



El ABC de las
emociones
Salud Mental para las y los Jóvenes

Orientación para docentes



Gobierno de
México



Orientaciones para las y los docentes

El ABC de las emociones. Orientaciones para las y los docentes

Primera edición, 2026

D. R. © 2026, Secretaría de Educación Pública
Calle República de Argentina 28, colonia Centro,
alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06020, Ciudad de México

En la elaboración de esta guía participaron la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), los Servicios de Salud del Instituto Mexicano del Seguro Social para el Bienestar (IMSS-BIENESTAR), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), la Secretaría de las Mujeres (SEMujeres), la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana (SSPC) y el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE).

ISBN versión impresa: pendiente

ISBN versión digital: pendiente

Ilustraciones: pendiente

Se permite la descarga, reproducción parcial y total de esta obra por cualquier forma, medio o procedimiento, así como su libre distribución, siempre que se reconozca la atribución y no se alteren los contenidos de ninguna manera, ni se utilicen con fines de lucro.

Este material es de distribución gratuita. Prohibida su venta.

Hecho e impreso en México

Índice

Acompañarnos en el cuidado

1. ¿Qué es la salud mental?

Salud mental

¿Qué son las emociones?

Análisis de caso: *Valeria*

Perspectiva de género

Actividad para estudiantes: *Mandatos de género en las emociones*

2. Cuidarnos y acompañar a otras personas en la escuela

Autocuidado docente

Ejercicio para docentes: *Un respiro*

Cuidar y acompañar emocionalmente a las y los estudiantes

Actividad para estudiantes: *Aula que escucha, aula que actúa*

Situaciones que influyen en el bienestar de las y los jóvenes

3. Uso de las tecnologías digitales

Análisis de caso: *Ciberacoso*

Violencia digital

Violencia

Ejercicio para docentes: *Reflexionemos sobre la discriminación*

Análisis de caso: *Ana e Iván*

4. Estrategias para la participación y el bienestar de las y los jóvenes

Generar condiciones para una participación significativa

Análisis de caso: *Cuando etiquetamos, también limitamos*

Toma de decisiones y proyecto de vida

Actividad para estudiantes: *Explorando el proyecto de vida en el aula*

Seguimiento y acompañamiento

Alcances y límites del acompañamiento docente

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Rutas de atención

Glosario

Para saber más...



Acompañarnos en el cuidado



El bienestar socioemocional es parte de la formación integral de las y los jóvenes, ya que la Nueva Escuela Mexicana reconoce la importancia de la escuela como un espacio tanto de aprendizaje como de cuidado y acompañamiento. Este material se ha pensado como un apoyo práctico que fortalezca y dé herramientas concretas a una labor que ya realizamos en el aula.

El propósito de este documento, **El ABC de las emociones**, es acompañar, orientar y prevenir, desde la experiencia y la atención, el bienestar de las y los jóvenes. Y no sustituye la atención profesional en salud mental.

Es importante recordar que las escuelas son más que edificios: están hechas de las personas que nos encontramos todos los días en los pasillos, el patio y las aulas, y donde no solo se aprende sobre matemáticas, historia, ciencias o lengua; también se construyen experiencias, vínculos y emociones que dejan huella. Como docentes, somos parte de esa red cotidiana, y nuestra labor no ocurre al margen de lo emocional.

Por eso, en **El ABC de las emociones**, la salud mental no es un asunto individual, sino algo que se construye en colectivo. Este material en nuestras manos se organizó conforme a los cuatro ejes de **El ABC de las emociones**, de la Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los Jóvenes, como lo muestra la imagen de la página siguiente:

4 ejes de la Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental

1



¿Qué es la salud mental?

Comprendamos qué es la salud mental y sepamos cuándo pedir ayuda.

2



Cuidarnos y acompañar a otras personas en la escuela

Practiquemos el autocuidado para acompañar mejor, con más empatía y presencia, a las y los estudiantes.

3

Uso de las tecnologías digitales

Entendamos los efectos de las redes sociales y de las tecnologías digitales en el bienestar emocional.

4



Estrategias para impulsar la participación y el bienestar de las y los jóvenes

Impulsemos la participación de las y los jóvenes para generar cambios y transformar la vida en colectivo.



El ABC de las emociones adopta un enfoque formativo, preventivo y comunitario, con perspectiva de género, intercultural y de derechos humanos; no busca trasladarnos funciones que no nos corresponden, sino fortalecer nuestra labor y reconocer a la escuela como un entorno protector y de afectividad.

