que la fortaleza no reside en negar las dificultades, sino en afrontarlas abiertamente; esta experiencia de

aprendizaje, transmitida más a través de ejemplos que de palabras, fortaleció su confianza en que siempre existe la posibilidad de buscar apoyo y cambiar situaciones desfavorables.

4.4 Miradas tras la evaluación final

La fase de evaluación final reflejó todo lo sembrado durante los meses de trabajo. Los adolescentes retomaron las actividades con expresiones que ya no reflejaban la reticencia inicial, sino una mezcla de calma y expectación; las encuestas, los intercambios y los ejercicios grupales permitieron obtener señales claras sobre el impacto del proceso; cada reacción, cada ejemplo y cada comentario verbal demostró que las lecciones aprendidas se habían consolidado a lo largo de los talleres y habían comenzado a integrarse en su manera de interpretar la vida y reconocer sus emociones.

El análisis de los datos reveló que el conocimiento de las señales de alerta había aumentado significativamente; los jóvenes eran capaces de reconocer las primeras señales de malestar y comprendían que no bastaba con reconocerlas, sino que era necesario actuar con respeto y buscar compañía; esta claridad se manifestó en la forma en que hablaban del duelo, el aislamiento o la desesperanza; ahora podían hablar de estas situaciones sin temor a ser juzgados, porque entendían que reconocer el problema es el primer paso para ofrecer apoyo o pedir ayuda.

También se observó un cambio de actitud hacia la solicitud de ayuda; los adolescentes indicaron sentirse más seguros al acudir a profesores, familiares o profesionales cuando percibían que sus emociones se intensificaban; muchos admitieron que antes temían ser criticados o

malinterpretados, y que el proyecto había creado un espacio donde comprendían que pedir orientación no socava sus valores personales, sino que los fortalece. Esta nueva perspectiva les brindó alivio y oportunidades, ya que dejaron de depender únicamente de su fortaleza interior para afrontar situaciones difíciles.

La disminución del estigma en torno a hablar de salud mental fue otra característica clara; los diálogos y los sociodramas contribuyeron a dismantelar las ideas erróneas que mantenían el sufrimiento oculto; los adolescentes comprendieron que hablar sobre autolesiones o ansiedad no agrava el problema, sino que lo visibiliza y facilita la búsqueda de ayuda; esta apertura permitió a algunos compartir experiencias personales sin sentir que rompían normas o comprometían su imagen, y consolidó el clima de respeto que se había creado durante todo el proceso.

La evaluación también mostró que las redes de apoyo para los jóvenes se estaban fortaleciendo; un gran número de participantes indicaron acudir a sus padres o tutores cuando tenían problemas y confiar en sus profesores para expresar sus inquietudes o pedir orientación, además, aumentó el número de participantes que se sentían capaces de llamar a líneas de ayuda o acceder a ayuda especializada cuando la necesitaban, es así que esta ampliación de referentes de confianza demostró que la colaboración con la escuela, la familia y los servicios de salud había logrado generar confianza en diversas áreas, permitiendo que la prevención trascendiera las limitaciones de los talleres.

Las respuestas abiertas de los adolescentes confirmaron que los mensajes del proyecto habían calado hondo; algunos indicaron que ahora comprendían que sus vidas importaban, incluso en medio de las dificultades, y que podían encontrar una salida si buscaban ayuda; otros indicaron que habían aprendido a escuchar mejor a sus amigos, a reconocer los cambios en su estado emocional y a ofrecerles palabras de apoyo o compañía. Estas narrativas demuestran que el aprendizaje no se limitó a conceptos, sino que alcanzó dimensiones relacionales, fortaleciendo la empatía y la capacidad de cuidarse mutuamente.

Los testimonios también indicaron satisfacción con la dinámica abordada. Varios adolescentes señalaron que los talleres y las dramatizaciones sociales representaban experiencias distintas a las de un aula convencional, ya que les permitían expresarse, moverse, reír y reflexionar sin sentirse presionados; hicieron hincapié en que el material visual, los videos y las tareas escritas facilitaban la consolidación del conocimiento y su aplicación a la vida cotidiana, además la diversidad de estrategias permitió que cada joven encontrara un formato con el que se sintiera identificado, evitando así que la enseñanza se basara en una única forma de expresión.

En las fotografías tomadas durante las actividades finales, se percibía un lenguaje diferente: las miradas irradiaban mayor seguridad, los gestos mostraban compasión y un sentimiento de orgullo por el camino recorrido; los profesores que supervisaron el último día compartieron observaciones sobre la mayor disposición de los estudiantes para dialogar, resolver conflictos; las familias participantes expresaron gratitud por los cambios percibidos en el hogar y señalaron que estaban

más abiertas a expresar emociones y buscar apoyo cuando surgían tensiones.

El proceso protocolario de registro, que incluyó listas de asistencia, resúmenes y la recopilación de material preparado por los propios adolescentes, evidenció todos los logros alcanzados; este conjunto demostró que se lograron los objetivos establecidos y que cada minuto dedicado contribuyó a crear un espacio donde la prevención se convirtió en una experiencia vivida; cuadernos llenos de frases, murales con mensajes motivadores y manuscritos de sociodramas sirvieron como prueba de que el aprendizaje no se olvidaba al finalizar la reunión, sino que permanecía disponible para fortalecer futuros desafíos.

