



Cuadernillo de apoyo docente sobre salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!

EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

CONSEJO ESCOLAR
PARA EL BIENESTAR
CONEBI

Cuadernillo de apoyo docente sobre salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

CONSEJO ESCOLAR
PARA EL BIENESTAR
CONEBI



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO

Delfina Gómez Álvarez
Gobernadora constitucional

Miguel Ángel Hernández Espejel
Secretario de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

Elsa Lourdes Fuerte Robles
Directora general del Consejo Escolar para el Bienestar

*Cuadernillo de apoyo docente sobre salud mental, prevención de adicciones
y proyecto de vida*

© Primera edición: Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación del Gobierno
del Estado de México, 2025

D. R. © Gobierno del Estado de México
Palacio del Poder Ejecutivo,
Lerdo Poniente núm. 300,
colonia Centro, C. P. 50000,
Toluca de Lerdo, Estado de México.

Impreso en México
Distribución gratuita. Prohibida su venta

Araceli González Jiménez
Alejandro Rubén Ruelas Gómez
Paola Karina Gutiérrez Morales
Filiberto Ulises Hinojosa García
Elaboración de contenidos

Mariana Aguilar Mejía
Cuidado editorial

Eligio Ortiz Santana
Diseño y maquetación

Número de autorización del Consejo Editorial de la Administración Pública Estatal
CE: 228 09 05 25

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o
procedimiento, sin la autorización previa de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e
Innovación del Gobierno del Estado de México, a través del Consejo Escolar para el Bienestar.

**Cuadernillo de apoyo
docente sobre
salud mental, prevención
de adicciones y proyecto de vida**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
OBJETIVOS	12
ORIENTACIONES GENERALES	13
REFLEXIONES PARA FACILITADORES	15
1. SALUD MENTAL	21
1.1 Fundamento legal	22
1.2 Conceptos básicos	24
1.2.1 La rueda de las emociones	27
1.3 Afecciones de salud mental de mayor prevalencia en la infancia, adolescencia y juventud: autoestima, estrés, ansiedad, depresión	30
1.4 Determinantes positivas o negativas	31
1.5 Elementos para proporcionar primeros auxilios psicológicos	34
Actividad	39
Respuestas	41
1.6 Canalización psicológica y triaje	44
1.7 Instancias de apoyo	47
2. PREVENCIÓN DE ADICCIONES	53
2.1 Conceptos básicos	53
2.2 Clasificación de las sustancias psicoactivas por sus efectos	54
2.3 Mitos y verdades del consumo de sustancias psicoactivas	55
2.4 Factores de riesgo y factores de protección	60
2.5 Prevención	63
Actividad	66

3. PROYECTO DE VIDA	69
3.1 ¿Qué es un proyecto de vida?	69
3.2 Autoconocimiento, valores y FODA	69
3.3 Toma de decisiones	70
3.4 Establecimiento de metas	74
Actividad	76
METODOLOGÍA DE IMPLEMENTACIÓN	77
EVALUACIÓN	79
GLOSARIO	81
FUENTES CONSULTADAS	87
ANEXO: APOYO A DOCENTES. VINCULACIÓN DE CONTENIDOS Y PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJES POR FASE	91

Introducción

Al día de hoy, la pandemia por covid-19 ha marcado un parteaguas en la vida de miles de personas en el mundo. En México, puntualmente, la ciudadanía cobró consciencia sobre la importancia de la salud mental en muchos niveles, desde los sectores de la población vulnerados por la falta de recursos para la higiene y el acceso a los servicios de salud hasta poblaciones que, a pesar de contar con lo indispensable para “garantizar su salud”, sufrieron la pérdida de personas, empleos y libertades durante la pandemia. El Estado, a través de sus diversas instancias, tomó el timón ante un panorama desolador que desató, incrementó o visibilizó problemáticas como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático en las personas; sin duda, las niñas, los niños, adolescentes y jóvenes representan una mayoría que se adaptó para continuar con sus aprendizajes, por ejemplo, sustituyendo el contacto humano directo por la comunicación mediante dispositivos móviles, situación que desencadenó una serie de dificultades de índole socioemocional.

Ante las necesidades emergentes por esta contingencia de salud, se puso de manifiesto el deterioro de la salud mental, en relación con otra problemática latente: el consumo y abuso de sustancias psicoactivas. Si bien esto último no representó una novedad, propició la intervención de diversos sectores del servicio público, pues este tipo de consumo deteriora la salud física, mental y emocional, e incrementa las dificultades de la población infantil, adolescente y joven para plantearse proyectos de vida con metas a corto, mediano y largo plazo, por lo que se pone en juego la calidad de vida y la construcción del bienestar integral.

Por estos motivos, y como parte de las acciones de la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación, a través del Consejo Escolar para el Bienestar (Conebi), se creó el Programa de Bienestar Escolar, que tiene como objetivo el fomento y la promoción de una visión saludable de la vida, que nutra, desde diversas aristas, el bienestar integral de todas las personas, especialmente niñas, niños, adolescentes y jóvenes, mediante acciones orientadas por temáticas para que tomen consciencia sobre la importancia de cuidar de sí mismos, de otras personas y de su entorno. El medio para lograrlo se ha planteado desde los espacios escolares, incorporando

saberes sobre el cuidado de la salud mental, la prevención de adicciones y el establecimiento de un proyecto de vida, sin dejar de lado que los adultos que están a cargo de la infancia, adolescencia y juventud deben defender, promover y garantizar que sus derechos a la educación y la salud se cumplan cabalmente en todas sus dimensiones.

En el Conebi reconocemos la labor de cada persona que integra la comunidad docente; por ello, el presente documento tiene como propósito ser un apoyo para que las maestras y los maestros del Estado de México cuenten con orientaciones sobre los elementos que deben contemplarse para que niñas, niños, adolescentes y jóvenes tengan acceso a la información y desarrollen las habilidades básicas necesarias para pedir ayuda en caso de requerirse.

En este material, encontrarás algunos conceptos básicos sobre salud mental; también podrás consultar la clasificación de las sustancias psicoactivas, así como sus efectos, las consecuencias a corto y largo plazo y algunos mitos sobre éstas; además de una propuesta retomada de la estrategia “Si te drogas, te dañas” con relación a la forma en la que el personal docente puede acercarse al alumnado para hablar sobre el tema. Por supuesto, en estas páginas hallarás información sobre algunas de las instancias de apoyo y los números telefónicos de atención a los cuales se pueden canalizar los casos más graves por el consumo problemático de sustancias psicoactivas o afecciones en la salud mental.

Por último, como una forma de reforzar el conocimiento, podrás encontrar información necesaria sobre cómo ayudar a que tu alumnado construya su proyecto de vida, cómo integrarlo de manera accesible y, sobre todo, sin perder de vista la suma de esfuerzos que implica adaptarse a un estilo de vida más saludable para todas y todos.

Sin más preámbulo, te invitamos a que te involucres con los temas y pongas tu corazón al servicio de la educación.

OBJETIVO

Integrar como un estilo de vida el cuidado de la salud mental, asimilada como derecho humano y como elemento indispensable para el desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud en el ámbito educativo, a la par que

como mecanismo para la prevención de adicciones y el planteamiento de un proyecto de vida.

Objetivos específicos

- Conocer los componentes de la salud mental.
- Identificar los factores de riesgo y protección de la salud mental, así como su relación con el consumo de sustancias psicoactivas.
- Reconocer las habilidades socioemocionales como un factor de protección.
- Identificar los elementos para la construcción de un proyecto de vida.
- Analizar la relación que hay entre la salud mental, las adicciones y la creación de un proyecto de vida.
- Identificar algunos síntomas del consumo de sustancias psicoactivas.
- Conocer las afectaciones de salud mental de mayor prevalencia en la infancia, adolescencia y juventud: autoestima, estrés, ansiedad, depresión.
- Promover la detección y atención de las conductas de riesgo, autolesión y suicidio en la infancia, adolescencia y juventud.
- Conocer los elementos para brindar primeros auxilios psicológicos.
- Identificar las instancias de apoyo para canalizar casos de riesgo, abuso de sustancias y conductas suicidas.

ORIENTACIONES GENERALES

El presente cuadernillo de apoyo proporciona información para que, al impartir, gestionar o participar en sesiones de formación sobre temas relacionados con salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida en entornos educativos, se logre integrar aprendizajes significativos para el alumnado.

A través de las orientaciones generales, se espera coadyuvar en el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la toma de decisiones informadas y la comunicación efectiva; además de promover la inclusión y el respeto por la diversidad cultural, social y económica de las personas participantes, asegurando que todas las voces sean escuchadas y valoradas en el proceso de aprendizaje y acción.

Este documento presenta orientaciones generales dirigidas al personal del servicio público con la finalidad de transmitir a la comunidad educativa, desde un modelo tridimensional, los siguientes componentes:

Componente cognitivo

- Orientar y brindar materiales con información sobre el tema.
- Acompañar en el desarrollo de las actividades y los ejercicios correspondientes.
 - Resolver dudas.
 - Promover la reflexión durante el desarrollo de las actividades.
 - Favorecer la participación activa y la construcción del aprendizaje.
 - Propiciar un entorno de confianza para exponer experiencias e inquietudes personales.
 - Proporcionar información clara, veraz y actualizada.
 - Proponer actividades de análisis y de autorreflexión.
 - Orientar y guiar las actividades de aprendizaje con el objeto de alcanzar la metacognición.
 - Diseñar y desarrollar programas de vinculación que respondan a las necesidades del contexto.

Componente afectivo

- Mantener la motivación y una actitud positiva que promueva la participación.
 - Propiciar entre la comunidad el respeto a las diferencias y el reconocimiento de nuestros actos y de sus consecuencias.
 - Ser sensible hacia los grupos con los que se está trabajando.
 - Tener capacidad de empatía, así como entusiasmo por enseñar sobre salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida.
 - Disposición para impartir en su totalidad los contenidos de salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida.
 - Incorporar los conocimientos, actitudes, valores y habilidades relacionados con el tema de salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida.

- Ser incluyente.
- Promover el bienestar físico, mental y ambiental de todas las personas mediante la libertad, responsabilidad, cooperación, honestidad, justicia y perseverancia.
- Reconocer que todas y todos tenemos el mismo derecho a opinar, participar y debatir: el conocimiento se construye entre todas y todos.

Componente conductual

- Crear competencias didácticas de tutoría, así como establecer reglas y conocimientos psicológicos y sociales que permitan resolver dudas.
- Generar en la comunidad conocimientos que trasciendan el ámbito escolar e impacten en la vida cotidiana y profesional.
- Mantener una comunicación asertiva.
- Abrir espacios de interacción donde se modere y promueva la participación.
- Mantener una actitud serena ante cualquier crítica o desacuerdo, fomentando así el diálogo asertivo.
- Respetar la confidencialidad (no tomar fotografías sin permiso; no subir o compartir en internet fotografías que contengan rostros; no mencionar nombres o ubicaciones, incluso en redes sociales).
- Fomentar una cultura saludable, física y de deporte, orientada al bienestar integral.
- Fomentar la prevención de conductas de riesgo mediante el aprendizaje de habilidades y hábitos que permitan mantenerse sanos.
- Crear competencias didácticas de tutoría, así como establecer reglas y conocimientos psicológicos y sociales que permitan resolver dudas.
- Generar técnicas de investigación y trabajo en equipo.

REFLEXIONES PARA FACILITADORES

- ¿Cuáles son los objetivos principales de la sesión sobre salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida?
- ¿Cómo planeas alcanzar los objetivos y cómo evaluar su logro al finalizar la sesión?

- ¿Qué sabes sobre salud mental, prevención de adicciones y proyecto de vida?
- ¿Cuáles son tus puntos fuertes y áreas de mejora en este tema?
- ¿Qué recursos y experiencias previas puedes aprovechar para enriquecer la sesión?
- ¿Cómo estructurar la sesión para maximizar la participación y el aprendizaje de las personas participantes?
- ¿Qué actividades o recursos utilizarás para abordar diferentes estilos de aprendizaje y niveles de conocimiento?
- ¿Cómo identificarás si las personas participantes están comprendiendo y asimilando los conceptos presentados?
- ¿Qué estrategias utilizarías para adaptar la sesión según las necesidades y el progreso de las personas participantes?
- ¿Qué aspectos de la sesión funcionaron bien y cuáles podrían mejorarse en el futuro?
- ¿Qué aprendiste como facilitador(a) durante esta experiencia y cómo puedes aplicarlo en futuras ocasiones?

Estas preguntas fomentan la autorreflexión y la autoevaluación del (la) facilitador(a), lo que puede contribuir a mejorar la calidad y efectividad de la guía. Además, promueven un enfoque metacognitivo en la enseñanza y facilitación, lo que puede beneficiar el proceso de aprendizaje de las y los participantes.

Como consecuencia de la pandemia por covid-19, en México se implementaron políticas públicas dirigidas a atender los problemas de salud mental de la población, por lo cual, el 29 de mayo de 2023, se creó la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (Conasama), que tiene como objetivo

...hacer efectivo el derecho a la atención de la salud mental y de la prevención de las adicciones en la población mexicana, a través de un modelo comunitario con enfoque de Atención Primaria de la Salud Integral y con pleno respeto de los derechos humanos (Gobierno de México, 2023).

Con base en lo anterior, se realizaron dos diagnósticos operativos, uno en 2020 y el otro en 2022. La población de ambos estudios se integró por

los derechohabientes del sector salud; el propósito fue contar con información actualizada de los principales componentes de operación que permitan realizar una prospectiva de dichos servicios en el marco de la salud mental comunitaria y de los derechos humanos.

Dentro de los diagnósticos se establecieron acciones como:

- La integración de una cédula diagnóstica estatal, Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA), Centro Integral de Salud Mental (Cisame) y hospital psiquiátrico.
- Revisión de fuentes de información.
- Integración de base de datos y de tablas descriptivas.
- Elaboración del diagnóstico operativo.

En el segundo ejercicio, se compararon los resultados entre el primer y segundo diagnóstico, tomando directamente las fuentes de información nacionales, en las que se omiten algunos registros de atención a partir de terapias como electroconvulsiones. Derivado de lo anterior, se encontró que hay una prevalencia anual de trastornos mentales y adicciones de casi una quinta parte de la población total. No obstante, las personas afectadas no presentan estos padecimientos en la misma intensidad, sino que éstos pueden ser “trastornos leves en 33.9% de los casos, moderados en 40.5%, y 25.7% trastornos graves o severos” (Gobierno de México).

Con información del 2.º Diagnóstico Operativo de Salud Mental y Adicciones, se presenta una prevalencia de trastornos mentales y adicciones en 19.9% de la población. Tomando en consideración la población total mexicana,

...se esperaría que 24.8 millones de personas presentarían algún trastorno mental al año; para la población no derechohabiente de la seguridad social se estima que 13.5 millones de personas presentarían algún trastorno, de los cuales 3.5 millones corresponderían a trastornos graves o severos, esta cifra significa que 5.1% de la población no derechohabiente presentará algún trastorno grave (Gobierno de México, 2023).

Con lo anterior, se puede observar que las afecciones en salud mental han incrementado de manera significativa en la última década, por lo que es necesario que se implementen estrategias y acciones que ayuden a su prevención. El sector educativo no se encuentra exento y, en materia preventiva, debe sumarse ante esta problemática de salud pública global.

1. Salud mental

Sin lugar a dudas, las comunidades escolares¹ tienen un rol y una gran labor en sí mismas, puesto que distintos integrantes, como el personal directivo, docente y administrativo, madres, padres de familia y tutores, pueden y deben sumarse para colaborar en los procesos de enseñanza y en el fortalecimiento de estrategias que permitan al alumnado una adecuada gestión de sus emociones, el conocimiento de sus derechos, la incorporación de hábitos que les fomenten un estilo de vida saludable e incluso orientación para tomar decisiones que les ayuden a construir un proyecto de vida que se adapte a sus necesidades. Todo lo anterior, con la intención de prevenir, detectar y canalizar de forma oportuna a quienes viven con malestar que provoque ansiedad, estrés, depresión o consumos problemáticos de sustancias, e incidir en la prevención de conductas suicidas.

Actualmente nos encontramos ante la necesidad de reconocer que todas las personas funcionamos como agentes de cambio a nivel personal y social, además de ser garantes de los derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Quienes formamos parte de los servicios educativos tenemos una tarea doble: asumir un rol corresponsable en cuanto a salud mental y emocional se refiere. Por lo anterior, a continuación se presentan los fundamentos legales que dan forma y delimitan la acción desde los espacios educativos, además de brindar herramientas para la aplicación de normativas dentro de la escuela a lo referente.

