



Bajo el Cielo de Huancayo: Comprendiendo la Depresión Adolescente y Construyendo Esperanza

Pedro cristhian Castro Felix



Mateo observa los vibrantes colores del valle del Mantaro desde el patio de su colegio en Huancayo, sintiendo un peso invisible sobre sus hombros. Esta obra está dedicada a cada estudiante, docente y familia de nuestra comunidad que busca convertir el silencio en una conversación llena de empatía. Unámonos para recordar que la salud mental de nuestros jóvenes es una responsabilidad compartida que florece con la escucha sincera.



La depresión en la adolescencia es más que una simple tristeza pasajera; es una condición de salud mental persistente que altera el ánimo, la energía y el interés por las actividades cotidianas. En las aulas de Huancayo, Mateo solía disfrutar de la danza folklórica y las caminatas, pero progresivamente ha comenzado a aislarse y a dejar sus pasatiempos. Reconocer que la depresión no es debilidad ni apatía voluntaria es el primer paso indispensable para comprender a nuestros estudiantes.



Durante las mañanas frías en el colegio, las señales de alerta se manifiestan sutilmente en el rendimiento y comportamiento de Mateo. Sus notas bajan inesperadamente, falta frecuentemente a las primeras horas de clase, se muestra irritable con sus compañeros y expresa un cansancio constante durante los recreos. Reflexionemos juntos: ¿Hemos notado cambios drásticos en el comportamiento o la energía de algún estudiante en nuestro entorno escolar?



Internamente, Mateo experimenta un torbellino de sentimientos de inutilidad, desesperanza y una abrumadora carga de culpa que le impiden disfrutar del día a día. Esta angustia invisible desgasta su autoestima y altera sus patrones de sueño y alimentación, haciéndole sentir incomprendido. Detente un momento a reflexionar: ¿Alguna vez has sentido un dolor emocional tan profundo que no supiste cómo ponerlo en palabras?



El sufrimiento silencioso de Mateo resuena en su hogar y en la dinámica del salón de clases, generando desconcierto entre sus padres y maestros. La falta de información a menudo lleva a malinterpretar su aislamiento como rebeldía, incrementando la tensión familiar y el distanciamiento social. La depresión no solo afecta a quien la padece, sino que transforma la convivencia de toda la comunidad que rodea al joven.



Un día, durante el recreo, su profesora de comunicación nota la mirada distante de Mateo y decide acercarse sin juzgar ni dar respuestas apresuradas. Romper el silencio requiere valentía por parte del adulto para validar las emociones del adolescente y ofrecer una presencia tranquila y respetuosa. Caso para debate: ¿De qué manera podemos cambiar nuestras reacciones habituales ante un joven que se muestra retraído o irritable?



La comunidad educativa de Huancayo florece cuando compañeros, docentes y padres de familia aprenden a trabajar en equipo como una red de protección activa. Los estudiantes aprenden a ser compañeros solidarios, evitando las burlas y ofreciendo compañía sincera a quienes ven decaídos. Cuando la empatía se convierte en el lenguaje cotidiano del colegio, la estigmatización se disuelve por completo.



Ante la presencia de señales de alerta, la ruta de acción se activa de inmediato notificando a la tutoría y al departamento de psicología del colegio. Mateo es derivado respetuosamente a los canales de apoyo externos, como el Centro de Salud Mental Comunitario de la ciudad, asegurando una atención profesional y continua. Una intervención oportuna y coordinada puede cambiar radicalmente la trayectoria de vida de un adolescente.



En su proceso de acompañamiento, Mateo empieza a integrar prácticas de bienestar emocional, como la expresión artística, la actividad física y el diálogo abierto sobre sus sentimientos. El colegio promueve espacios de respiración consciente, talleres de asertividad y rutinas saludables que fortalecen la resiliencia en todos los estudiantes. ¿Qué pequeña acción cotidiana puedes incorporar hoy para cuidar tu propio bienestar emocional y el de quienes te rodean?



Hoy, la comunidad educativa firma un compromiso colectivo para mantener escuelas seguras, empáticas y libres de prejuicios. Mateo vuelve a sonreír bajo el brillante sol huancaíno, sabiendo que no está solo y que su voz es escuchada con respeto. Asumamos todos el llamado a la acción: velar por la salud mental de nuestros jóvenes es construir un futuro lleno de esperanza y vida.