Tras completar esta fase, el equipo de facilitación reflexionó que los cambios observados no dependían exclusivamente de la información proporcionada, sino del ambiente de respeto y cercanía que se construyó en cada sesión; los adolescentes se sinceraron porque se sintieron comprendidos y porque el mundo les abrió puertas que ningún dato aislado habría podido abrir; el seguimiento por parte de docentes y familias consolidó estos avances y garantizó que la conversación sobre salud emocional no fuera un hecho aislado, sino la semilla de una cultura de apoyo.

La evaluación final demostró que el trabajo desarrollado no había sido un esfuerzo pasajero, sino la construcción de una base sólida para un modelo replicable; las lecciones aprendidas permitieron imaginar nuevas adaptaciones y motivaron a los participantes a seguir difundiendo el mensaje de cuidado entre sus pares; cada gráfico, cada

frase escrita en las pantallas, cada invitado capturado en las fotografías, evidenciaba que la prevención del sufrimiento y la promoción del bienestar habían encontrado una base sólida en la sociedad, lo que dejaba claro que cuidar la vida de los jóvenes no es una tarea abstracta, sino una acción que puede construirse y desarrollarse en beneficio de cualquier existencia.

4.5 Sistematización y frutos del camino

La fase de sistematización permitió recopilar recuerdos vívidos de cada etapa que condujo al proyecto; las listas de asistencia, las actas de las reuniones y los materiales producidos durante los talleres conforman un archivo que no solo conserva información, sino que también narra un proceso profundamente humano; cada artículo recogía historias de jóvenes que se sintieron motivados a expresarse, de docentes que escucharon con atención y de familias que brindaron apoyo; este trabajo garantizó que lo aprendido no se difundiera, sino que pudiera compartirse e inspirar nuevas propuestas dirigidas a la prevención y el fortalecimiento de la salud emocional.

Los cuadernos de trabajo, repletos de frases y dibujos, demostraron que los jóvenes habían interiorizado los mensajes sobre el autocuidado y la búsqueda de ayuda; sus escritos reflejaban su comprensión de la importancia de brindar apoyo en momentos de dolor intenso y del valor de acompañar a quienes mostraban signos de sufrimiento; los murales colectivos conservaron los colores y las franjas como símbolo de cooperación y esperanza; los sociodramas elaborados por los propios participantes propiciaron diálogos que plantearon alternativas y

recordaron que siempre existen maneras de afrontar las dificultades sin recurrir al aislamiento.

La recopilación de materiales permitió asegurar el cumplimiento del cien por ciento de los objetivos establecidos; los informes indicaron que cada taller, debate y actividad creativa se desarrolló conforme al plan y con la participación activa de estudiantes, docentes y familias.; las fotografías tomadas en las distintas etapas del proyecto evidenciaron el entusiasmo con el que participaron los adolescentes; sus expresiones de orgullo y contribución demostraron que el trabajo había sembrado semillas que perdurarían más allá del ámbito académico y se convertirían en recursos permanentes para su bienestar.

El análisis de la información recopilada contribuyó a identificar las áreas de aprendizaje emergentes; las respuestas a los cuestionarios permitieron detectar avances en conocimientos, actitudes y disposición para buscar apoyo; los comentarios espontáneos mostraron que los jóvenes habían transformado su manera de comprender los sentimientos y que ahora se sentían más seguros al hablar con personas de confianza, esta comprensión confirmó que los objetivos de fortalecer la comprensión, reducir el estigma y crear redes de apoyo se habían alcanzado con resultados concretos y cambios duraderos en su forma de relacionarse con la vida.

La sistematización incluyó espacios para el intercambio entre el equipo administrativo y los docentes que impartieron la intervención; en estas reuniones se compartieron experiencias sobre lo que había funcionado y los retos de trabajar con jóvenes en temas delicados, se reconoció que la

cercanía, la tolerancia y el respeto eran cruciales para que los jóvenes se sintieran valorados, además se convino en la necesidad de establecer programas de formación continua para adultos, de modo que pudieran seguir apoyando y reforzando el aprendizaje adquirido, y evitar que el esfuerzo se diluyera con el tiempo.

Los frutos de este proceso no se midieron únicamente en porcentajes o gráficos, sino también en cómo los adolescentes empezaron a compartir lo aprendido; algunos organizaron pequeños grupos de diálogo con compañeros que no habían participado en los talleres; otros compartieron los materiales con amigos o familiares y explicaron con sus propias palabras cómo reconocer las señales de alerta y dónde encontrar orientación; estos participantes demostraron que la prevención había despertado un sentido de responsabilidad colectiva y que los jóvenes podían convertirse en agentes activos en la protección de la vida de quienes les rodean.

Además, la sistematización permitió identificar los elementos que fortalecieron el proceso y que debían conservarse en futuras iniciativas; la implementación de metodologías participativas demostró ser una herramienta eficaz para promover la comprensión y generar confianza; la colaboración entre la escuela, las familias y los servicios de salud garantizó la coherencia y la continuidad; el desarrollo de materiales accesibles aseguró que los mensajes permanecieran presentes en la vida cotidiana; cada uno de estos aspectos se consolida como parte de un modelo replicable que puede ayudar a otras comunidades interesadas en promover el bienestar emocional y prevenir el sufrimiento.