¹ Las comunidades escolares se integran por todas las personas que se encuentran involucradas en la educación de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, como personal de supervisión y directivos, maestros y maestras, personal administrativo y de apoyo, madres, padres de familia, tutores y tutoras, y, claro, las infancias, adolescencias y juventudes que acuden a los centros educativos.

1.1 Fundamento legal

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

- El derecho a la protección de la salud, como derecho autónomo, fue elevado a rango constitucional mediante la reforma al artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 3 de febrero de 1983, por la cual se anexa el siguiente párrafo:

Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución (Gobierno de México, 2013).

Ley General de Salud, en materia de salud mental y adicciones

Artículo 72. La salud mental y la prevención de las adicciones tendrán carácter prioritario dentro de las políticas de salud y deberán brindarse conforme a lo establecido en la Constitución y en los tratados internacionales en materia de derechos humanos.

Toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación por motivos de origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, la orientación sexual, la identidad, la expresión de género, la filiación política, el estado civil, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas (Gobierno de México).

Para los efectos de esta ley, se entiende por salud mental un estado de bienestar físico, mental, emocional y social determinado por la interacción del individuo con la sociedad y vinculado al ejercicio pleno de los derechos humanos; y por adicción, a la enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Ley General de Educación (DOF, 2019)

Artículo 8. El Estado está obligado a prestar servicios educativos con equidad y excelencia. Las medidas que adopte para tal efecto estarán dirigidas, de manera prioritaria, a quienes pertenezcan a grupos y regiones con mayor rezago educativo, dispersos o que enfrentan situaciones de vulnerabilidad por circunstancias específicas de carácter socioeconómico, físico, mental, de identidad cultural, origen étnico o nacional, situación migratoria, o bien, relacionadas con aspectos de género, orientación sexual o prácticas culturales.

Artículo 73. En la impartición de educación para menores de dieciocho años se tomarán medidas que aseguren al educando la protección y el cuidado necesarios para preservar su integridad física, psicológica y social sobre la base del respeto a su dignidad y derechos, y que la aplicación de la disciplina escolar sea compatible con su edad, de conformidad con los lineamientos que para tal efecto se establezcan.

Artículo 74. Las autoridades educativas, en el ámbito de su competencia, promoverán la cultura de la paz y no violencia para generar una convivencia democrática basada en el respeto a la dignidad de las personas y de los derechos humanos.

Realizarán acciones que favorezcan el sentido de comunidad y solidaridad, en las cuales se involucren educandos, docentes, madres y padres de familia o tutores, así como el personal de apoyo y asistencia a la educación, y con funciones directivas o de supervisión para prevenir y atender la violencia que se ejerza en el entorno escolar.

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Artículo 50. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, así como a recibir la prestación de servicios de atención médica gratuita y de calidad de conformidad con la legislación aplicable, con el fin de prevenir, proteger y restaurar su salud. Las autoridades federales, de las entidades federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, en el ámbito de sus respectivas

competencias, en relación con los derechos de niñas, niños y adolescentes, se coordinarán a fin de...

XVI. Establecer medidas tendentes a que en los servicios de salud se detecten y atiendan de manera especial los casos de niñas, niños y adolescentes con problemas de salud mental (Gobierno de México).

Lo anterior quiere decir que existe una alineación a nivel nacional sobre lo que se debe hacer respecto al tema de la salud mental, que es una responsabilidad de todas las personas que formamos parte de las instancias del Estado: velar por la garantía de los derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Esto implica un grado de compromiso ético y laboral. En el terreno de la educación, resulta imprescindible reconocer a las infancias, adolescencias y juventudes como personas que experimentan situaciones, que viven experiencias que les fortalecen, pero que también pueden representar factores de riesgo.

Ahora que estamos informados sobre el fundamento legal que respalda cada una de las acciones en favor del cuidado de la salud física y mental, es momento de profundizar en los temas con la finalidad de adquirir el conocimiento necesario que permita crear estrategias para la prevención.

1.2 Conceptos básicos

En este apartado, te compartimos algunos de los conceptos clave en relación con la salud mental. La revisión de diversos textos, artículos y teorías nos ha permitido encontrar que se trata de un tema fascinante para quienes se dedican al trabajo con seres humanos, pues la complejidad de lo que somos nos ha llevado, a lo largo de la historia, a intentar comprender cómo nos constituimos, actuamos, pensamos y nos relacionamos con nosotros mismos y con otras personas.

Seguramente, tú ya has encontrado respuestas para algunas de las muchas preguntas que solemos hacernos al crecer. No obstante, contar con elementos enmarcados en el “deber ser” profesional es la base para continuar con esa loable labor de enseñanza y aprendizaje. Recuerda: las personas somos mucho más que la suma de nuestras partes.

Como elemento complementario para los conceptos básicos, es importante la adquisición, práctica y transmisión de lenguaje emocional. Éste

permite a las personas incrementar el conocimiento de sí mismas. La rueda de las emociones es una herramienta de apoyo que puede emplearse para identificar el estado emocional de una manera más atinada, de tal forma que la angustia que se produce al no poder explicar lo que se siente se regule de manera natural.

Ansiedad: es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacerte sudar, sentirte inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, sentirte ansioso cuando enfrentas un problema difícil en el trabajo, antes de presentar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darte un impulso de energía o ayudarte a concentrarte, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede resultar abrumador (MedlinePlus Biblioteca Nacional de Medicina, 2023).

Autoestima: es la valoración que una persona tiene de sí misma y que puede ser positiva o negativa. Este concepto psicológico se elabora con base en las emociones y no sobre cuestiones racionales. La construcción de la autoestima se relaciona con la aceptación o no del propio individuo, su manera de ser, su carácter, sus rasgos físicos y su estilo de vida. Se conforma por un conjunto de factores subjetivos, como las emociones y los juicios de valor, que pueden ser elaborados por el individuo o pueden surgir por influencias y preconcepciones del entorno en el que vive. La autoestima se caracteriza por manifestarse en diferentes niveles, que pueden variar según cada persona y la etapa de la vida que se esté transitando. Incluso, pueden convivir diferentes niveles de autoestima en una misma persona, según el ámbito en el que se desempeñe. Por ejemplo: una persona puede sentirse muy segura y exitosa en el trabajo y, a la vez, muy desdichada o insatisfecha en las relaciones afectivas (Equipo Editorial Etecé, 2024).

Depresión: es un trastorno mental muy común. Implica un estado de ánimo relacionado con la tristeza, el abatimiento o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos periodos. La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día. Puede afectar todos los ámbitos de la vida, incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. La depresión puede afectar a cualquiera; sin embargo, quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estre-

santes tienen más probabilidades de sufrirla. Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Emociones: son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Todos y todas tenemos emociones. Es importante no reprimirlas ni sentirnos avergonzados o avergonzadas por ellas (UNICEF, 2024).

Estabilidad emocional: se trata de un estado en el que la persona es capaz de controlar sus emociones y mantener una actitud equilibrada y estable ante situaciones difíciles, lo cual le permite afrontar eventos estresantes sin caer en estados de ansiedad o depresión (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Estrés: se puede definir como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. El estrés impacta tanto en la mente como en el cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo, tiene consecuencias complicadas. Sin embargo, podemos aprender a lidiar con él para sentir menos angustia y mejorar nuestro bienestar (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Inteligencia emocional: se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Según Goleman, esta habilidad es fundamental para nuestro desarrollo personal y profesional, ya que nos permite tomar decisiones más acertadas, establecer relaciones más saludables y enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva. La inteligencia emocional se compone de cinco elementos clave:

- **Autoconciencia:** la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones.
- **Autorregulación:** la habilidad de controlar y gestionar nuestras emociones de manera adecuada.
- **Empatía:** la capacidad de comprender y responder a las emociones de los demás.
- **Habilidades sociales:** la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y efectivas.

- **Motivación:** la capacidad de dirigir nuestras emociones hacia metas y objetivos significativos.

Salud mental: según la Organización Mundial de la Salud (2024), es un “estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Sin embargo, de acuerdo con la revisión de diversos documentos al respecto, se puede inferir que la salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

1.2.1 La rueda de las emociones

A nivel conductual, las emociones sirven para establecer nuestra posición respecto a nuestro entorno; nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones e ideas, y nos alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas. Poseen ciertas características invariables, así como otras que muestran cierta variación entre personas, grupos y culturas (Ipsia Psicología. 2023).

Con información recuperada de Ipsia Psicología (2023), encontramos que el psicólogo estadounidense Robert Plutchik, profesor emérito del Colegio Seminario Pontificio Menor y profesor adjunto de la Universidad de Florida Sur, creó una herramienta de gran ayuda para identificar cuáles son las emociones básicas, primordiales para nuestra supervivencia, así como las más complejas.

La teoría de Plutchik está constituida por seis emociones fundamentales, las cuales casi nunca se presentan solas, sino que se expresan en diferentes grados de intensidad.

La lectura de la rueda de las emociones se realiza de dentro hacia afuera y permite incrementar el vocabulario emocional conforme nos desarrollamos como individuos y seres sociales. Una de las aplicaciones sugeridas para esta herramienta incluye juegos que permitan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes reconocer las características de sus emociones fundamentales y cómo se vuelven complejas e intensas según las experiencias que se viven.

Sin duda, la vida interior de los seres humanos es profunda y muy diversa. Las personas podemos experimentar varias emociones al mismo tiempo y éste es nuestro estado natural. Saber que no existen emociones positivas o negativas nos ayuda a reconocer la función que todas éstas tienen en nuestra vida: lo fundamentales que pueden ser para mejorar o, al contrario, para mantener pensamientos nocivos o estresantes, patrones de conducta de riesgo o potencialmente dañinos, hábitos poco saludables que impactan directamente en nuestra salud física, mental y emocional. Conocer las posibles combinaciones de las emociones primarias y su traducción en términos subjetivos es esencial para aprender a identificar, discriminar y gestionar lo que ocurre dentro de nosotros. Jugar e imaginar escenarios hipotéticos de riesgo representan alternativas eficaces en la prevención de afectaciones de salud mental, consumo de sustancias, hábitos y estilos de vida poco saludables o nocivos, reacciones de conducta impulsivas y otras que impiden llegar a lo que hoy conocemos como inteligencia emocional² (Ipsia Psicología, 2023; Goleman, 1995).

Una vez que hemos definido algunos conceptos, debemos conocer los factores que determinan la salud mental, así como los elementos que la favorecen o la deterioran.

2 Según Goleman (1995), la inteligencia emocional puede ser desarrollada a lo largo de la vida a través de la práctica y el aprendizaje. Además, sostiene que esta habilidad es incluso más importante que el coeficiente intelectual (ci) tradicional a la hora de predecir el éxito en diferentes ámbitos, como el laboral, académico y personal.

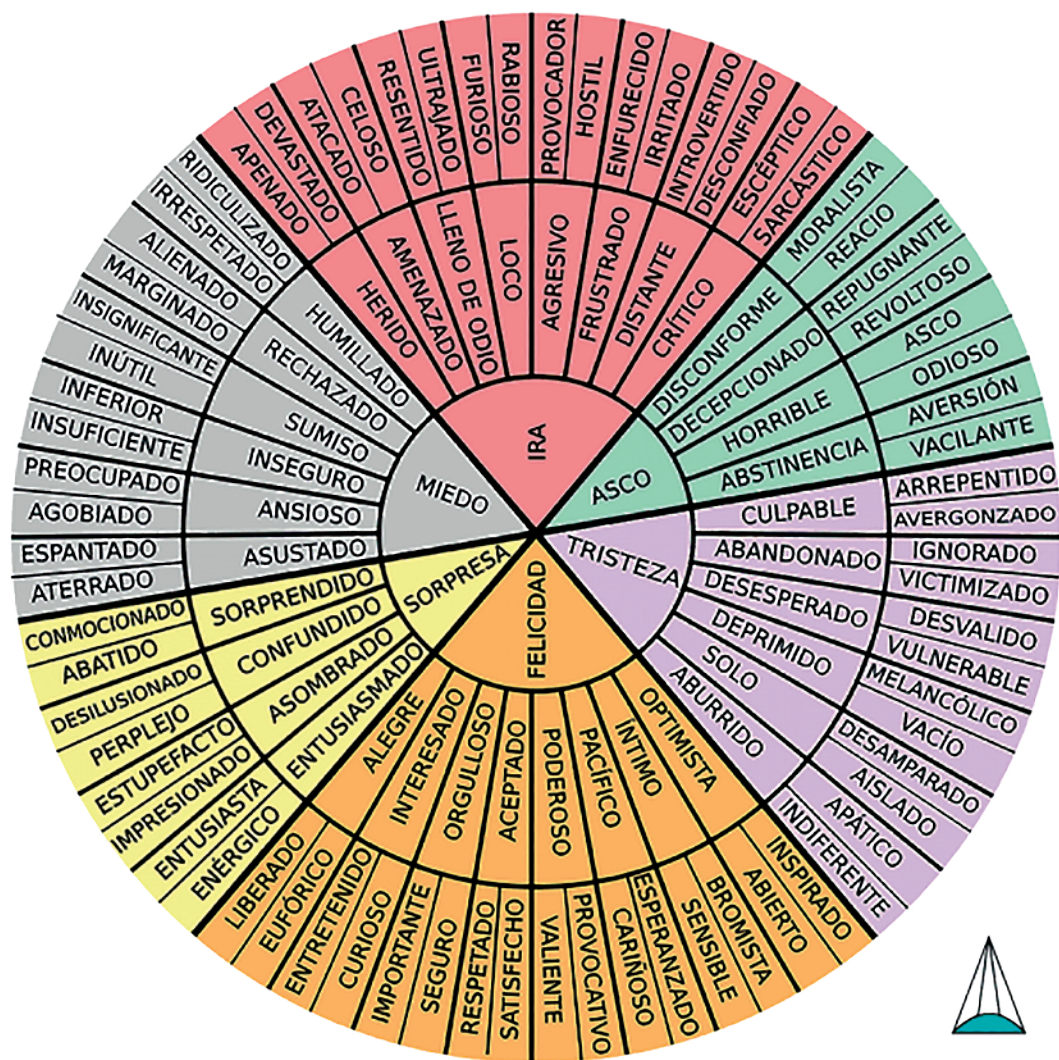


Imagen 1. La rueda de las emociones, de Robert Plutchik. Disponible en: <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/> Recuperada el 11 de junio de 2024.

1.3 Afecciones de salud mental de mayor prevalencia en la infancia, adolescencia y juventud: estrés, ansiedad y depresión

A lo largo de la historia de la humanidad, hemos tenido la tarea de aprender acerca de lo que nos ocurre tanto de manera intrapersonal como interpersonal. Los sucesos que han marcado al mundo entero sin duda han dejado huella en la memoria emocional de los seres humanos; en este aspecto, la pandemia no se ha quedado atrás: en nuestro país, permitió dimensionar la complejidad y el agravio de la dinámica emocional, que puede observarse a través de situaciones como el ausentismo escolar. Las niñas, los niños, adolescentes, jóvenes y personal docente dejaron de ir a la escuela con la ilusión de que sería por un breve tiempo; sin embargo, se cortaron los procesos de enseñanza y aprendizaje tanto académicos como aquellos que permiten la socialización. El encierro impactó en las relaciones personales de toda la población. El personal de salud se encontró ante el escenario de una nueva enfermedad, que como efectos secundarios trajo ansiedad, depresión, *burnout*, cansancio físico y mental, problemas de autoestima y otras afectaciones, incluso para personas que jamás las habían experimentado.

De acuerdo con datos del Gobierno de México acerca de esta situación, en la recuperación de servicios de 2022, el IMSS incorporó la salud mental. En ese año se llevaron a cabo 818 mil 121 consultas de primera vez por salud mental y adicciones en población de 20 años o más, y 93 mil 716 consultas a infancias y adolescentes.

Pero aún no es suficiente: en México, tres de cada diez personas padecen algún trastorno mental a lo largo de su vida y más de 60% de la población que sufre alguno no recibe tratamiento, según informa el Gobierno de México. Además, en los dos mil 686 módulos Prevenimss y mil 32 módulos de Enfermería Especialista realizan la prueba de tamizaje de trastornos mentales con la aplicación del cuestionario de salud del paciente (PHQ-TP) por sus siglas en inglés (*Patient Health Questionnaire*-trastorno de pánico) que permite detectar probables trastornos mentales como ansiedad, depresión y trastorno de pánico.