Otro resultado claro del proyecto fue el fortalecimiento de la autoconfianza y el sentido de comunidad en los adolescentes; las actividades creativas, las conversaciones y los juegos cooperativos demostraron que los jóvenes habían descubierto su capacidad para contribuir al bien común; esta confianza no provenía de conceptos abstractos, sino de experiencias compartidas que les mostraron que su voz era valiosa y que podían influir positivamente en su entorno, el reconocimiento de estas habilidades reforzó su deseo de seguir aprendiendo y cultivando los lazos formados.

El registro de progreso también incluye los cambios realizados durante la implementación; el equipo documentó los cambios realizados para abordar las necesidades específicas identificadas a lo largo del proceso; este ejercicio reflejó la flexibilidad y el compromiso de los participantes, manteniendo la relevancia de cada acción y haciendo que los adolescentes sintieran que el proyecto estaba diseñado para ellos, esta atención al detalle reforzó la confianza de los jóvenes y sus familias en la seriedad y el propósito de la propuesta.

La sistematización y sus resultados confirmaron que el proyecto no fue solo una serie de actividades, sino un proceso transformador que dejó huella en los participantes; cada documento, cada mural, cada sociodrama y cada fotografía demostraron que la prevención del sufrimiento y la promoción de la salud emocional pueden construirse con sensibilidad y continuidad; el resultado más importante fue la convicción compartida de que la vida adolescente es valiosa y que, al aunar esfuerzos para protegerla, es posible sembrar esperanza y

fortalecer comunidades dispuestas a preservar la dignidad y la alegría de su juventud.

4.6 Discusión de resultados: Diálogo entre la evidencia y la experiencia

El análisis de los resultados permitió una evaluación minuciosa de todo el proceso y la vinculación del conocimiento adquirido en los talleres, debates y sociodramas con la información del diagnóstico inicial y la evaluación final; cada dato registrado adquirió un nuevo significado al compararlo con los relatos de adolescentes, docentes y familias; esta combinación de datos y narrativas generó una comprensión más amplia tanto de los logros como de los desafíos que aún persisten al trabajar con jóvenes que intentan dar sentido a sus vidas, a veces apoyados por su entorno y otras veces perjudicados por él.

Los hallazgos relacionados con el reconocimiento de señales de alerta mostraron un progreso notable en la capacidad de los adolescentes para reconocer la tristeza intensa, el aislamiento, las expresiones de desesperanza y los cambios de comportamiento; este resultado refleja no solo un progreso intelectual, sino también una mayor sensibilidad hacia su propio mundo emocional y el de sus pares; las sesiones proporcionaron vocabulario y herramientas para observar con mayor detenimiento situaciones que antes habían pasado inadvertidas; la experiencia práctica compartida demostró que aprender a reconocer las emociones es el primer paso para pedir apoyo u ofrecer ayuda.

La mayor disposición a buscar ayuda indicó que trabajar con mensajes claros y métodos participativos contribuye a derribar las barreras invisibles relacionadas con el estigma; los adolescentes aprendieron que su fortaleza no reside en el silencio, sino en reconocer cuándo necesitan apoyo; esta transformación surgió de actividades que dramatizaron conversaciones difíciles, espacios donde los docentes escuchaban activamente y materiales que mostraban trayectorias de mentoría, el cambio de actitud hacia la orientación vocacional confirmó que la prevención mejora cuando se combina con experiencias cercanas y relaciones de confianza.

Reducir el estigma en torno al suicidio fue uno de los resultados clave; los datos indicaron que menos adolescentes consideraban buscar ayuda como un signo de debilidad o creían que hablar del problema podía ser perjudicial; este cambio no se produjo mediante la coerción, sino a través de un diálogo seguro que permitió desmitificar creencias erróneas; las reflexiones grupales, las ayudas visuales y las dramatizaciones crearon un entorno donde se podía hablar del dolor sin temor a ser juzgado; ese clima permitió expresar palabras largamente guardadas y generó un espacio para la esperanza, incluso en aquellos que sentían que nada tenía sentido.

Las variaciones observadas en las redes de apoyo demostraron que la prevención se fortalece con la colaboración entre la escuela, la familia y los servicios de salud. La confianza de los jóvenes en sus padres, maestros y profesionales aumentó al percibir la presencia de estos actores a lo largo del proceso; el seguimiento constante y la coherencia en los mensajes reforzaron la percepción de contar con una red de apoyo;

el testimonio final mostró que los jóvenes dejaron de sentirse solos y comenzaron a sentirse apoyados por adultos y compañeros dispuestos a acompañarlos, este hallazgo confirma que la prevención requiere una comunidad que respalde cualquier esfuerzo.

La participación activa en talleres y sociodramas explicó gran parte del progreso. Los adolescentes no solo recibieron información, sino que la transformaron en experiencias significativas; al representar situaciones o debatir decisiones, practicaron habilidades útiles para afrontar problemas reales; este aprendizaje experiencial les dio la confianza para aplicar lo aprendido fuera del ámbito laboral; la educación basada en la experiencia confirma que la teoría cobra sentido cuando se vincula con sentimientos y acciones que involucran todo el cuerpo, y no solo el pensamiento, gracias a esta integración, los resultados se consolidaron como una guía práctica para su vida diaria.

El análisis de los factores de riesgo identificados en el diagnóstico, sin olvidar la necesidad de seguir abordando las causas subyacentes que afectan el bienestar de los adolescentes, reveló que la violencia familiar, el acoso escolar, la presión académica y el abuso de sustancias siguen afectando a un número creciente de jóvenes; los datos mostraron que estos problemas requieren directrices amplias y una acción continua que trascienda el tiempo limitado de un proyecto; la experiencia demostró que, incluso si la intervención reduce algunos efectos, es fundamental seguir construyendo entornos donde la seguridad y el cuidado sean la norma y no la excepción.

Los resultados también propiciaron la reflexión sobre la relación entre las fortalezas personales y el apoyo externo; algunos jóvenes demostraron que podían canalizar sus sentimientos a través de la escritura, el deporte o la música; estas habilidades se perfeccionaron gracias a la guía de adultos capacitados para utilizarlas y de compañeros que valoraban sus talentos; la interacción entre los recursos internos y el apoyo social fue crucial para que los adolescentes aprendieran a sostenerse emocionalmente; esto indica que la prevención debe reconocer y fortalecer las capacidades individuales, al tiempo que se construyen redes que permitan que dichas capacidades se desarrollen plenamente.

La sistematización del proceso permitió observar que los resultados no provenían de una sola acción, sino de una combinación de diversas estrategias; los materiales educativos propiciaron el diálogo, los talleres ofrecieron práctica, los sociodramas fomentaron la empatía y las reuniones con las familias fortalecieron la cohesión; cada componente aportó valor y, en conjunto, crearon un entorno donde el aprendizaje se convirtió en una experiencia transformadora; este hallazgo destaca la importancia de desarrollar enfoques integrales que incluyan las dimensiones pedagógica, emocional y social, y de evitar intervenciones aisladas que no logran la profundidad necesaria.

Otro aspecto relevante fue la apropiación que los jóvenes hicieron del contenido, lo que los llevó más allá del ámbito del proyecto; algunos compartieron folletos con amigos, otros hablaron con sus familias sobre señales de alerta o recursos de apoyo; este efecto multiplicador demostró que cuando los jóvenes confían en su propia voz y cuentan con

herramientas, pueden convertirse en agentes de cambio; entendida de esta manera que la prevención no termina en el taller, sino que se extiende a cualquier persona que se solidarice con nosotros y a cualquier conversación que invite a cuidar la vida.

Los numerosos testimonios recogidos al finalizar esta fase reflejaron gratitud hacia los adultos que habían acompañado a los jóvenes; algunos jóvenes señalaron que, gracias al apoyo de sus profesores, comenzaron a percibir sus estudios no como una carga, sino como una oportunidad; otros comentaron que hablar con sus padres les dio el valor que necesitaban para pedir ayuda cuando se sentían abrumados; estas experiencias confirman que la cooperación entre la escuela y la familia proporciona un terreno fértil donde puede desarrollarse la prevención y donde la vida se siente segura.

Además, la orientación de docentes y familias garantizó que los adolescentes contaran con modelos positivos para la gestión emocional; al observar a los adultos reconocer sus propias limitaciones y buscar estrategias para mejorar, comprendieron que la fortaleza no reside en negar las dificultades, sino en afrontarlas abiertamente; esta experiencia de aprendizaje, transmitida más con el ejemplo que con las palabras, reforzó la creencia de que siempre existe la oportunidad de buscar apoyo y cambiar situaciones desfavorables.

La lectura colectiva de los datos y testimonios llevó al equipo a reafirmar la importancia de seguir reforzando la educación emocional desde temprana edad; los resultados mostraron que cuando los adolescentes aprenden a reconocer y expresar sus emociones, se abre un camino real

hacia la prevención del sufrimiento y la mejora del bienestar, sin embargo, esta forma de aprendizaje requiere continuidad y compromiso institucional para que el progreso no disminuya con el tiempo.

Los resultados obtenidos no ocultan los retos que aún quedan por abordar; algunos adolescentes indicaron que, a pesar de haber adquirido recursos emocionales, todavía se enfrentan a barreras en ciertas áreas donde persisten prejuicios o malentendidos; estas voces nos recordaron que la prevención no termina con un informe final, sino que requiere presencia, evaluación y adaptación constantes.

La reflexión metodológica confirmó que el enfoque participativo fue esencial para generar un interés y una participación genuinos; los jóvenes se sintieron protagonistas del proceso y comprendieron que sus ideas podían transformar el entorno; el diálogo entre la evidencia y la experiencia demostró que la educación emocional no es solo una asignatura académica, sino una práctica esencial que fomenta la resiliencia y la empatía en cualquier comunidad.

4.7 Aprendizajes que invitan a seguir cuidando la vida

La finalización del proyecto permitió reflexionar con serenidad sobre todo lo vivido y reconocer que cada paso brindó comprensión y esperanza. Jóvenes, docentes y familias participaron en un proceso que no solo proporcionó información, sino que también abrió caminos para el diálogo y el cuidado mutuo; los resultados demostraron que trabajar juntos tiene el poder de transformar la percepción del sufrimiento y la forma en que se busca apoyo; esta experiencia reafirmó que la vida de

los jóvenes merece ser respaldada con acciones concretas y palabras que transmitan respeto y dignidad.