1.4 Determinantes sociales de la salud mental

Cuando hablamos de salud mental, es necesario mirar desde diversos ángulos las posibles situaciones y factores que forman parte de la vida de cada persona. Esto permite comprender, especialmente a las y los profesionales de la salud mental, a qué se ha tenido que enfrentar y con qué ha tenido que lidiar una persona que se ve afectada en un momento determinado de su vida.

La salud se ve influenciada por las condiciones biopsicosociales en las que se desenvuelven las personas. Por ello, en 2005, la oms estableció la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud,³ los cuales se definen como aquellas condiciones en que las personas viven, nacen, crecen, envejecen, trabajan y se desenvuelven cotidianamente, incluido su sistema de salud. Estas circunstancias impactan en la salud y explican muchas de las inequidades sanitarias existentes, que aumentan o disminuyen el riesgo de enfermar (Leiva-Peña V., *et al.*, 2021).

Algunas de las condiciones que las personas viven, como el desarrollo de las habilidades socioemocionales, la genética, las experiencias traumáticas o de violencia durante la cualquier etapa de su desarrollo, la exposición a situaciones de riesgo, el consumo de sustancias, el abandono, condiciones de precariedad, analfabetismo, inequidades sociales y culturales, pueden resultar determinantes de la forma en que se enfrentan a los retos de la vida cotidiana y hacerlas más vulnerables ante las afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los periodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por ejemplo, se sabe que la crianza severa y los castigos físicos perjudican la salud infantil y que el acoso escolar es un importante factor de riesgo de las afecciones de salud mental (oms, 2022).

De acuerdo con diversos escritos validados por la oms, hoy sabemos

³ La Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud (cdss) es una red mundial de instancias normativas, investigadores y organizaciones de la sociedad civil que la oms reunió para ayudar a afrontar las causas sociales de la falta de salud y de las inequidades sanitarias evitables.

que la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables —como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente— también aumentan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental. Sin embargo, al hablar de determinantes, no todo resulta negativo: es importante visibilizar condiciones que funcionan como *factores de protección* y, a la par, se encuentran a lo largo de cada etapa de desarrollo y aumentan, entre otras habilidades, la resiliencia. Entre estos factores, tenemos el desarrollo de las habilidades y los atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas que generan vínculos sólidos con otras personas, la educación de calidad, el trabajo en condiciones dignas, los vecindarios seguros y la cohesión social.

Los riesgos para la salud mental, así como los factores de protección, se encuentran en la sociedad en distintas escalas. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades. Las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras; entre ellas se cuentan las recesiones económicas, los brotes de enfermedades, las emergencias humanitarias, los desplazamientos forzados y la creciente crisis climática.

Cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada. La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que otras no expuestas a factores de riesgo conocidos, sí. En todo caso, los determinantes, que están relacionados entre sí, contribuyen a mejorar o socavar la salud mental.

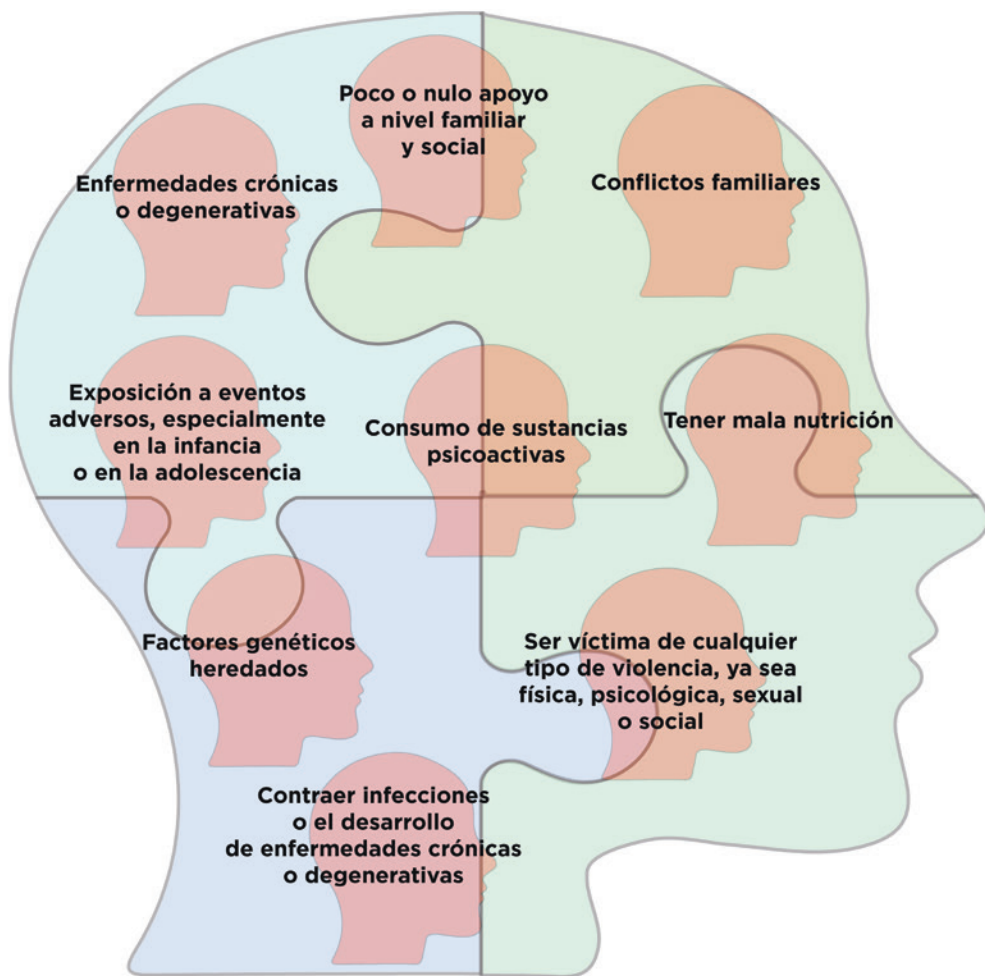
A continuación, se mencionan algunos de los síntomas que se deben considerar para evaluar la salud mental:

¿Qué hacer para favorecer la salud mental?



Elemento gráfico 1. Elaboración propia.

¿Qué no favorece la salud mental?

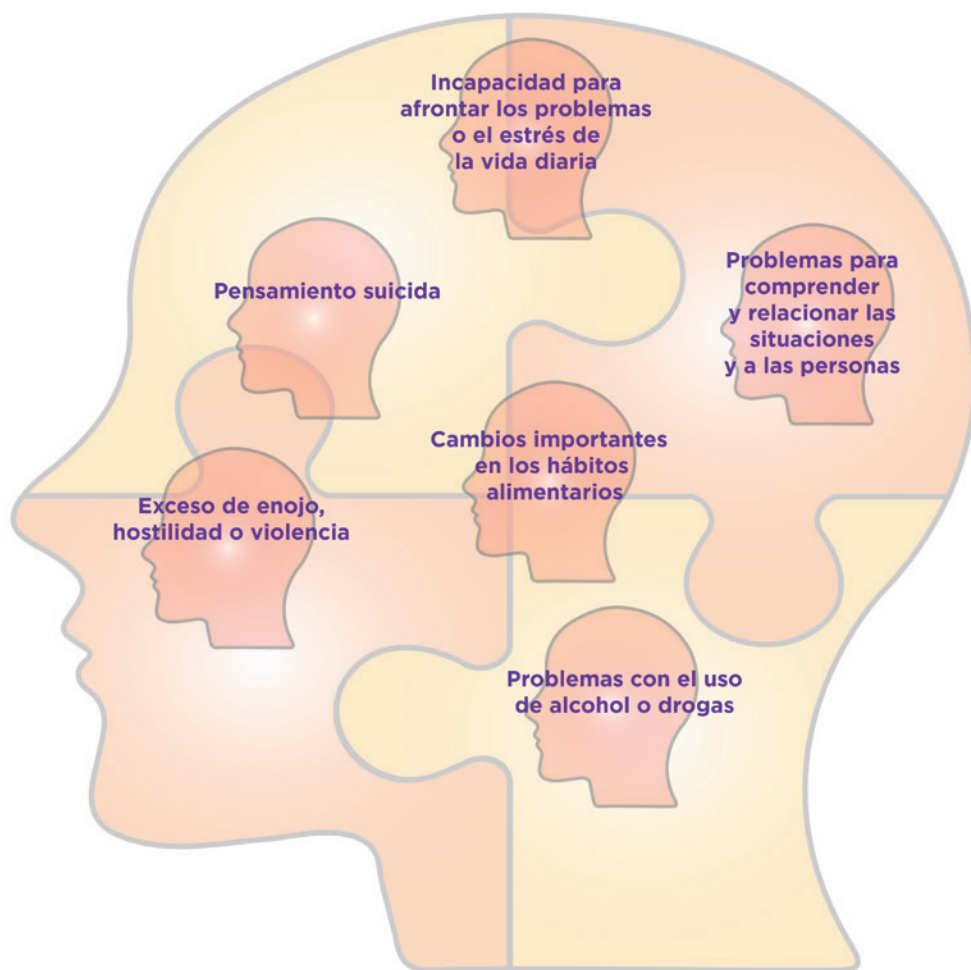


Elemento gráfico 2. Elaboración propia.

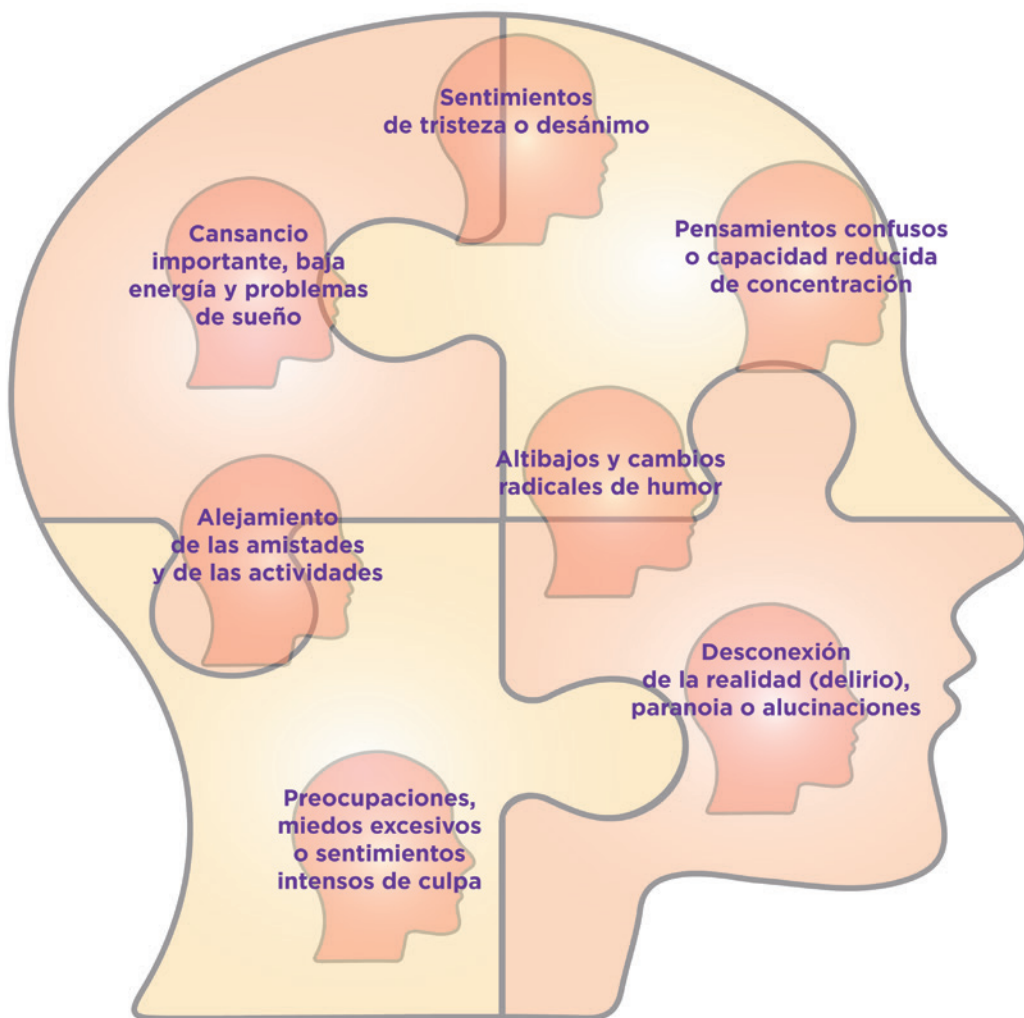
1.5 Elementos para proporcionar primeros auxilios psicológicos

La intervención psicológica en el momento de crisis es una ayuda breve e inmediata a la persona para restablecer su estabilidad a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social).

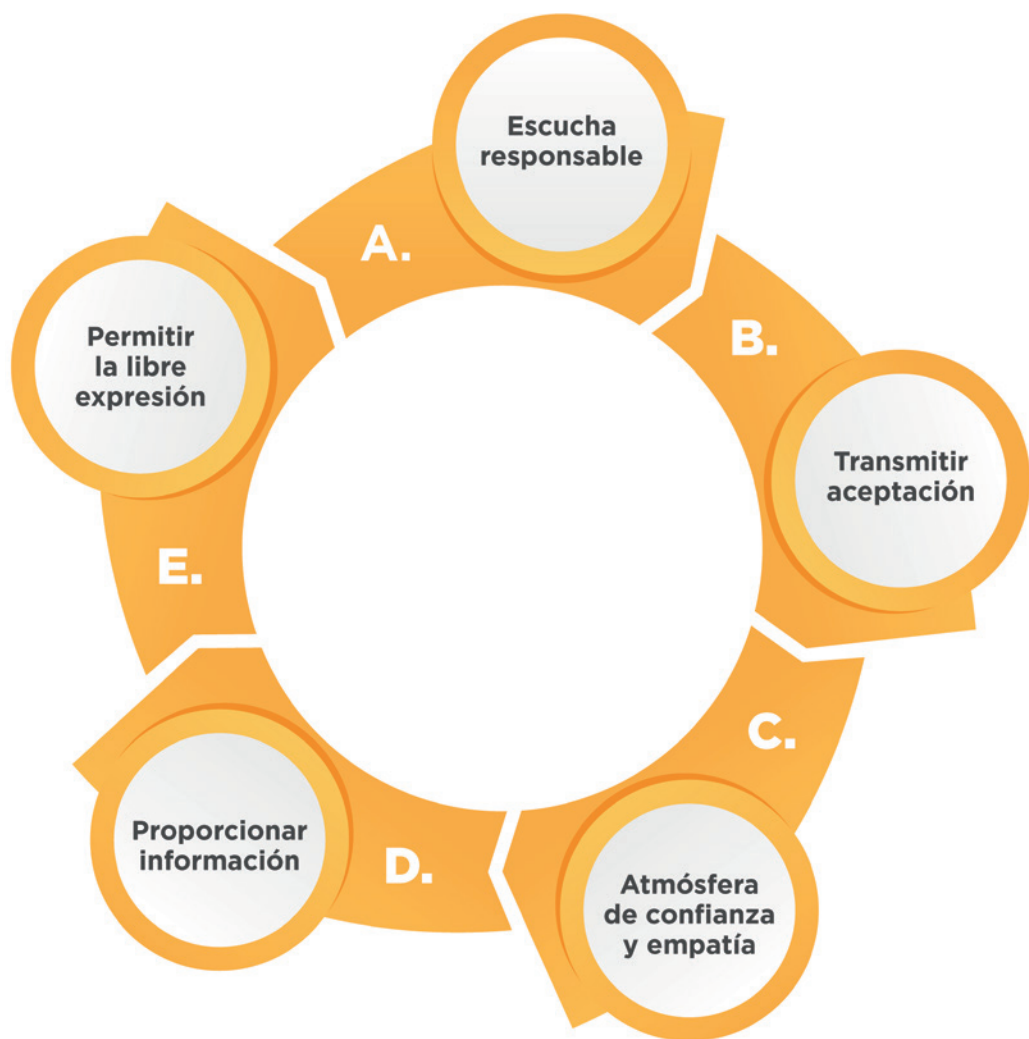
Identificar signos de alerta



Elemento gráfico 3. Elaboración propia.



Elemento gráfico 4. Elaboración propia con base en diversos autores.



Elemento gráfico 5. Con base en el *Manual de primeros auxilios psicológicos*. Universidad de Guadalajara, Unidad Interna de Protección Civil; pág. 11. Hernández Marín E., 2014.

Actividad

¿Recuerdas cuáles eran los pasos a seguir en los primeros auxilios psicológicos? Pon a prueba estos conocimientos. A continuación, se te presentan dos cuadros con algunos enunciados. Lee cada una de las oraciones y enuméralas según el orden que se propone en el esquema 5 de esta unidad.