El primer hallazgo fue que los jóvenes tienen una enorme capacidad para aprender sobre su salud emocional cuando se les ofrece un espacio seguro y un lenguaje cercano; el primer diagnóstico reveló lagunas de conocimiento y estigmas que limitaban la búsqueda de ayuda, pero también mostró una voluntad de comprender y cambiar; los talleres, debates y sociodramas demostraron que cuando se da voz a los jóvenes, los mensajes preventivos pueden motivarlos a cuidarse a sí mismos y a los demás, esta apertura fue un guiño a las presentaciones.

Otra lección importante fue que el aprendizaje experiencial fortalece el aprendizaje y lo hace perdurable; los jóvenes no solo escucharon el contenido, sino que lo experimentaron a través de dramatizaciones, actividades creativas y ejercicios de reflexión; cada práctica permitió integrar los mensajes en historias, personajes y decisiones; este método demostró que el conocimiento vinculado a sentimientos y acciones deja una huella más profunda y prepara a los jóvenes para responder a desafíos reales con mayor seguridad en sí mismos y sensibilidad hacia su entorno.

El proyecto confirmó que la prevención requiere el apoyo constante de los adultos del entorno; los docentes y las familias se convirtieron en pilares fundamentales que impulsaron los cambios observados, su participación no se limitó a presenciar las actividades, sino que incluyó escuchar, orientar y dar ejemplo; los adolescentes reconocieron este apoyo y lo integraron en su seguridad para pedir ayuda; esta experiencia

demostró que proteger la vida de los jóvenes requiere vínculos sólidos donde la coherencia entre mensajes y actitudes consolida el aprendizaje y lo convierte en práctica diaria.

Los resultados pusieron de manifiesto el poder de las redes de apoyo; el aumento de la disposición a acudir a padres, docentes, amigos o profesionales indicó que los adolescentes comprendieron que no tenían que cargar solos con el peso de sus sentimientos; todos los avances en este ámbito demostraron que el bienestar se construye en comunidad y que la prevención prospera cuando hay personas dispuestas a brindar apoyo y a escuchar; este hallazgo subraya la importancia de seguir fortaleciendo las estructuras familiares, escolares y comunitarias que ofrecen apoyo afectuoso y orientación clara.

La reflexión final enfatizó que la prevención del suicidio y la promoción del bienestar emocional no pueden limitarse a proyectos aislados; requieren directrices y prácticas permanentes que integren el aprendizaje en los programas educativos e iniciativas sociales; el trabajo realizado demostró que es posible reducir el estigma y promover la búsqueda de ayuda, pero también reveló que los factores de riesgo persisten si no se crean entornos protectores; la continuidad depende de alianzas estables y un compromiso sostenido por parte de quienes comparten la responsabilidad del cuidado de las nuevas generaciones.

Aprendieron que escuchar a los adolescentes con respeto y sin juzgarlos abre las puertas a la construcción de confianza; muchos participantes quisieron expresar experiencias difíciles porque sentían que sus palabras tenían valor y que nadie las usaría ni se burlaría de ellas; esta

autoconciencia generó un cambio visible en la forma en que se relacionaban con sus sentimientos y con sus compañeros, de esta manera el proyecto confirma que todo trabajo preventivo requiere sensibilidad para acoger la perspectiva de cada joven, incluso cuando su historia revela dolor o inseguridad.

El proceso también permitió constatar que la prevención se basa en pequeñas acciones acumuladas con el tiempo; cada mural pintado, cada folleto distribuido y cada frase alentadora compartida contribuyeron a reforzar el mensaje de que la vida merece ser cuidada; estas iniciativas, aunque sencillas, cobraron mayor relevancia gracias a la colaboración entre jóvenes, docentes, familias y profesionales, la suma de esfuerzos generó resultados que no habrían sido posibles con intervenciones aisladas o con discursos ajenos a la experiencia cotidiana de quienes participaron.

Entre los frutos más valiosos se encontró la evidencia de que los jóvenes pueden transformarse en agentes preventivos. Varios expresaron su deseo de seguir transmitiendo lo aprendido y de apoyar a otros en momentos difíciles; esta proyección demostró que la formación no debe limitarse a proporcionar herramientas individuales, sino que debe estimular el liderazgo solidario; los jóvenes que descubren su capacidad de cuidado se convierten en promotores naturales de la esperanza y contribuyen a construir entornos donde la ayuda y el cuidado forman parte de la cultura común.

Finalmente, el desarrollo del proyecto deja claro que la prevención del suicidio juvenil no es responsabilidad exclusiva de los expertos, sino un

esfuerzo conjunto que involucra a la familia, la escuela y los sistemas de salud en un mismo objetivo “el cuidado”, a lo largo del proceso, se demostró cómo el conocimiento científico cobra verdadero sentido cuando se vincula con las experiencias cotidianas y la empatía de una sociedad dispuesta a escuchar, en el encuentro, los jóvenes se sienten valorados y apoyados, mientras que los adultos comprenden que las pequeñas acciones acumuladas con el tiempo pueden convertirse en semillas de esperanza.

GLOSARIO

1. **Ambivalente:** Se refiere a dos sentimientos o aspectos que sean opuestos (Vera & Mora, 2022).
2. **Arraigo:** Trata de la vinculación fuerte que puede tener una persona con su cultura, lugar o comunidad (Dormido, 2023).
3. **Asertividad:** Expresar sentimientos u opiniones de manera respetuosa y clara, sin ser una agresión para los demás (Maza, Motta, & Motta, 2023).
4. **Cohesión:** Relación entre un sistema, para poder funcionar de mejor manera (Gomez, Matagira, Agudelo, Berbesi, & Morales, 2021)
5. **Convergencia:** Variedad de elementos que se pueden unir para un punto en común (Aparicio, Ostos, & Mesa, 2022).
6. **Desgaste:** Perdida de la capacidad de alguien por el estrés o el esfuerzo aplicado (Ramos, Castañon, Monge, & Almendra, 2023).
7. **Emancipación:** Independencia de una autoridad, permitiendo a la persona actuar por cuenta propia (Corte & Gomez, 2023).
8. **Equidad:** Tratar a cada persona sin discriminación ni favoritismo, sin importar las diferencias (Ojeda, 2021).
9. **Estigma:** Señal que está asociada a una persona, que corresponde a una connotación despectiva (Maza, Motta, & Jarquin, 2023).
10. **Idoneidad:** Persona apropiada y con cualidades para un propósito determinado (Esque & Breda, 2021).
11. **Implicancia:** Efecto de una acción o decisión en otra persona o en algo (Hernandez, 2023).

12. **Impostergable:** No se puede retrasar, debido a la urgencia (Leon, Mendoza, & Giler, 2024).
13. **Inclusividad:** Corresponde a incluir a todas las personas, sin discriminar y promoviendo la igualdad (Balta, Vilcapoma, Condor, & Ramos, 2024).
14. **Interpelar:** Pedir respuestas o explicaciones, dirigiéndose de una manera clara y directa (Acosta & Dominguez, 2023).
15. **Pertinencia:** Ser adecuado para un propósito específico o una situación (Yelandi, Estupiñan, Coles, & Bajaña, 2021).
16. **Reciprocidad:** Comunicación entre varias personas, para recibir algo a cambio (Sordini, 2023).
17. **Resiliencia:** Resistir a situaciones difíciles o adversas, para después recuperarse (Quezadas, Baeza, Ovando, Gomez, & Bracqbien, 2023).
18. **Sinergia:** La interacción de elementos para producir un efecto que ayuda a sumar individualmente (Romero, 2024).
19. **Subyacente:** Esta implícito, pero no se muestra de manera apropiada o directa (Redondo, Puentes, & Brito, 2023).
20. **Trascender:** Sobrepasar frontera o límites de algo, superando obstáculos (Flores, 2025).

BIBLIOGRAFÍA

- Abigail, C., Velasco, Á., Rodriguez, A., Loredó, A., Prado, E., & Álvarez, M. (2024). Asociación entre conducta suicida y síntomas de otros problemas de salud mental en adolescentes mexicanos. *Revista Gaceta médica de Mexico*, 1-7. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132024000100036&lng=es&nrm=iso
- Acosta, G., & Dominguez, M. (2023). Experiencia pedagógica de formación continua mediada por tecnología. Interpelar la propia práctica con relación a la Educación Inclusiva . *Tecnicidades*, 70-80.
- Aparicio, O., Ostos, O., & Mesa, J. (2022). La convergencia de aprendizajes en el metaverso. *Revista Interamericana*, 1-14.
- Balta, G., Vilcapoma, V., Condor, B., & Ramos, A. (2024). Inclusividad en la educación superior: estrategias para una atención integral y equitativa. *Aula Virtual*, 1-17.
- Cifuentes, M. (2024). Práctica pedagógica: una contención posible de las conductas suicidas en adolescentes de la Institución Educativa Pompeya. *Tesis*. Universidad Mariana, San Juan de Pasto. Obtenido de <https://repositorio.umariana.edu.co/items/cb3c00a6-7bbf-4a21-adae-0cdd2e5a60a0>

- Corte, J., & Gomez, A. (2023). Los derechos de la naturaleza entre la emancipación y el disciplinamiento. *Revista Derecho del Estado*, 1-29. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rdes/n54/0122-9893-rdes-54-133.pdf>
- Cuadra, A., Veloso, C., Vega, G., & Zepeda, A. (2021). Ideación suicida y relación con la salud mental en adolescentes escolarizados no consultantes. *Redalyc*, 1-8. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/339/33967916006/33967916006.pdf>
- Dormido, J. (2023). El arraigo: tipología y cuestiones controvertidas. *Revista Derecho Social y Empresa*, 1-20. Obtenido de <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/cdcd1831-d0e8-4bf8-95f5-dac67bccf431/content>
- Esque, D., & Breda, A. (2021). Valoración y rediseño de una unidad sobre proporcionalidad, utilizando la herramienta Idoneidad Didáctica. *Uniciencia*, 1-17. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S2215-34702021000100038&script=sci_arttext
- Flores, E. (2025). Ser naturaleza: Una mirada antropológica para cambiar nuestra relación con el medioambiente. *Andamios*, 1-6. doi:<https://doi.org/10.29092/uacm.v21i56.1140>
- Galindo, H., & Losada, D. (2023). Inteligencia emocional e ideación suicida en adolescentes: el rol mediador y moderador del apoyo social. *Revista de Psicodidáctica*, 1-10. Obtenido de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103423000059>

Gomez, S., Matagira, G., Agudelo, M., Berbesi, D., & Morales, S. (2021). Cohesión familiar y factores relacionados en adolescentes escolarizados. *Universidad y Salud*, 1-9.