Debemos proporcionar información a la alumna o alumno sobre la problemática que tiene. En caso de contar con información, debemos comprometernos a que posteriormente le brindaremos la ayuda.	
Es importante escuchar con atención lo que el alumno o alumna necesita decir, dejando que exprese libremente lo que siente.	
Reforzar la confianza. Quizás podemos contarle una anécdota o experiencia propia.	
No debemos olvidar que en todo momento el alumno o la alumna debe sentir aceptación y validación en sus emociones; por lo que debemos evitar juzgar, criticar, enojarnos o sermonear.	
Si el alumno o la alumna tiene la necesidad de expresar emociones, pensamientos y sentimientos, el o la docente deberá crear el espacio para que así sea.	

La maestra le dice que es normal que ante una problemática sienta la necesidad de escapar de sus emociones. Sin embargo, no la juzga ni la critica ante su sentir.	
Karla se acerca a su maestra de español para contarle que tiene cierta curiosidad por el consumo de algunas sustancias psicoactivas, ya que siente que con eso podrá olvidar los problemas que tiene en casa.	

La docente le comenta que tiene información sobre las sustancias psicoactivas que debe conocer y la invita a que juntas busquen una posible solución a los problemas familiares.	
Karla dice que siente que su madre se enojará porque ella ha hablado de lo que siente, pero la maestra le comenta que todo va a mejorar porque las personas adultas están para cuidar a las niñas y los niños.	
La maestra de español le comenta que cuando ella era adolescente también tenía curiosidad de probarlas.	

Respuestas

Debemos proporcionar información a la alumna o alumno sobre la problemática que tiene. En caso de contar con información, debemos comprometernos a que posteriormente le brindaremos la ayuda.	4	Proporcionar información
Es importante escuchar con atención lo que el alumno o alumna necesita decir, dejando que exprese libremente lo que siente.	1	Escucha responsable
Reforzar la confianza. Quizás podemos contarle una anécdota o experiencia propia.	3	Atmósfera de confianza y empatía
No debemos olvidar que en todo momento el alumno o la alumna debe sentir aceptación y validación en sus emociones; por lo que debemos evitar juzgar, criticar, enojarnos o sermonear.	2	Transmitir aceptación
Si el alumno o la alumna tiene la necesidad de expresar emociones, pensamientos y sentimientos, el o la docente deberá crear el espacio para que así sea.	5	Permitir la libre expresión
La maestra le dice que es normal que ante una problemática sienta la necesidad de escapar de sus emociones. Sin embargo, no la juzga ni la critica ante su sentir.	2	Transmitir aceptación
Karla se acerca a su maestra de español para contarle que tiene cierta curiosidad por el consumo de algunas sustancias psicoactivas, ya que siente que con eso podrá olvidar los problemas que tiene en casa.	1	Escucha responsable

La docente le comenta que tiene información sobre las sustancias psicoactivas que debe conocer y la invita a que juntas busquen una posible solución a los problemas familiares.	4	Proporcionar información
Karla dice que siente que su madre se enojará porque ella ha hablado de lo que siente, pero la maestra le comenta que todo va a mejorar porque las personas adultas están para cuidar a las niñas y los niños.	5	Permitir la libre expresión
La maestra de español le comenta que cuando ella era adolescente también tenía curiosidad de probarlas.	3	Atmósfera de confianza y empatía

Recordemos tres reglas básicas de la comunicación:

- 1. Una persona no puede *no comunicarse*:** esto significa que en todo momento nos estamos comunicando. Por lo que si alguien dice “hola” y la otra persona no responde y se da la vuelta, la segunda persona ha comunicado algo con mucha claridad.

La comunicación humana es un fenómeno de múltiples niveles: recordemos que la realidad en la que vivimos “es un mundo de opiniones personales”, por lo que resulta importante “comprender la visión del mundo” de la otra persona.

- 2. El mensaje enviado no es necesariamente el mensaje recibido:** a menudo suponemos que las personas con las que hablamos comparten nuestras opiniones, valores y sentimientos, y concluimos que ciertas palabras tendrán para otros las mismas connotaciones que para nosotros. Se sugiere que durante la conversación hagamos una paráfrasis para comprobar que realmente estemos transmitiendo lo que queremos comunicar (Sullivan, 2020).

Considerando la información anterior, te sugerimos que cuando se trata de hacer una contención a través de los primeros auxilios psicológicos, recuerdes que el objetivo principal cuando se trata de niñas, niños, adoles-

centes y jóvenes es salvaguardar su integridad física y mental; con ello, te proponemos comunicarte de la manera más sencilla, clara y centrada en el objetivo, evitando dejar mensajes o información al aire que pueda ser malinterpretada por la persona en crisis.

1.6 Canalización psicológica y triaje

El objetivo de la terapia o de los tratamientos psicológicos consiste en que la persona que busca ayuda ponga en práctica formas eficaces de solucionar, afrontar, manejar, superar o prevenir aquellos problemas, situaciones y dificultades, tanto internos como externos, que le causan malestar en algún ámbito de la vida.

El *triaje*/clasificación es un proceso que nos permite una gestión del riesgo clínico para poder manejar adecuadamente y con seguridad los flujos de pacientes cuando la demanda y las necesidades clínicas superan los recursos (Soler, W. *et al.*, 2010). La escala o triaje implica priorizar, clasificar, seleccionar o filtrar. Engloba distintas conductas tendientes a tamizar, según necesidades clínicas, posibilidades de abordaje y de eficacia de las intervenciones, así como organizar los recursos en los contextos de urgencias para alcanzar la mayor eficiencia.

Estas acciones buscan que la atención asistencial y los recursos se direccionen hacia aquellos individuos que requieren un abordaje inmediato por el cuadro que presentan, además de que presenten indicadores clínicos de respuesta favorable en función a su estado, privilegiándolos sobre aquellos que sufren cuadros de menor gravedad o que, por su estado clínico y evolutivo, no tendrán beneficios con las intervenciones en las respectivas instituciones.

Con información de Serrano Benavente (2014), a continuación se presenta una propuesta de adaptación de la Escala Triage Australiana, que consta de cinco niveles de urgencia, de los cuales el nivel 1 representa el riesgo mayor, mientras que el 5 significa riesgo menor:

Riesgo		Presentación	Presentación típica	Ejemplos
Nivel				
1	Riesgo importante	Daño para sí y para terceros	Comportamiento violento, posesión de armas, ideas de autodestrucción, agitación extrema y comportamiento extraño o desorientado Consumir drogas o alcohol en exceso Intento de suicidio o ideas suicidas recurrentes	Abuso sexual Violación Intento de suicidio Amenazas de uso de armas Adicciones

Nivel	Riesgo	Presentación	Presentación típica	Ejemplos
2	Riesgo probable	Daño para sí o para terceros, así como paciente con contención física o alteraciones del comportamiento severas	<p>Agitación extrema, agresividad física y verbal, confusión, incapacidad de cooperar, alteraciones sensorceptivas o del pensamiento, paranoia o necesidad de contención</p> <p>Surgimiento de problemas físicos como consecuencia de la somatización: dolores en diferentes partes del cuerpo, presión en el pecho, aumento de la frecuencia cardíaca, hiperventilación o respiración muy superficial y acelerada, sudoración, entre otros</p> <p>Ha fallecido un familiar o una persona muy cercana y no es capaz de asumir su ausencia, condicionando su vida diaria</p>	<p>Duelos de más de seis meses</p> <p>Trastornos de personalidad sin diagnóstico</p>

Nivel	Riesgo	Presentación	Presentación típica	Ejemplos
3	Riesgo posible	Daño para sí o para terceros, así como pacientes con alteraciones del comportamiento severas	<p>Angustia y agitación</p> <p>Agresividad, irritabilidad, cambios de humor que no se pueden controlar y que pueden llevar a generar situaciones límite</p> <p>No se controlan las emociones, se llora con facilidad y afloran, sin poder evitarlo, la rabia, la tristeza, la angustia, la impotencia, entre otras</p> <p>Se tienen pensamientos negativos, catastrofistas u obsesivos, o fijaciones que condicionan la vida cotidiana</p>	<p>Violencia física hacia las demás personas</p> <p>Problemas relacionados con la identidad sexual</p> <p>Trastornos de la conducta sin diagnóstico</p> <p>Trastornos de la alimentación</p> <p>Maltrato infantil</p> <p>Hipersexualización</p> <p>Ansiedad sin diagnosticar</p>

Nivel	Riesgo	Presentación	Presentación típica	Ejemplos
4	Angustia moderada	Ansiedad	<p>Ninguna agitación, paciente irritable sin agresividad, existe cooperación y congruencia</p> <p>Problemas para conciliar el sueño y descansar</p> <p>Aislamiento</p>	<p>Acoso escolar</p> <p>Estrés</p> <p>Maltrato escolar</p> <p>Discriminación</p> <p>Acoso y hostigamiento sexual</p>

Nivel	Riesgo	Presentación	Presentación típica	Ejemplos
5	Ningún peligro de daño para sí mismo o terceros	Ninguna señal de ansiedad aguda o ninguna alteración del comportamiento	Cooperador, comunicativo y capaz de seguir un plan de tratamiento, capaz de discutir sobre su comportamiento, obediente con las instrucciones recibidas	<p>Problemas de aprendizaje</p> <p>Trastornos de la conducta con diagnóstico</p> <p>Abuso de autoridad</p> <p>Trato negligente</p>

Tabla 1. Información adaptada de Australian Triage Scale, de Serrano Benavente (2014).

El personal docente debe ser consciente de que si bien su labor radica en educar al alumnado para reducir las desigualdades sociales y ayudar a las personas a vivir de manera más saludable y sostenible, no es su responsabilidad solucionar los problemas de cada uno de sus alumnos y alumnas. Por ello, a continuación podrás encontrar algunas instancias que te permitirán realizar la canalización correspondiente de acuerdo con el triaje que se propone.

1.7 Instancias de apoyo

Una forma eficaz de apoyar la canalización de los casos de mayor riesgo es conocer los servicios públicos con los que se cuenta. A continuación se presentan algunas de las instancias a las que podemos recurrir para recibir orientación en caso de notar problemas con la salud mental, así como solicitar la intervención inmediata de especialistas. También se sugiere que cada centro educativo cuente con un directorio para orientar a madres y padres de familia cuando niñas, niños, adolescentes y jóvenes presenten signos de alarma:

- **Clínica de Salud Mental “Ramón de la Fuente”**

Objetivo: mejorar la condición de vida de la población adolescente mexicana. Se otorgan servicios de consulta externa (sin hospitalización) en las áreas de psicología y psiquiatría para niñas, niños, adolescentes y adultos que carecen de seguridad social.

Teléfono: 7222172833

Correo de contacto: saludmentaldifem@edomex.gob.mx

Dirección: calle Prolongación Andrés Quintana Roo sur 905, colonia Villa Hogar, Toluca, Estado de México.

- **Línea de la Vida**

Objetivo: brindar atención personalizada a la población sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental. Consiste en un servicio multicanal, es decir, un grupo de especialistas que te escucha y te ofrece los siguientes servicios:

- Información sobre el uso de sustancias y problemas de salud mental para el público en general.
- Atención a las personas o familiares con algún problema relacionado con salud mental, como ansiedad, depresión o riesgo suicida, además de consumo perjudicial de sustancias psicoactivas, a través de intervenciones breves, para la cesación de tabaco y para crisis emocionales.
- Derivación y referencia de casos más severos, como riesgo suicida, que requieren una intervención presencial en centros de salud especializados.

- Se encarga de recibir y canalizar las quejas por incumplimiento de normas o violación a los derechos humanos presentadas por los usuarios.

Teléfono: 8009112000

Facebook: Línea De La Vida

Twitter: @LineaDe_LaVida

Instagram: @LineaDe_LaVida

Correo electrónico: lalineadelavida@salud.gob.mx

- **Centro de Estudios y Servicios Psicológicos Integrales (CESPI)**

Objetivo: planear, coordinar y controlar los servicios de atención psicológica para la comunidad que lo demande, ubicándoles en el programa de atención correspondiente a la problemática psicológica identificada, asegurando la eficacia y eficiencia terapéutica y organizacional.

La Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México, a través de los estudios realizados por el Centro de Estudios y Servicios Psicológicos Integrales, trata de dar respuesta a las demandas más urgentes de la comunidad, considerando necesario cubrir necesidades de prevención, apoyo y tratamiento de problemas psicológicos a nivel individual, familiar, social y productivo que coadyuven al desarrollo de las personas.

Teléfono: 7222720076 / 7222721518 Ext. 126

Dirección: Av. Filiberto Gómez s/n, Guadalupe, Barrio de Tlacopa, Toluca, Estado de México.

- **Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (Saptel)**

Objetivo: Saptel es un servicio de salud mental y medicina a distancia con 30 años de operar. Se trata de un programa profesional atendido por psicólogos seleccionados, entrenados, capacitados y supervisados que proporcionan servicios de orientación, referencia, apoyo psicológico, consejo psicoterapéutico e intervención en crisis emocional a través del teléfono en forma gratuita. Además, ofrece sus servicios en toda la república mexicana.

Saptel proporciona un servicio oportuno y eficiente para el manejo de emergencias psicológicas y crisis emocionales. Las crisis son parte del desarrollo integral y del funcionamiento humano. No son enfermedades en

sí, aunque estas últimas frecuentemente pueden presentar crisis. Saptel te ofrece los siguientes servicios:

- Proporcionar información relacionada con el uso de servicios de salud mental.
- Prevención, a través de proporcionar información, orientación y consejo psicológico.
- Canalizar o fungir como enlace entre el usuario y el servicio especializado de salud mental que requiera, si éste es el caso.
- Apoyo emocional o psicológico en casos de emergencia con programas de intervención en crisis para la persona afectada y sus familiares.

Teléfono: 555259 8121

Dirección: Valentín Gómez Farías poniente 403, colonia Francisco Murguía, Toluca, Estado de México.

- **Atención en Crisis y Contención Psicológica SOS**

Objetivo: brindar el servicio de orientación psicológica e información vía telefónica o chat a la población que lo solicite, con la finalidad de que la persona beneficiaria reciba acompañamiento profesional al exteriorizar su situación emocional. Se dirige a niñas, niños, adolescentes y público en general, y aborda diversas temáticas.

Teléfono: 8002213109 / 7222172833

Dirección: Sur 905, colonia Villa Hogar, Toluca, Estado de México.

- **Instituto Nacional de Psiquiatría**

Objetivo: es un centro especializado en brindar atención de la más alta calidad a la población mexicana que padece algún trastorno mental. Además, constituye un referente nacional e internacional en materia de investigación multidisciplinaria en el campo de la salud mental y busca la construcción, junto con otras instituciones prestadoras de servicios, de modelos que disminuyan la brecha de atención, detecten oportunamente los trastornos mentales y brinden tratamiento con mayor alcance, en beneficio de nuestra población.

Teléfono: 5541603282

Dirección: Calzada México Xochimilco 101, colonia San Lorenzo Huipulco, delegación Tlalpan, Ciudad de México.

La siguiente instancia es la Cruz Roja Mexicana, en la cual los apoyos psicológicos no se encuentran tan presentes. Sin embargo, esta institución ha tenido un gran impacto en la atención de casos cuya consecuencia fue la mala o nula atención psicológica ante intentos o amenazas de suicidio. Derivado de la pandemia, se ha instaurado la opción de un apoyo psicológico, pues los casos incrementaron exponencialmente.

- **Cruz Roja Mexicana**

Objetivo: esta instancia alberga, alimenta y ofrece alivio a las personas afectadas por desastres; suministra alrededor de 40% de la sangre en el país; enseña habilidades que salvan vidas; distribuye ayuda humanitaria internacional, y apoya a los veteranos, a los miembros de las fuerzas armadas y a sus familias. La Cruz Roja es un organismo no gubernamental. Es decir, una organización sin fines de lucro, que depende de los voluntarios y de la generosidad de las comunidades para llevar a cabo su misión.

Toluca

Teléfono: 7222120565

Dirección: Jesús Carranza S/N, colonia Moderna de la Cruz, Toluca, Estado de México.

Metepec

Teléfono: 7222118494

Dirección: Manuel J. Clouthier 165, colonia Izcalli IV, San Salvador Tizatlalli, Metepec, Estado de México.