Guamán, V., Lucero, E., Correa, J., & Gómez, M. (2023). Determinantes sociales de la depresión en adolescentes de los colegios públicos de Cuenca. *Polo del Conocimiento*, 1-33. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5847/14595>

Hernandez, E. (2023). Las Implicaciones del Enfoque Hermenéutico Interpretativo en Investigación Educativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 10561-10576. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8069>

Inostroza, C. (2022). Programa Nacional de Prevención del Suicidio de Chile: Una comparación con la evidencia internacional. *Gobierno y Administración pÚBLICA*, 1-15. Obtenido de <https://revistas.udec.cl/index.php/gyap/article/view/5488/6523>

Leon, M., Mendoza, M., & Giler, C. (2024). Educación para la vida: una necesidad impostergable. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 35-43. Obtenido de <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1054>

- López, J. (2025). Habilidades sociales e ideación suicida en adolescentes ecuatorianos. *masterThesis*. Universidad de las Américas, Quito. Obtenido de <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17916/1/UDLA-EC-TMPC-2025-90.pdf>
- López, R. (2024). Retos Mortales: Inducción al suicidio de niñas, niños y adolescentes a través de nuevas tecnologías. En P. Cal, M. Turnbull, & P. Hernández, *Una Mirada al Vacío* (págs. 131-151). Ciudad de Mexico. Obtenido de https://www.iejcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/Serie-Justicia-y-Derecho-36_UNA-MIRADA-AL-VACIO-DEPRESION-SUICIDIO-Y-DUELO-EN-NINAS-NINOS-Y-ADOLESCENTES-1.pdf#page=131
- López, R., Riera, M., Morales, M., Hermosillo, A., Salazar, M., & González, F. (2024). Programas de intervención para la prevención del suicidio con jóvenes, sus familiares y amigos. *Revista de Psicología y Educación*, 126-138. Obtenido de <https://www.rpye.es/pdf/257.pdf>
- Maza, G., Motta, A., & Jarquin, P. (2023). La empatía, la comunicación efectiva y la asertividad en la práctica médica actual. *Revista de sanidad militar*, 1-13. doi:<https://doi.org/10.56443/rsm.v77i1.371>
- Maza, G., Motta, G., & Motta, G. (2023). La empatía, la comunicación efectiva y la asertividad en la práctica médica actual. *Revista de sanidad militar*, 1-13.

Núñez, J., & Yupanqui, L. (2024). Relación entre la religiosidad y el riesgo del intento suicida. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, 1-2. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272024000200118

Ojeda, L. (2021). Equidad en el acceso a las áreas verdes urbanas en México: revisión de literatura. *Sociedad Ambiente*, 1-28. Obtenido de <https://revistas.ecosur.mx/sociedadambiente/index.php/sya/article/view/2341/1867>

Organización Mundial de la Salud. (1 de Septiembre de 2025). *La salud mental de los adolescentes*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com

Ormart, E., Stagno, V., & Díaz, L. (2023). Mitos y conocimiento sobre el suicidio adolescente. *Revista de Psicología*, 1-20. Obtenido de file:///C:/Users/DELL/Downloads/03_ormart.pdf

Ortiz, M. (2024). Propuesta de inclusión de política pública para la intervención en crisis por las unidades de salud de primer nivel del MSP para la disminución de suicidios en el cantón Ambato. *Tesis de Maestría*. Universidad de las Américas, Quito.

Patiño, V., Guerrero, E., Píngel, J., & Zambrano, G. (2025). Suicidio en adolescentes: La responsabilidad del profesional de salud en la

prevención y detección temprana. *EWCIAMUC*, 1-19. Obtenido de <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1589/2575>

Quezadas, A., Baeza, E., Ovando, J., Gomez, C., & Bracqbien, C. (2023). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 1-23.

Ramos, C., Castañon, M., Monge, L., & Almendra, Y. (2023). El Desgaste Profesional en el Ámbito Educativo ¿Cómo Prevenirlo? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1843-1857. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8817>

Redondo, D., Puentes, P., & Brito, C. (2023). ¿Cómo aprendieron los niños? Una respuesta desde el constructivismo social subyacente del contexto histórico y sociocultural actual. *Revista UNIMAR*, 1-15.