2. Prevención de adicciones

El presente apartado incluye una recopilación de información orientada por la estrategia nacional denominada Prevención de Adicciones “Si te drogas, te dañas”, la cual ofrece una alternativa para evitar el inicio en el consumo de drogas; además de retomar otras fuentes de información. Nos hemos dado a la tarea de tomar aquello que podría ayudar a la comprensión de la problemática del consumo de sustancias psicoactivas, sus características, conceptos básicos, algunos elementos para su detección y prevención desde el ámbito educativo.

Es necesario aclarar que la educación es el principio de la prevención, pero no sustituye la atención médica en caso de requerirse. La pertinencia de abordar este tema desde la escuela se fundamenta en que el periodo de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia (a partir de los 15 años), por lo que la etapa entre los 11 y 14 años resulta clave para tomar acciones preventivas.

2.1 Conceptos básicos

Adicción: cuando el consumo es repetitivo o prolongado y hay afectaciones a la salud física, mental, emocional, en las relaciones interpersonales, el desempeño laboral o escolar y el bienestar general.

Dependencia: no todos los que han consumido drogas en alguna oportunidad se transforman en drogodependientes. La mayor parte de las personas en alguna ocasión ha tomado una copa de alcohol, por ejemplo, y eso no las convierte en alcohólicas. Nadie se vuelve adicto por el simple hecho de haber ingerido alguna sustancia denominada droga en forma ocasional o casual, porque se trata de los límites que cada persona ponga, su capacidad de decir “no” y de cumplirlo. Habría que preguntarse por qué una persona necesita de la droga para vivir, aun sabiendo que la daña y que, en algunos casos, de forma directa o indirecta, puede destruirla. El drogodependiente es un individuo enfermo, atrapado en su propio padecer. La droga es el síntoma de su enfermedad. No pudo encontrar su identidad adulta, por eso se encuentra al margen del sistema, en el borde, donde prefiere ser dependiente a no ser nada. Se trata de un individuo frágil, con

dificultad para adaptarse al medio, con baja tolerancia a la frustración y carente de proyectos de vida.

Síndrome de abstinencia: el síndrome de abstinencia es un conjunto de reacciones tanto físicas como mentales que sufre una persona con adicción a una sustancia cuando deja de consumirla. Los síntomas varían de acuerdo con las sustancias, el tiempo que se llevan consumiendo, así como las características de cada individuo. A rasgos generales, con la mayoría de las sustancias adictivas, la persona afectada por síndrome de abstinencia presentará un deseo irrefrenable de volver a consumir, irritabilidad, cambios en el carácter o dificultad para concentrarse.

Sustancia ilegal: se entiende por drogas ilícitas aquellas cuya producción, transporte y comercialización están legalmente prohibidas o que son usadas sin prescripción médica.

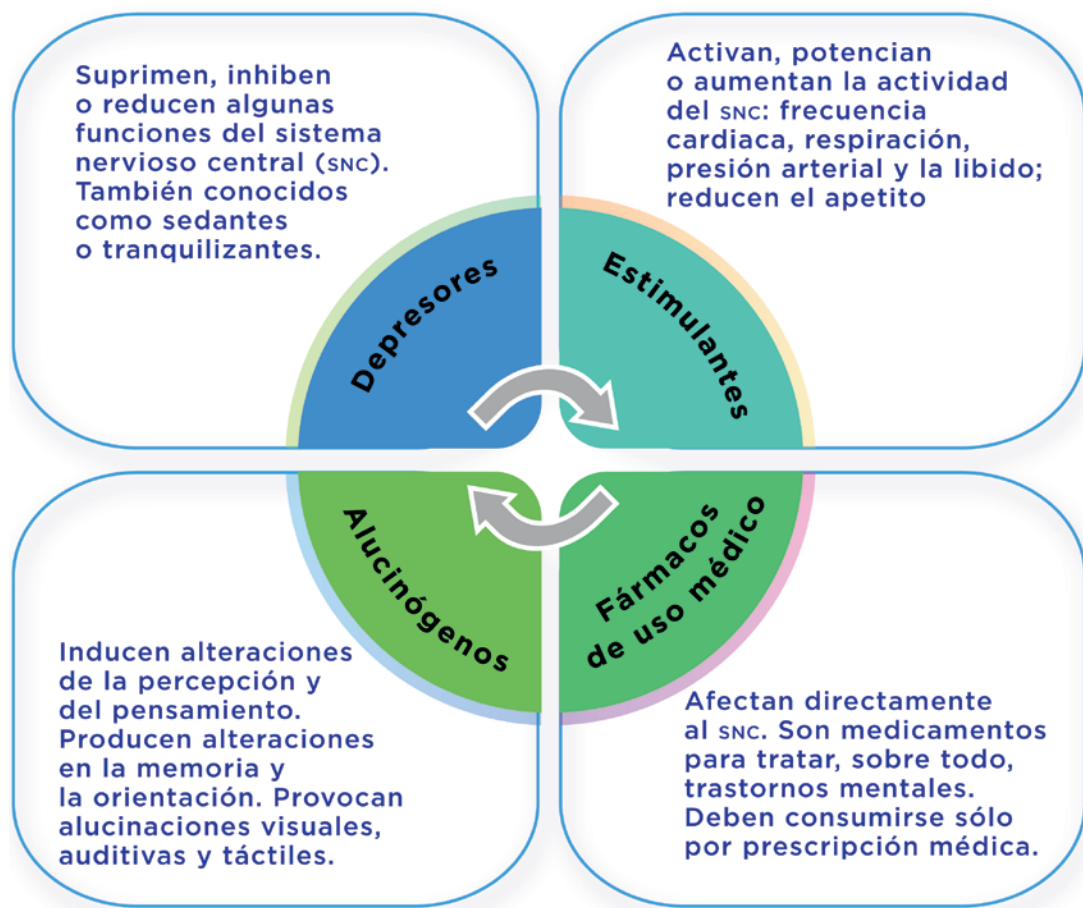
Sustancia legal: las drogas lícitas o legales son aquellas legalmente disponibles mediante prescripción médica o cuya comercialización es permitida por las autoridades, teniendo en cuenta las restricciones mínimas a consideración de establecimientos y puntos de ventas de distribución.

Sustancia psicoactiva: la Organización Mundial de la Salud (OMS) las define como “toda sustancia natural o sintética que, al ser introducida en el organismo, produce cambios o alteraciones en el comportamiento, el estado de ánimo, el pensamiento, la percepción de la realidad y la conciencia”.

A continuación, podrás encontrar la clasificación de las sustancias psicoactivas, así como algunos mitos y realidades que hay alrededor de su consumo.

2.2 Clasificación de las sustancias psicoactivas por sus efectos

Todas las sustancias psicoactivas generan distintos efectos en nuestro organismo. Es por eso la forma de clasificar cada una por los efectos que produce en nuestro cuerpo.



Elemento gráfico 6. Curso “Estrategia en el aula: prevención de adicciones”, Conasama, 2023.

2.3 Mitos y verdades del consumo de sustancias psicoactivas

• **Alcohol (sustancia legal/depresora):** se trata de un depresor del sistema nervioso central (SNC) que inhibe progresivamente diversas funciones cerebrales, dependiendo de la cantidad ingerida. El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol y su grado de concentración depende de su proceso de elaboración. Generalmente las bebidas alcohólicas fermentadas (vino, cerveza o pulque) tienen menores concentraciones de etanol en comparación con las destiladas (ron, vodka, tequila, mezcal) (Conasama, 2023).



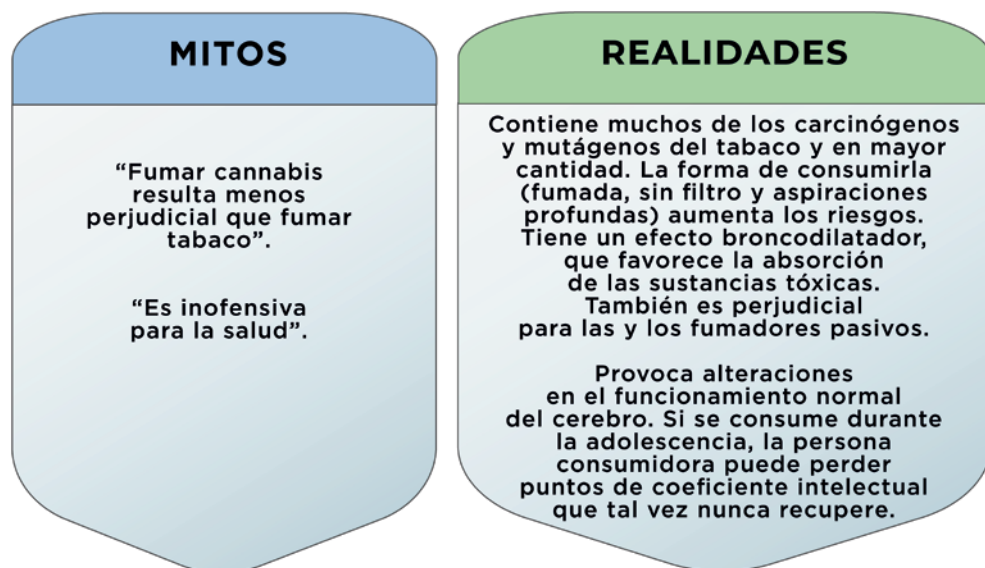
Elemento gráfico 7. Información del Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos, (2021) Mitos y realidades del consumo de drogas.

• **Tabaco (sustancia legal/estimulante):** es una planta originaria de América que pertenece al género de las nicotinas. Su principal activo es la nicotina, responsable de la dependencia al tabaco (Conasama, 2023).



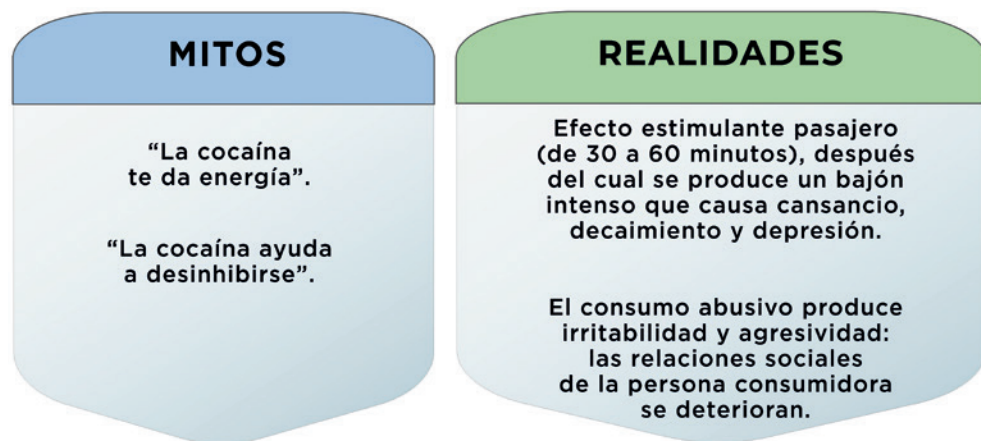
Elemento gráfico 8. Gobierno de España (s.f.). Información del Portal Plan Nacional sobre Drogas, Mitos y realidades sobre el tabaco.

- **Marihuana/cannabis (sustancia ilegal/depresora):** el cannabis es el término genérico utilizado para designar los diversos preparados psicoactivos de la planta del cannabis [...] es la denominación preferida de las plantas *Cannabis sativa*, *Cannabis indica* y *Cannabis ruderalis*, esta última de menor importancia (Conasama, 2023).



Elemento gráfico 9. Información del Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos (2021). Mitos y realidades del consumo de drogas.

- **Cocaína (sustancia ilegal/estimulante):** deriva del nombre científico de la planta *Erythroxylum coca*: su aspecto es el de un polvo blanco, fino y cristalino (Conasama, 2023).



Elemento gráfico 10. Información del Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos (2021). Mitos y realidades del consumo de drogas.

- **LSD/dietilamida del ácido lisérgico (sustancia ilegal/alucinógena):** las drogas alucinógenas cambian la forma en que la gente experimenta el mundo que le rodea. Alteran el sentido del espacio, la distancia y el tiempo. La gente suele decir que “escucha” colores, “ve” sonidos, tiene sensaciones extrañas y emociones fuertes (Nemours KidsHealth, 2023).

MITOS	REALIDADES
<p>“Si consumes poco LSD no pasa nada”.</p> <p>“No crea adicción. Lo puedes controlar”.</p>	<p>El LSD puede dañar el cuerpo de diferentes maneras y puede llevar a padecimientos: aumento en el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal; insomnio, inapetencia, temblores, sudoración; problemas mentales que incluyen ansiedad, depresión y esquizofrenia.</p> <p>El LSD no es adictivo y no provoca un uso compulsivo. Pero puede llevar rápidamente a la tolerancia, incluso después de usarlo por unos cuantos días. La tolerancia significa que la persona necesita más y más LSD para conseguir el mismo efecto.</p>

Elemento gráfico 11. MedlinePlus Enciclopedia Médica (2022). Información de Uso de Sustancias, lsd.

- **Fentanilo (sustancia ilegal/fármaco de uso médico):** es un opiode sintético con efecto similar a la morfina. Puede ser hasta cincuenta veces más potente que la heroína y más de cien con relación a la morfina (National Institutes of Health. National Institute on Drug Abuse, 2021). Se trata de una sustancia muy utilizada como fármaco; por sus efectos analgésicos, se emplea en pacientes con dolores crónicos, por ejemplo, con cáncer en etapa terminal, además de como anestésico en procedimientos quirúrgicos (Conasama, 2023).



Elemento gráfico 12. Cruz (2023). Información de mitos y verdades del fentanilo.

La información contenida en este apartado es sólo un acercamiento a los mitos y realidades que giran en torno a algunas sustancias psicoactivas y su consumo. Sugerimos revisar la bibliografía propuesta para ampliar la información, así como capacitarse para conocer más sobre cómo actúan y los efectos adversos. De esta manera, estaremos cada vez más cerca de las y los adolescentes, de modo que podremos actuar como agentes de prevención y orientación. Es importante recordar que las situaciones que pueden orillar a una persona a consumir sustancias psicoactivas son múltiples, y muchas veces no está en nuestras manos prevenirlo o detenerlo.

Una de las formas más efectivas para promover la vida saludable y participar de manera activa en la prevención de adicciones consiste en conocer los factores de riesgo y los factores de protección que contribuyen a que una persona sea o no propensa al consumo de sustancias psicoactivas.

2.4 Factores de riesgo y factores de protección

En las ciencias de la salud, la prevención juega un papel importante, pues promueve el diseño y la implementación de estrategias multidisciplinarias, ambientales y de salud pública cuyo objetivo sea disminuir la frecuencia y el impacto de las enfermedades a través de diversos medios, como la educación.

Un *factor de riesgo* es cualquier característica, exposición o conducta de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Por otro lado, existen los *factores de protección*: habilidades que ayudan a reducir o mitigar los efectos de los factores de riesgo.

a) Factores de riesgo

INDIVIDUALES	FAMILIARES	SOCIALES	ESCOLARES
Edad	Estructura y composición familiar	Accesibilidad a las sustancias psicoactivas	Experiencias sociales negativas
Sexo	Relaciones afectivas entre padres e hijos	Percepciones sobre las sustancias psicoactivas	Fracaso escolar y autoconcepto académico
Predisposición genética	Comunicación	Estereotipos sobre las sustancias psicoactivas	Clima escolar y estilo educativo
Actitudes, creencias y valores	Actitudes y conductas familiares hacia el consumo de sustancias psicoactivas	Publicidad de sustancias psicoactivas legales	Grupo de amigos
Percepción de riesgo	Prácticas educativas ejercidas por las figuras parentales	Situación social	
Habilidades sociales	Influencia de los padres y hermanos como modelos de comportamiento		
Aprobación social			
Autocontrol y tolerancia a la frustración			
Personalidad antisocial y problemas de conducta			

Tabla 2. Información de México X. Estrategia en el aula: prevención de adicciones. Conasama, 2023.

b) Factores de protección

INDIVIDUALES	FAMILIARES	SOCIALES	ESCOLARES
Características de personalidad (desarrollo o madurez, actitud, autocontrol, e ideales, proyecto de vida, sentido de existencia)	Ambiente cálido y responsabilidades establecidas	El ambiente escolar	Amistades
Cognitivos (coeficiente intelectual, habilidades de resolución de conflictos, empatía, planeación, habilidades de afrontamiento)	Comunicación asertiva	Compañeras y compañeros	Docentes percibidos como figuras de apoyo
Afectivos (aptitudes sociales, tolerancia a la frustración, postergar satisfacción, autoestima, motivación, sentimientos de esperanza)	Reconocimiento	La comunidad	Experiencias sociales positivas
	Disciplina consistente y límites claros		Éxito escolar y académico
	Apoyo y tiempo de calidad		Clima escolar positivo
			Grupo de amigos

Tabla 3. Información de México X. Estrategia en el aula: prevención de adicciones, Conasama, 2023.

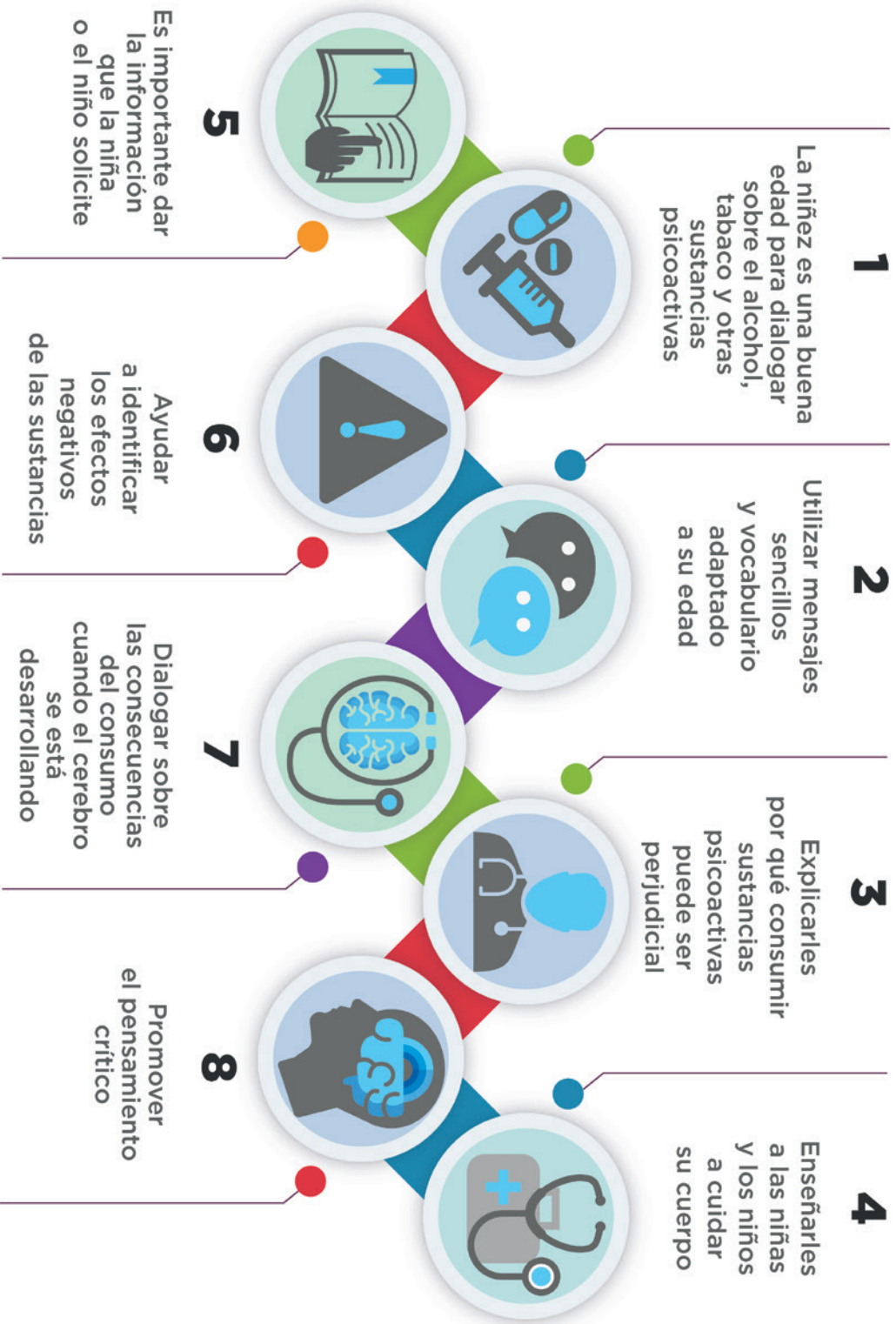
2.5 Prevención

Es de suma importancia abordar el tema de las sustancias psicoactivas o drogas para estar informados y preparados ante cualquier situación relacionada con el uso, abuso y dependencia de éstas. En este sentido, el diálogo en los entornos familiares, escolares y en general debe desarrollarse con naturalidad, evitando el pánico, el alarmismo o, por el contrario, restarle importancia.

Recordemos que la familia representa el principal agente de socialización de niñas, niños, adolescentes y jóvenes; además de que ofrece un espacio de aprendizaje de actitudes y comportamientos fundamentados en los valores de madres, padres de familia o tutores, que se transmiten a sus hijos e hijas a través de los estilos de crianza y la relación entre ellos.

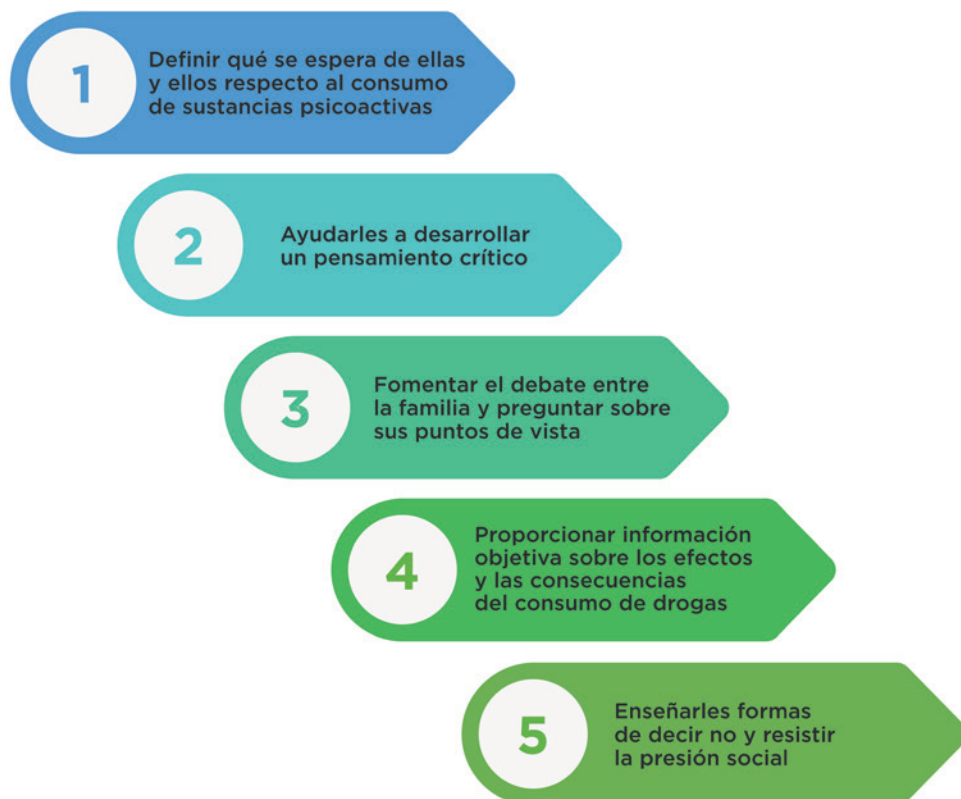
Por su parte, la escuela es un medio generador de valores y comportamientos adaptativos y saludables. Por lo tanto, en ambos contextos se debe dotar de información para que niñas, niños, adolescentes y jóvenes encuentren los elementos necesarios para tomar decisiones estratégicas que beneficien su vida.

A continuación, se sugieren algunos puntos importantes para prevenir el uso de sustancias psicoactivas (esquema en la siguiente página):



Elemento gráfico 13. Elaboración propia.

En el caso de las y los adolescentes es importante:



Elemento gráfico 14. Elaboración propia.

Una de las acciones de mayor impacto en el alumnado a favor de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas es que cuenten con un proyecto de vida definido, que les permita tener claro hacia dónde van, pues éste les brinda un panorama general de qué es lo que deben hacer para estar en donde quieren estar. A continuación, veremos qué debemos tomar en cuenta para la construcción de éste.

Actividad

CAMPOS FORMATIVOS	EJES ARTICULADORES
DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO	VIDA SALUDABLE, PENSAMIENTO CRÍTICO

TEMA: PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES	FASES: 5 Y 6	DURACIÓN: 60 minutos
------------------------------------	--------------	----------------------

CONTENIDO:	Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud
PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE:	<p>-5.º grado: practica diversas estrategias que permiten reaccionar a cambios o afrontar situaciones de riesgo relacionadas con accidentes, adicciones y formas de violencia, para favorecer el bienestar personal y colectivo.</p> <p>-6.º grado: diseña alternativas que contribuyan a afrontar cambios o situaciones de riesgo relacionadas con accidentes, adicciones y formas de violencia, para valorar su pertinencia y determinar su viabilidad.</p>

MOMENTO DE ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES
INICIO
1. Realizar un conversatorio grupal o por equipos designados por el personal docente.
DESARROLLO
<p>2. Se plantearán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de sustancias psicoactivas (drogas) conoces? • ¿Cuáles crees que son los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas? • ¿Qué experiencias has observado en tu entorno familiar respecto al consumo de sustancias psicoactivas? <p>Las preguntas son opcionales. Se pueden modificar dependiendo de la zona escolar.</p> <p>3. Desarrollar algún material: trípticos, carteles o un mural con las ideas principales o las experiencias (anónimas) del alumnado, todo encaminado a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.</p>
CIERRE
4. Exponer el material realizado en un lugar visible para la comunidad escolar.

Nota: la actividad puede adecuarse a las necesidades del personal docente y a otra fase, considerando los contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA)

3. Proyecto de vida

3.1 ¿Qué es un proyecto de vida?

El proyecto de vida se refiere a la visión y las metas que tenemos para nuestra vida en diferentes aspectos, como el personal, profesional, familiar, social. Un proyecto de vida claro y bien definido brinda un sentido de dirección y propósito; ayuda a establecer metas significativas y a trabajar hacia ellas de manera intencional. Un proyecto de vida permite enfocar esfuerzos en lo que realmente se valora y desea, lo cual es esencial para el bienestar y la satisfacción personal.

Es necesario valorar nuestra responsabilidad en las decisiones que tomamos y las acciones que llevamos a cabo en la vida cotidiana. Sólo mediante decisiones bien fundamentadas se verá reflejado un cambio favorable y de altas expectativas para la vida futura (Cetis, s. f.).

3.2 Autoconocimiento, valores y FODA

El autoconocimiento significa la habilidad de una persona para conocerse realmente en todos los aspectos y descubrirse a sí misma. Existe una gran diferencia entre sólo ver o identificar y reconocer lo que se está viendo. Para esto es necesario tener en cuenta varios elementos que integran nuestro ser: ideas, opiniones, convicciones, sentimientos, oportunidades, carácter, fortalezas, valores, actitudes, gustos, disgustos, proyectos y limitaciones.

Por su parte, los valores son cualidades, virtudes o características de una acción, una persona o un objeto que se consideran típicamente positivas o de gran importancia para un grupo social.

El análisis FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas) representa una herramienta que aporta elementos para determinar nuestros



ámbitos de competencia: qué partes debemos afinar y qué personas o situaciones nos pueden apoyar. Además, ayuda a identificar los obstáculos que se pueden presentar en el camino para la realización de nuestros ideales y a planear qué hacer para superarlos.

El uso de estos recursos en los espacios escolares incentiva al alumnado a definirse a sí mismos/mismas, a encontrar sus áreas de oportunidad y crecimiento, así como a fijarse metas y objetivos claros, acordes con lo que son.

3.3 Toma de decisiones

La toma consciente de decisiones y el proyecto de vida son dos elementos fundamentales que influyen en el aumento del bienestar. Aquí explicaremos cómo se relacionan y cómo pueden impactar en nosotros de manera positiva.

La toma consciente de decisiones implica decidir de manera deliberada y basada en una evaluación cuidadosa de las opciones disponibles, así como de las posibles consecuencias. Al tomar decisiones de manera consciente, nos alejamos de las resoluciones impulsivas o influenciadas por factores externos, para centrarnos en los propios valores, las metas y necesidades. Esto tiene un impacto directo en el bienestar, ya que nos permite tomar decisiones alineadas con nuestros objetivos personales, que promuevan satisfacción y felicidad a largo plazo.

La toma consciente de decisiones contribuye a la construcción de un proyecto de vida sólido: estamos moldeando nuestra vida de acuerdo a los valores, las metas y los propósitos que nos caracterizan. Cada decisión consciente se convierte en un paso hacia la realización de nuestro proyecto de vida (Margarit, 2023).

Los procesos de toma de decisiones son importantes. Se trata del inicio de un largo camino al que llamamos vida. Por esta razón, hemos rescatado la pertinencia de una herramienta llamada “La rueda de la vida”. Este material separa de forma clara distintas áreas que conforman nuestra realidad, con el objetivo de ofrecer una visión clara y general de qué es lo que está ocurriendo. Se trata de un elemento simple, pero a la vez muy poderoso, ya que permite percibir de inmediato nuestras áreas de mejora, incluso aquellas

de las que no éramos conscientes. Lo realmente efectivo de este ejercicio es realizarlo y autoevaluarnos: el resultado refleja simplemente lo que cada uno/una está pensando respecto a su vida.

Su funcionamiento es sencillo: se dibuja un círculo y se divide en tantas porciones cómo cada persona lo desee. Nosotros mismos determinaremos cuáles son las áreas que tienen más importancia en la globalidad de nuestra vida.



Elemento gráfico 15. Adaptación de la rueda de la vida (2020).

Cada espacio de la rueda de la vida escolar puede definirse de la siguiente manera:

- **Amigos:** ¿qué es para ti un amigo?, ¿estás compartiendo tiempo con verdaderos amigos?, ¿la calidad de tus amistades te hace justicia?

- **Desarrollo personal:** ¿estás creciendo cómo persona?, ¿inviertes en algo tan importante como tú mismo?, ¿sientes que te expandes como ser humano?

- **Diversión y ocio:** ¿estás dedicando tiempo a distraerte?, ¿te has planteado empezar alguna actividad que te guste?, ¿sientes que en tu vida únicamente hay obligaciones?, ¿qué está ocurriendo exactamente?

- **Escuela:** ¿cuál es para ti un día de escuela ideal?, ¿hay significado en lo que estás haciendo?, ¿sientes que cuando estudias o estás en clases eres cien por ciento productivo?, ¿o todo lo contrario?

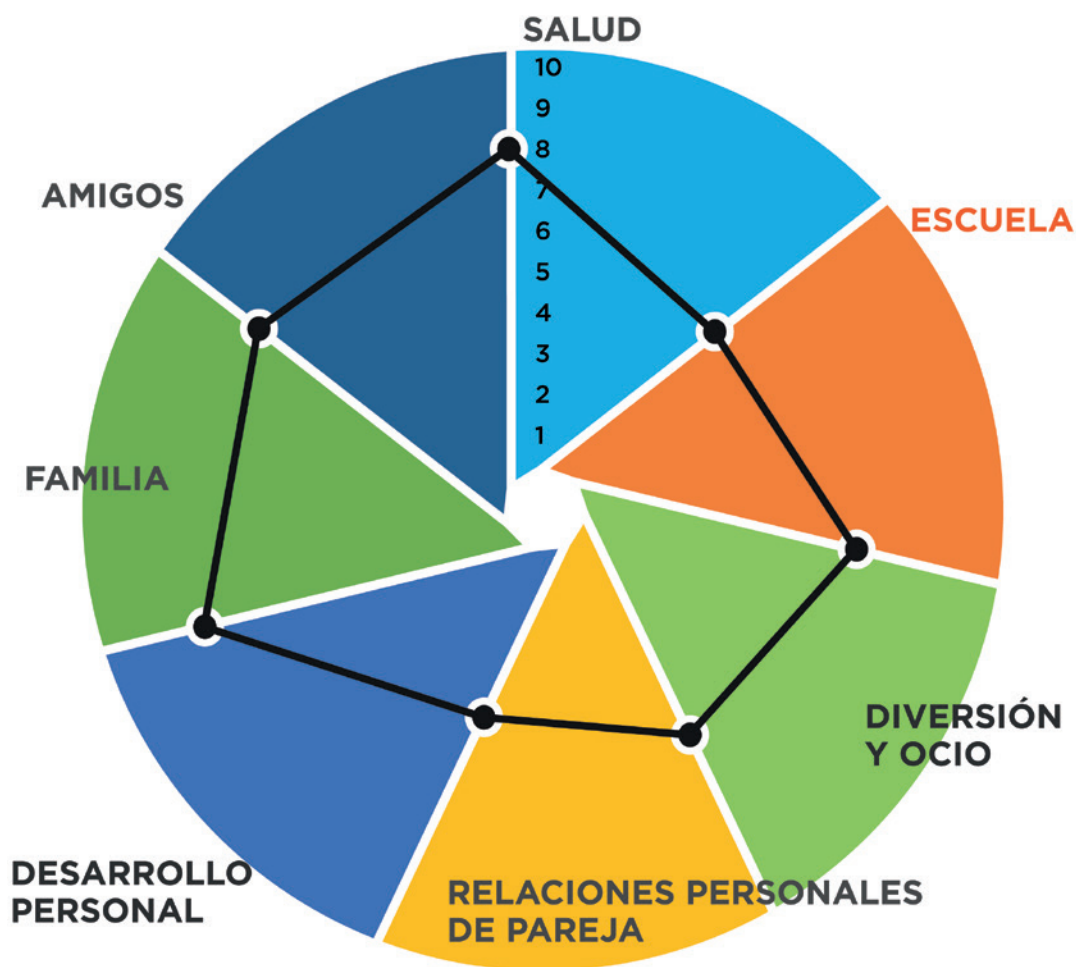
- **Familia:** ¿quiénes son tu familia?, ¿tus tíos, padres y abuelos?, ¿tus primos, hermanos y padres?, ¿todos los miembros que conforman lo que se entiende por familia de manera tradicional? Tan sólo tú sabes quién forma parte ese vínculo tan íntimo. Ahora pregúntate: ¿estás teniendo una buena relación con ellos?, ¿te sientes satisfecho?