Roldán, M. (2022). *Promoción del bienestar, cuidado de sí mismo y prevención del suicidio en los adolescentes de la Institución Educativa Cardenal Aníbal Muñoz Duque*. Antioquia: Univesidad de Antioquia, Yarumal, Colombia. Obtenido de Biblioteca digital; Universidad de Antioquia : <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/4a37aeac-8d42-4bb9-abf8-3633f369c283/content>

- Romero, D. (2024). Educación Positiva, una Sinergia entre la Escuela y la Familia hacia el Éxito y el Bienestar. *Ciencia Latina Internacional*, 1-23.
- Sánchez, M., Monjardin, M., & Salcido, L. (2022). Regulación emocional como factor protector de conductas suicidas. *Psicología y Salud*, 49-56. Obtenido de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2710/4586>
- Sordini, M. (2023). Prácticas de reciprocidad en comedores comunitarios: entre el amor, la confianza y la esperanza. *Trabajo social*, 1-32. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/traso/v25n1/2256-5493-traso-25-01-111.pdf>
- Soto, A., Villarroel, P., Véliz, A., Moreno, G., & Estay, J. (2021). Intervenciones para la prevención del suicidio en adolescentes y jóvenes. *Revista Eugenio Espejo*, 145-161. Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422021000300145&script=sci_arttext
- Ursul, A., Herrera, E., & Galván, G. (2022). Riesgo de suicidio en adolescentes escolarizados. *Psicogente*, 1-21. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n48/0124-0137-psico-25-48-63.pdf>
- Val, A., & Míguez, C. (2021). La prevención de la conducta suicida en adolescentes en el ámbito escolar. *Terapia Psicológica*, 1-18.

Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v39n1/0718-4808-terpsicol-39-01-0145.pdf>

Valladares, A., López, L., Pérez, M., Costa, R., Piñeiro, Y., & González, I. (2023). Valoración de algunos indicadores del programa de atención a la conducta suicida en adolescentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1-15. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v39n2/1561-3038-mgi-39-02-e2716.pdf>

Vásconez, R., Duche, M., & Ladino, M. (2023). Habilidades sociales y riesgo suicida en adolescentes víctimas de acoso escolar. *Tesis*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11859/1/Duche%20Mora%2c%20M.%20-%20Ladino%20Vargas%2c%20M.%20%282023%29Habilidades%20sociales%20y%20riesgo%20suicida%20en%20adolescentes%20v%3adctimas%20de%20acoso%20escolar..pdf>

Vásquez, M., Vega, C., Moya, M., Muñoz, A., Rubio, E., Niveló, M., . . . Castro, K. (2022). Ideación e intento suicida en adolescentes: factores personales, familiares y sociales. *Revista Chilena de Atención Primaria y Salud Familiar*, 1-19. Obtenido de <file:///C:/Users/DELL/Downloads/Original.pdf>

Vázquez, A., Arenas, P., Tejadilla, D., & Espinosa, P. (2023). Estructura del programa nacional para la prevención del suicidio en México. *Acta Pediátrica*, 1-11. Obtenido de

<https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2024/apms241j.pdf>

Vera, K., & Mora, J. (2022). Práctica de enseñanza ambivalente como resistencia a la estandarización de la educación. *Revista Educación*, 1-16.

Yelandi, M., Estupiñan, J., Coles, W., & Bajaña, L. (2021). Investigación científica. Pertinencia en la educación superior del siglo XXI. *Conrado*, 1-6. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n82/1990-8644-rc-17-82-130.pdf>

Zela, R. (2022). Inteligencia emocional y funcionamiento familiar en adolescentes estudiantes del nivel secundario. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 1-12. Obtenido de https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1754/1970



Prevención del suicidio en adolescentes una visión holística, se publicó en el mes de diciembre de 2025.

ISBN: 978-9907-0-0572-1

**Grupo Editorial BLR
Ecuador
Cel: +593 98 320 4362
[https://grupoblir.com/
publicaciones@grupoblir.com](https://grupoblir.com/publicaciones@grupoblir.com)**

BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES

Mery Rocio Rea Guamán:

Licenciada en Enfermería con formación de cuarto nivel y un doctorado, comprometida con la educación superior en la formación de profesionales dedicados al cuidado de personas en vulnerabilidad, con experiencia en el cuidado a personas a nivel hospitalario y comunitario, actualmente soy docente de la carrera de Enfermería.

Clara Patricia Guerra Naranjo:

Docente de la Carrera de Enfermería desde 2002, cuenta con 22 años de experiencia como profesora e investigadora, Licenciada en Ciencias de la Enfermería. Especialista en Gerencia y Planificación Estratégica de la Salud Postgrado: Master en Salud Pública. Al momento Coordinadora de Prácticas Pre- profesionales de la carrera.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN ADOLESCENTES UNA VISIÓN HOLÍSTICA

Estimado lector, la obra documenta una iniciativa comunitaria y académica dedicada a fortalecer la salud emocional de los adolescentes mediante la creación de redes de apoyo entre familias, escuelas y profesionales.

A través de un enfoque que une la ciencia con la sensibilidad humana, el texto detalla cómo el uso de metodologías participativas y la escucha activa permiten transformar el sufrimiento en esperanza y seguridad.

El libro no solo analiza la importancia de la prevención y la eliminación de estigmas sociales, sino que también ofrece un modelo replicable para que otras comunidades construyan entornos protectores donde los jóvenes puedan desarrollarse con dignidad y confianza. En esencia, es un llamado a la solidaridad y al compromiso ético con el bienestar integral de las nuevas generaciones.

Agradecemos a todos los lectores que se acercan a esta obra con ánimo de aprender, aplicar y transformar.



Grupo Editorial BLR
Ecuador
Cel: +593 98 320 4362
<https://grupobl.com/>
publicaciones@grupobl.com

ISBN: 978-9907-0-0572-1