- **Relaciones personales de pareja:** ¿la relación que estás manteniendo actualmente con tu pareja suma puntos a tu vida?, ¿tienes el tiempo suficiente para conocer a personas que podrían ser compañeras de camino?, ¿o más bien sientes que no estás invirtiendo el tiempo suficiente en esta área?

- **Salud:** esto es muy sencillo de observar. ¿Estás siempre resfriado?, ¿te notas con sobrepeso?, ¿tus niveles de colesterol se han disparado?, ¿te notas vital y lleno de energía? Estas preguntas y muchas más engloban el tema de la salud.

Para la evaluación, se orienta al alumnado para poner puntuaciones del 1 al 10 en cada una de las áreas. Por ejemplo, en el apartado “Salud”, se marca una línea desde el centro hasta el perímetro: esa línea recta determinará una escala. Un puntaje de 1 se marcará muy cerca del centro, en cambio, si marcamos un punto cerca del nombre salud, estaríamos prácticamente en el 10. Sencillo, ¿verdad?

Ahora que entendemos el funcionamiento de la rueda, es necesario unir todos los puntos para obtener una figura. La cuestión aquí es ésta: ¿conseguimos un círculo bastante grande? Obtener una forma extraña o



Elemento gráfico 16. Adaptación de la rueda de la vida, 2020.

un círculo muy pequeño significa que existen áreas que mejorar. Y es aquí cuando se reflexionará sobre la importancia de ponernos en acción; idear un plan e ir mejorando día tras día cada una de esas porciones hasta conseguir un merecido equilibrio. Sólo tomando la responsabilidad que nos corresponde podremos poner soluciones a todos los problemas que surjan.

Con esta herramienta conseguiremos que cada estudiante note de forma visual y muy puntual cuáles son los aspectos en los que debe trabajar para poder establecer metas.

3.4 Establecimiento de metas

¿Qué es una meta?

Una meta o fin es el resultado esperado o imaginado de un sistema, una acción o una trayectoria, es decir, aquello que esperamos obtener o alcanzar mediante un procedimiento específico.

Establecer metas personales ayuda a trabajar de manera más inteligente en la planificación y la organización del propio tiempo. Además, sirve como guía para mantenernos orientados y con prioridades individuales para enfocarnos en lograr los objetivos (Equipo Editorial Etecé, 2021).

Características de las metas



Elemento gráfico 17. Con información de Equipo Editorial Etecé, 2021.

Tipos de metas

Existen diversos tipos de metas, atendiendo al tiempo que se requerirá para realizarlas:



Elemento gráfico 18. Con información de Equipo Editorial Etecé. 2021.

Establecer una o dos metas con diez formas de alcanzar cada una es mejor que establecer diez metas con sólo una o dos maneras de llegar allí.

Actividad

CAMPOS FORMATIVOS		EJES ARTICULADORES
DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO		VIDA SALUDABLE, PENSAMIENTO CRÍTICO
TEMA: PROYECTO DE VIDA	FASES: 5, 6 Y MEDIA SUPERIOR	DURACIÓN: 60 minutos
CONTENIDO:	Los afectos y su influencia en el bienestar	
PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE:	4.º grado: considera las reacciones emocionales ante situaciones comunes e identifica las más adecuadas para lograr sus metas y el bien común.	

MOMENTO DE ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES
INICIO
1. Analizar tres propuestas de metas y definir si son viables o no, retomando la información de las características de las metas (alcanzable, medible y darse en tiempo definido). Estas metas pueden ser inventadas por el o la docente dependiendo del contexto social del alumnado.
DESARROLLO
<p>2. Realizar el análisis de las metas propuestas y la elección de una de ellas. Algunas pueden ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voy a obtener un ocho de calificación en mi materia de lenguajes, matemáticas, ética o la de su elección. • Voy a juntar dinero para comprar tenis nuevos en seis meses. • Voy a dejar de tomar refresco por tres meses. <p>Por supuesto, éstas son sólo algunas propuestas. Con base en las características de las metas, es posible definir alguna y designar si es de corto, mediano o largo plazo.</p>
CIERRE
3. Elaborar un proyecto de vida a corto plazo. Llevar un control del proceso de la o las metas elegidas. Se sugiere optar por la elección de metas sencillas al inicio e ir aumentando de complejidad; de esta manera, se facilita la realización del proyecto de vida con metas a largo plazo.

Nota: la actividad puede adecuarse a las necesidades del personal docente y a otra fase, considerando los contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA)

Metodología de implementación

Implementación presencial

Para la implementación de forma presencial, se deben tener en cuenta diversos factores relacionados con la funcionalidad de este tipo de metodología:

- Espacio acorde al número de personas (estudiantes, familias o docentes), por ejemplo, auditorios en el caso de que el número de personas sea mayor a la capacidad de un aula común.
- Contar con los medios tecnológicos: proyector, computadora y bocinas para la reproducción de videos; en algunos lugares es importante contar con un sistema de audio y micrófono.
- Si el grupo es reducido, también se pueden utilizar herramientas como pintarrón y marcadores para alguna actividad didáctica con las y los estudiantes, por ejemplo, lluvia de ideas.
- La metodología presencial permite tener un mayor control; además, la información resulta más clara a la hora de resolver dudas en la transmisión de conocimientos; el aprendizaje es más significativo para cualquier persona gracias a la calidad de una atención directa.
- Las actividades de esta índole suelen tener un fin bilateral: la persona que está exponiendo el tema logra transmitir la información en más de 80% de las personas; del mismo modo, las personas que están presenciando la exposición tienen la libertad de expresar dudas y cuestionamientos al momento.
- Una parte muy importante que se debe tomar en cuenta es el estado mental y de desgaste de las personas que se trasladan a las diferentes comunidades. El tiempo de traslado a los espacios educativos representa un factor importante a la hora de programar actividades presenciales.

Implementación virtual

Para la implementación de forma virtual, se deben tener en cuenta diversos factores:

- Considerar que la implementación de forma virtual es el cambio del proceso de enseñanza, e implica la utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC) y las tecnologías para el empoderamiento y la participación (TEP).

- Contar con el equipo adecuado es vital para que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea efectivo. Es necesario considerar la conexión a internet, el estado del equipo de cómputo, la cámara y el micrófono adecuados para la actividad.

- Si la actividad es para grupos pequeños, es mejor utilizar este tipo de herramientas, pues el contacto por medio de la pantalla no dificulta el proceso de transmisión de información.

- Uno de los factores que afectan la implementación de la metodología virtual es la inestabilidad de la red de internet, puesto que en las escuelas se pueden presentar fallas como cortes de luz o fallos en las plataformas; lo cual dificulta el proceso de la exposición de una conferencia, pero no impide que se realicen de manera posterior. La facilidad de este tipo de implementación consiste en que los contratiempos se pueden resolver de forma más sencilla.

La implementación de forma presencial o virtual nos conduce al mismo fin: transmitir nuestro conocimiento y hacer conciencia de todos los temas importantes que se viven en las escuelas.

Evaluación

No existe una manera correcta de evaluación. Para empezar, sugerimos saber cuál es el método de aprendizaje de nuestro alumnado, que puede ser kinestésico, auditivo, visual, entre otros. O bien, tener las habilidades del aprendizaje combinadas, en muchos casos y como lo plantea el nuevo modelo educativo, podemos generar diversos procesos de evaluación; algunas recomendaciones adaptables al nuevo modelo educativo son:

- **Aula invertida:** *inverted o flipped classroom model* (ICM/FCM, por sus siglas en inglés) es una propuesta en la cual las y los estudiantes puedan generar su propio criterio y su propia definición de los conceptos aprendidos, así como un proceso de expresión grupal para reforzar y crear mediante la imaginación y sus propias palabras, conceptos y ejemplos nuevos.

- **Utilización de las TIC, TAC Y TEP:** la utilización de medios tecnológicos es muy importante; una opción con la cual reforzarán la imaginación e innovación es la creación de un video informativo de algún tema en específico antes mencionado.

- La creación de algún cuento, historieta o alguna representación actuada es una forma de poder evaluar los conocimientos aprendidos y el ingenio, por supuesto.

- El debate grupal también es una alternativa innovadora.

Se toma como referencia para las propuestas de evaluación a diversos autores, entre ellos, José A. Gabelas Barroso, profesor de Multimedia y Comunicación de la uoc; Waltraud Martínez Olvera, profesora de la Universidad Veracruzana; Ismael Esquivel Gámez, Universidad Veracruzana.

Las opciones antes mencionadas pueden ser adaptables para escala, o bien, como puntaje extra o derecho a examen.

Por último, para generar una evaluación tradicional, un pequeño cuestionario, un resumen o una lluvia de ideas grupales son formas acertadas de cuantificar los conocimientos aprendidos.

Glosario

Abstinencia: privación del consumo de sustancias, ya sea por decisión propia o por otros motivos.

Adicción: se entiende como el consumo repetido de una o varias sustancias psicoactivas, hasta el punto de que el consumidor se intoxica de forma continua, muestra un deseo compulsivo de consumir la/s sustancia/s, tiene una enorme dificultad para interrumpir voluntariamente o modificar el consumo y muestra decisión a obtenerla por cualquier medio.

Afrontamiento: se refiere tanto al proceso de adaptación a una nueva situación de vida como a la gestión de circunstancias difíciles o al esfuerzo para resolver problemas mientras se trata de minimizar, reducir o soportar el estrés o el conflicto.

Alucinación: se refiere a una percepción subjetiva de un objeto o hecho real.

Alucinógenos: drogas estimulantes que producen cambios en la percepción de los usuarios, entre éstas, distorsiones de las sensaciones visuales, auditivas y táctiles. Se dividen en: 1. naturales, derivadas de los hongos alucinógenos (LSD, mezcalina o peyote) y 2. sintéticos (DMT, DOM, DET) conocidos así por las siglas de sus nombres químicos.

Angustia: estado de malestar, ansiedad o desestabilización. Puede ocurrir en respuesta a condiciones de vida difíciles, como la pobreza y la sobrepoblación, o por la exposición a amenazas a la seguridad o el bienestar.

Antidepresivos: grupo de medicamentos que se prescriben para el tratamiento de trastornos depresivos o de pánico. En ocasiones, tales fármacos son consumidos fuera de prescripción con el propósito de intoxicarse.

Apoyo psicológico: ayudar psicológicamente a alguien contribuye a reforzar las habilidades de una persona para afrontar situaciones adversas en su vida. Aporta beneficios como mejorar su bienestar, además de brindarle herramientas para que pueda enfrentar mejor los conflictos futuros.

Apoyo psicosocial: se refiere a los procesos y las acciones que promueven el bienestar holístico de las personas en su mundo social, e incluye el apoyo que proporcionan la familia y los amigos. Puede describirse como un proceso que facilita la resiliencia en individuos, familias y comunidades, con el objetivo de ayudarles a recuperarse después de vivir una crisis.

Asertividad: se refiere a la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, simplemente defendiendo los propios derechos como persona.

Bienestar: se refiere tanto a una condición de salud holística (física, emocional, social y cognitiva) como al proceso para alcanzar esta condición. El bienestar incluye lo que es bueno para una persona: desempeñar un papel social significativo; sentirse feliz y esperanzada; vivir de acuerdo con los valores positivos definidos localmente; tener relaciones sociales positivas y estar en un ambiente de apoyo; hacer frente a los desafíos mediante el uso de habilidades positivas para la vida; así como disponer de seguridad, protección y acceso a servicios de calidad.

Capacidad de comunicar sentimientos y emociones: poder manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.

Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones: es decir, la habilidad de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos objetivos. Así mismo, los sentimientos y las necesidades de cada uno.

Capacidad de disculparse: ser conscientes de los errores cometidos y reconocerlos.

Capacidad de escucha: escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.

Decisiones: determinación, resolución que se toma o se da en una situación dudosa.

Depresores: suprimen, inhiben o reducen algunas funciones del sistema nervioso central (SNC). También conocidos como sedantes o tranquilizantes.

Droga: la Organización Mundial de la Salud define a la droga como cualquier sustancia natural o sintética que al ser introducida en el organismo es capaz, por sus efectos en el sistema nervioso central, de alterar o modificar la actividad psíquica, emocional y el funcionamiento del organismo.

Empatía: capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Enfado: disgusto y malestar hacia una persona o situación contraria a lo que queríamos o esperábamos.

Envidia: sentimiento de desigualdad cuando nos comparamos con otras personas y queremos lo que tienen.

Estimulantes: activan, potencian o aumentan la actividad del SNC: frecuencia cardíaca, respiración, presión arterial y libido; reducen el apetito.

Estrés tóxico: activación prolongada del sistema de estrés-respuesta cuando se experimenta una adversidad fuerte, frecuente o larga, como abuso físico o emocional, negligencia crónica, abuso de sustancias o enfermedad mental de los cuidadores, exposición a la violencia o a las cargas acumuladas de dificultades económicas familiares sin apoyo adecuado de los adultos. Puede interrumpir el desarrollo de la arquitectura cerebral y otros sistemas y órganos, así como aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés y el deterioro cognitivo, e impactar hasta entrada la edad adulta.

Fármacos de uso médico: afectan directamente al SNC. Son medicamentos para tratar, sobre todo, trastornos mentales. Deben consumirse sólo por prescripción médica.

Felicidad: alegría inmensa, desbordante, en la que todo parece bonito y bueno. Es más duradera que la alegría.

Furia: agresividad que no se puede controlar.

Inteligencia emocional: es la habilidad social de una persona para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Ira: reacción violenta ante algo que no nos gusta, que nos puede hacer perder el control. Suele llevar a actuar con violencia.

Metas: fin al que se dirigen las acciones o los deseos de alguien. Objetivo, fin, finalidad, ambición, ilusión, aspiración, pretensión.

Miedo: respuesta de rechazo ante un peligro real.

Mito: es un relato (mito-narración), pero también se le concibe como un complejo de creencias (mito-creencia), como una forma de captar y expresar un tipo específico de realidad, como un sistema lógico o como una forma de discurso.

Modulación de la expresión emocional: habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.

Preocupación: inquietud y desasosiego, normalmente ante lo malo que nos imaginamos que puede pasar.

Prevención: constituye un concepto sumamente amplio, que abarca principalmente todas las medidas tomadas o planificadas en las distintas etapas de las actividades laborales que tienen como objetivo prevenir o reducir los riesgos.

Protección: son todas las actividades que tienen como objetivo obtener el respeto total de los derechos del individuo de acuerdo con la letra y el espíritu de los cuerpos legales pertinentes, concretamente, los marcos normativos de los derechos humanos, el derecho internacional humanitario y sobre los refugiados. Esta amplia definición abarca actividades cotidianas que sustentan la protección y el bienestar de las personas durante emergencias y crisis. Una buena educación significa protección y, puesto que la educación es un derecho humano en sí mismo, así como un derecho habilitante (es decir, que facilita otros derechos humanos), el entorno educativo es especialmente importante para la incorporación de programas y políticas protectoras.

Proyecto: planificación o concreción de un conjunto de acciones que se van a llevar a cabo y un conjunto de recursos que se van a usar para conseguir un fin determinado, unos objetivos concretos.

Psicosocial: es la relación dinámica entre la dimensión psicológica y la social de una persona, en la que una influencia a la otra. La dimensión psicológica abarca pensamientos, emociones, comportamientos, recuerdos, percepciones y entendimiento de un individuo; mientras que la dimensión social contempla la interacción y las relaciones entre el individuo, la familia, los compañeros y la comunidad.

Realidad: existencia real y efectiva de algo.

Resiliencia: proceso por el cual los individuos en situaciones adversas se recuperan e incluso prosperan. La resiliencia depende de las estrategias de afrontamiento y las aptitudes para la resolución de problemas, la capacidad de buscar apoyo, la motivación, el optimismo, la fe, la perseverancia y el ingenio. A menudo, la resiliencia individual se aumenta con el apoyo de la comunidad, que incluye interacciones con compañeros, familiares, maestros, líderes comunitarios, y otros.

Soporte socioemocional: son todas las actividades que ayudan al restablecimiento emocional y social de las personas, especialmente en situaciones de emergencia. Su objetivo es aliviar angustias, temores, miedos

y ansiedades generados a consecuencia de una situación de emergencia, para restablecer el equilibrio entre el individuo, sus pares y su entorno social.

Temor: inseguridad o miedo a que algo salga mal. Puede ser una exageración o estar infundado, sin embargo, nos paraliza.

Tristeza: desaliento, ver lo negativo de las cosas, no poder disfrutar, no tener ganas de hacer nada.

Fuentes consultadas

Cetis (s. f.). *Proyecto de vida: decisión y responsabilidad de cambio*. Consultado el 16 de abril de 2024. <https://www.cetis7.edu.mx/documentos/TutoriaRTV/Proyecto%20de%20Vida.pdf>

Conasama (2023). *Curso estrategia en el aula: Prevención de adicciones*. Consultado el 14 de marzo de 2024. https://mexicox.gob.mx/courses/course-v1:CONADIC-DGaprende.mx+EEEEA23051X+2023_05/course/

Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos (2019). Ley General de Educación. *Diario Oficial de la Federación*. Consultado el 27 de abril de 2024. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>

Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos. (2024). Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes. *Diario Oficial de la Federación*.

Corte Suprema de Justicia de la Nación (2024). *¿Qué es la drogodependencia?* <https://www.csjn.gov.ar/medprev/verMultimedia?data=1932#:~:text=Se%20entiende%20por%20drogadependencia%20al,o%20f%C3%ADsico%20en%20el%20individuo> Consultado el 26 de abril de 2024.

Cruz, O. (2023). Mitos y verdades del fentanilo. *Gente Bonita Magazine*. Consultado el 4 de junio de 2024. <https://gentebonitaonline.com/mitos-y-verdades-del-fentanilo/>

Equipo Editorial Etecé (2021). *Meta: concepto, características, tipos y ejemplos*. Consultado el 16 de abril de 2024. Disponible en: <https://concepto.de/meta/>

_____ (2023). Autoestima. Argentina. *Enciclopedia Humanidades*. Consultado el 9 julio de 2024. <https://humanidades.com/autoestima/>

_____ (2024). *Autoestima. Concepto, baja y alta, y cómo mejorarla*. Consultado el 16 de abril de 2024. <https://concepto.de/>

autoestima/#ixzz8Y9BVEOLk

Gobierno de España (s. f.). *Mitos y realidades sobre el tabaco*. Portal Plan Nacional sobre Drogas. Consultado el 11 de junio de 2024. <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/tabaco/menuTabaco/mitosRealidades.htm>

Gobierno de México (2013). *Programa de Acción Específico de Atención Psiquiátrica*. Consultado el 26 de junio de 2024. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/317956/Programa_de_Accion_Especifico_SAP_2013-2018.pdf

_____ (2023). *Estrategia en el aula: prevención de adicciones guía para docentes si te drogas te dañas*.

_____ (2023). Diagnóstico operativo de salud mental y adicciones. Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones, Conasama. Consultado el 4 de mayo de 2024. <https://www.gob.mx/salud/sap/documentos/diagnostico-operativo-de-salud-mental-y-adicciones>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España. Kairós.

Hernández Marín E. (2014). *Manual de primeros auxilios psicológicos*. Universidad de Guadalajara, Unidad Interna de Protección Civil.

Ipsia-Psicología (2023). *La rueda de la vida*. Consultado el 11 de junio de 2024. <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Leiva-Peña V., et al. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. *Revista Panamericana Salud Pública*. Consultado el 11 de julio de 2024. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>

Margarit, María A. (2023). *Toma de decisiones y proyecto de vida*. Consultado el

16 de abril de 2024.<https://atreveteaconocerte.com/toma-de-decisiones-y-proyecto-de-vida/>

MedlinePlus (2022). *Uso de sustancias, LSD*. Consultado el 14 de junio del 2024. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000795.html>

_____ (2023). *Ansiedad*. Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s>

Miguel García M. (s. f.) La rueda de la vida. Autoanálisis y autoconocimiento a la carta. El Coaching un Estilo de Vida. Consultado el 13 de mayo de 2024. <https://elcoachingunestilodevida.com/blog/rueda-vida>

Nemours KidsHealth (2023). *¿Qué es el LSD? (para padres)*. Consultado el 4 de junio de 2024. <https://kidshealth.org/es/parents/drugs-lsd.html>

Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos. (2021) *Mitos y realidades del consumo de drogas*. Consultado el 7 de mayo del 2024. <https://www.defensorba.org.ar/pdfs/def-mitos-y-realidades.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2024). *Salud mental*. Consultado el 26 de junio de 2024. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Serrano Benavente, R. (2014). *Sistema de Triage en Urgencias Generales*, Universidad Internacional de Andalucía. Consultado el 26 de junio de 2024.https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/2764/0561_Serrano.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20sistema%20de%20triage%20ha,los%20tiempos%20de%20espera%2C%20activando

Soler, W. et. al. (2010). El Triage: herramienta fundamental en urgencias y

emergencias. *Anales del sistema sanitario de Navarra* Vol. 33 Supl.1 Pamplona. Consultado el 7 de mayo de 2024. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272010000200008

UNICEF (2024). Cómo reconocer nuestras emociones. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones>

World Health Organization (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

_____ (2022). *Stress*. Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

_____ (2023). *Depresión*. Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

_____ (2024). *Salud mental del adolescente*. Consultado el 9 de mayo de 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

APOYO PARA DOCENTES
VINCULACIÓN DE CONTENIDOS
Y PROCESOS DE DESARROLLO
DE APRENDIZAJE

CAMPO FORMATIVO: LENGUAJES

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE FASE 2

CONTENIDO

Comunicación oral de necesidades, emociones, gustos, ideas y saberes, a través de los diversos lenguajes, desde una perspectiva comunitaria

1.º

- Emplea palabras, gestos, señas, imágenes, sonidos o movimientos corporales que aprende en su comunidad para expresar necesidades, ideas, emociones y gustos que reflejan su forma de interpretar y actuar en el mundo.
- Reconoce que, cuando juega y socializa con sus pares, cada quien se expresa desde sus posibilidades, vivencias y cultura.

2.º

- Manifiesta oralmente y de manera clara necesidades, emociones, gustos, preferencias e ideas, que construye en la convivencia diaria, y se da a entender apoyándose de distintos lenguajes.
- Se interesa por lo que otras personas expresan, sienten y saben, e intercambia sus puntos de vista.

3.º

- De manera oral, expresa ideas completas sobre necesidades, vivencias, emociones, gustos, preferencias y saberes a distintas personas, combinando los lenguajes.

CAMPO FORMATIVO: LENGUAJES

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE FASE 2

CONTENIDO

Expresión de emociones y experiencias, en igualdad de oportunidades, apoyándose de recursos gráficos personales y de los lenguajes artísticos

1.º

- Representa emociones y experiencias de manera gráfica, haciendo uso de dibujos o recursos de los lenguajes artísticos.
- Presta atención a las producciones que comparten sus pares y expresa lo que le provocan.
Describe en su producción gráfica cómo se siente, por qué se siente así, lo que le provoca, o bien, relata lo que le sucedió.

2.º

- Elige recursos gráficos como marcas propias, símbolos, dibujos o algunos otros de los lenguajes artísticos al representar emociones y experiencias.
- Explica a otras personas lo que representan sus producciones gráficas (alguna emoción, experiencia, paisaje, ser vivo o persona).

3.º

- Combina recursos gráficos y de los lenguajes artísticos en la representación de emociones y experiencias.
- Explica y comparte sus producciones con las y los demás, dice o señala qué quiso representar y describe detalles para enfatizar ciertas emociones o experiencias.
- Compara sus producciones con las de sus pares, para encontrar semejanzas en los elementos artísticos utilizados y en algunas emociones y experiencias.

CAMPO FORMATIVO: DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE FASE 2

CONTENIDO

Las emociones en la interacción con diversas personas y situaciones

1.º

- Identifica emociones como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo al participar en juegos de representación.
- Expresa lo que siente o le provocan algunas situaciones, seres vivos o personas con las que interactúa en su vida cotidiana, usando diferentes recursos de los lenguajes.
- Escucha con empatía a sus pares cuando hablan acerca de personas que les generan confianza o incomodidad, y de situaciones o seres vivos que les provocan agrado o desagrado.
- Reconoce o se percata cuando sus pares necesitan ayuda para recuperar la calma o mantener un estado de bienestar, y ofrece su apoyo.

2.º

- Percibe cambios corporales y, con ayuda, nombra las emociones que experimenta, como alegría, tristeza, sorpresa, miedo o enojo, además de que reconoce las situaciones que las provocan.
- Manifiesta a una persona adulta, de manera verbal o mediante otros lenguajes, si alguien le hace sentir incomodidad, le provoca miedo o inseguridad.
- Muestra respeto y empatía hacia la expresión de emociones de las personas; comprende cuando alguien necesita ayuda, y la ofrece.

3.º

- Establece vínculos afectivos y de empatía con sus pares y otras personas, a partir de la convivencia cotidiana.
- Intercambia experiencias y vivencias con sus pares y con otras personas acerca de las diferentes formas de actuar, expresar, nombrar y controlar las emociones.
- Dice lo que le molesta o incomoda para evitar reaccionar con gritos o agresión; dialoga y respeta las reglas para una mejor convivencia.

CAMPO FORMATIVO: ÉTICA, NATURALEZA Y SOCIEDADES

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE FASE 3

CONTENIDO

Construcción de la paz mediante el diálogo: situaciones de conflicto o discrepancia como parte de la interacción de los seres humanos en la casa, el aula, la escuela y la comunidad

1.º

- Describe e identifica a personas que participan en situaciones de conflicto o discrepancia, y usa el diálogo para evitar trascender a la violencia. Reflexiona acerca de que la paz se construye en colectivo mediante el diálogo.

2.º

- Comprende y propone formas de solución a través del diálogo y la negociación en la que se benefician las partes; reflexiona acerca de que al rechazar formas violentas para abordar los conflictos se construye la paz.

CAMPO FORMATIVO: DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE FASE 3

CONTENIDO

Construcción del proyecto de vida

1.º

- Explica situaciones cotidianas que se presentan en la escuela y la casa, con la intención de proponer acuerdos que generen una mejor convivencia.
- Identifica las necesidades y los logros que ha tenido en diferentes momentos de su historia, para comparar cambios que inciden en el desarrollo de la autonomía y una mayor participación.

2.º

- Explora necesidades e intereses al expresar lo que significan individual y colectivamente para definir metas a lograr.
- Reconoce logros al participar en diferentes situaciones familiares y escolares; es capaz de replantear su actuación en favor de obtener mayor confianza, seguridad y bienestar.

CONTENIDO

Los afectos y su influencia en el bienestar

1.º

- Conoce las emociones básicas, su función y las reacciones fisiológicas que las caracterizan.
- Reconoce emociones básicas en él o ella y en las demás personas, con el fin de identificar situaciones donde se necesite pedir u ofrecer ayuda.

2.º

- Considera las reacciones emocionales para la toma de decisiones de forma asertiva ante situaciones de la vida diaria, con el fin de lograr bienestar individual y colectivo.
- Reflexiona sobre experiencias personales en las que las emociones le ayudaron en la resolución de situaciones cotidianas.

CAMPO FORMATIVO: ÉTICA, NATURALEZA Y SOCIEDADES

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE FASE 4

CONTENIDO

Retos en el reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos y la satisfacción de las necesidades básicas, físicas, sociales, de seguridad, emocionales y cognitivas de niñas, niños y adolescentes; así como situaciones injustas en el pasado y el presente, en las que no se respetan los derechos para satisfacer las necesidades básicas de todas las personas

3.º

- Analiza las necesidades básicas (físicas, sociales, de seguridad, emocionales y cognitivas) de niñas, niños y adolescentes, y las relaciona con el ejercicio de sus derechos; comparte experiencias sobre cómo éstas son satisfechas en las familias y en la comunidad.

4.º

- Identifica a quiénes corresponde generar condiciones para que todas las personas satisfagan sus necesidades.

CONTENIDO

La construcción colectiva de la paz: situaciones que generan diferencias y conflictos que afectan la convivencia entre las personas y grupos de pertenencia, causas y formas de resolverlo a través del diálogo, la comunicación y la empatía para contribuir a la convivencia y la resolución de conflictos sin violencia

3.º

- Reconoce que la paz se construye al dialogar sobre tensiones surgidas por diferencias de intereses, puntos de vista, formas de vida y de organización, acceso a servicios, entre otros, que dan lugar a conflictos entre las personas con las que se convive en los ámbitos escolar, familiar, comunitario y entre pares; identifica las causas y formas de resolverlos sin violencia mediante la comunicación y la empatía sustentadas en los derechos humanos.

4.º

- Comprende que la paz es una construcción colectiva que demanda analizar críticamente las causas, el desarrollo y las consecuencias de conflictos entre personas o grupos de pertenencia; realiza propuestas para enfrentar las tensiones sin violencia, mediante el diálogo y la empatía.

CAMPO FORMATIVO: DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE
FASE 4

CONTENIDO

Los afectos y su influencia en el bienestar

3.º

- Reconoce los factores presentes en el contexto que influyen en la expresión de las emociones para favorecer reacciones asertivas.
- Analiza situaciones previas y resultados obtenidos para adecuar su reacción emocional en favor del bienestar personal y social.

4.º

- Utiliza conocimientos previos sobre las diferentes expresiones emocionales para aprovechar su función en situaciones cotidianas.
- Considera las reacciones emocionales ante situaciones comunes e identifica las más adecuadas para lograr sus metas y el bien común.

CAMPO FORMATIVO: DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO

**PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE
FASE 5**

CONTENIDO

Potencialidades cognitivas, expresivas,
motrices, creativas y de relación

5.º

- Integra sus capacidades y habilidades en situaciones lúdicas y expresivas (individuales y colectivas) para lograr mayor seguridad y confianza.

6.º

- Diseña propuestas de actividades lúdicas y expresivas a partir de sus intereses, capacidades y habilidades, para fortalecer su imagen corporal.

CONTENIDO

Los afectos y su influencia en el bienestar

5.º

- Distingue los factores que influyen en el estado de ánimo y la vida cotidiana, para mejorar la convivencia y el autocuidado.
- Explora las reacciones emocionales ante diversas situaciones y contextos para mejorar la convivencia.

6.º

- Reflexiona sobre hábitos que afectan positiva o negativamente en el estado de ánimo para lograr el bienestar personal y social.
- Crea estrategias que ayudan a la expresión adecuada de las emociones, y que favorecen la interacción y el bienestar personal y social.

CAMPO FORMATIVO: DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL/TUTORÍA

**PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE
FASE 6**

CONTENIDO

Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones

1.º

- Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas incluyentes y equitativas.

2.º

- Reflexiona sobre cómo los sentimientos se construyen a partir de ideas y experiencias para la toma de decisiones asertivas.

3.º

- Gestiona los afectos para tomar decisiones asertivas y construir relaciones de convivencia inclusivas y equitativas.

Contacto

Consejo Escolar para el Bienestar (CONEBI)

Pedro Ascencio 207, col. La Merced, Toluca, México.

Teléfono: 722 226 43 60

CACEM: 722 167 2202 / 800 01 64667

direcciongeneral.conebi@edugem.gob.mx



conebi.edomex.gob.mx



[CONEBledomex](#)



[CONEBI.Edomex](#)



[CONEBIDifusion](#)



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO 
¡El poder de servir!