Identifiquemos las tres habilidades clave para manejar mejor nuestras emociones. Los íconos que les corresponden aparecerán a lo largo del texto para familiarizarnos con ellas y aplicarlas en nuestra vida diaria:



Reconocer. Hacemos una pausa para sentir, identificar la emoción que estamos sintiendo y nombrarla.



Comprender. Analizamos la situación que motivó dicha emoción y por qué nos sentimos así.



Actuar. Aplicamos estrategias de regulación, para cuidar de nosotras y nosotros, y de las personas que queremos.

Confiamos en que este material será de utilidad para responder a situaciones de la vida en la escuela y en el aula. Son propuestas adaptables para construir desde nuestra práctica docente condiciones que favorezcan la salud mental y el bienestar emocional en nosotras y nosotros, y en las y los jóvenes.



¿Qué es la salud mental?



La salud mental es un derecho y un estado de bienestar. Es sentirnos lo suficientemente bien para reconocer y manejar nuestras emociones, relacionarnos con otras personas y realizar nuestras actividades diarias.

No se trata de estar felices todo el tiempo ni de no tener problemas, sino de contar con herramientas para salir adelante de situaciones que nos frustran, enojan o entristecen, y de construir relaciones sin violencia.

La salud mental se relaciona tanto con procesos biológicos de nuestro cuerpo como con las condiciones sociales en las que vivimos: la familia, la escuela, la comunidad, el trabajo y nuestras relaciones. Estos factores influyen en la manera en que pensamos, sentimos y enfrentamos los retos de la vida.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones inmediatas ante lo que vivimos, y se sienten también en el cuerpo: latidos más rápidos, tensión, ganas de llorar, energía o tranquilidad. Los sentimientos son la interpretación que hacemos de nuestras emociones cuando reflexionamos sobre ellas y les damos un significado.

Los sentimientos y las emociones no son buenas ni malas: cumplen una función y nos ayudan a entender qué necesitamos y cómo responder. Por ejemplo:

Miedo

Puede indicarnos la necesidad de protección.

Sorpresa

Puede señalar que algo inesperado requiere nuestra atención.

Frustración

A veces indica que algo no salió como esperábamos.

Alegría

Puede mostrarnos que algo es muy importante.

Vergüenza

Puede indicar que nos importa cómo nos ven las demás personas.

Tristeza

A veces nos indica que necesitamos apoyo o descanso.

Enojo

Suele señalarnos que algo no está bien o es injusto.

¿Hemos vivido días en que el comportamiento de las y los estudiantes dificulta nuestra labor?

En la adolescencia ocurren cambios cerebrales, físicos y emocionales que pueden llevarles a reaccionar de forma impulsiva, cuestionar reglas o tomar decisiones que nos desconciertan. Comprender que atraviesan una etapa de aprendizaje, creatividad y posibilidades nos ayuda a no asumir estas conductas como algo personal, y acompañarles con empatía y construir, en comunidad, límites claros y estrategias de aprendizaje acordes a sus necesidades y desarrollo. Para saber más, revisa la infografía de la siguiente página.

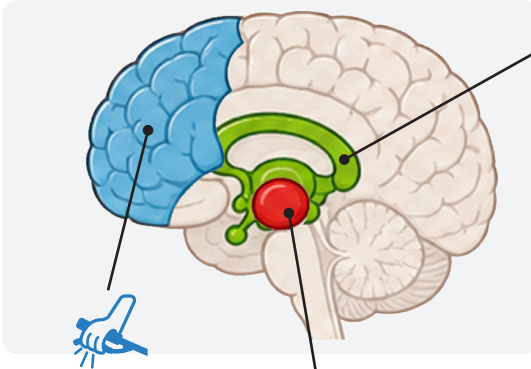
El bienestar no es solo la salud física o la ausencia de trastornos psicológicos, fortalezcamos, en comunidad, las condiciones para la inclusión, el respeto y la pertenencia, para hablar de emociones y convivencia sin temer que se nos juzgue.

La estigmatización en torno a la salud mental genera exclusión, rechazo y barreras que impiden buscar el apoyo socioemocional o psicológico. Puede estigmatizarse a alguien por un diagnóstico, pero también ocurrir por desconocimiento o temor de abordar un malestar emocional o un conflicto.



El cerebro en la adolescencia

El cerebro en la y el adolescente está en construcción. A veces sienten mucho, reaccionan rápido... y pensar con calma se les dificulta. Este desarrollo se caracteriza por cambios importantes en tres regiones cerebrales:



Corteza prefrontal

Esta región ayuda a pensar, decidir y controlar impulsos. Se está desarrollando.

¿Qué pasa?

- **Todavía les cuesta pensar en el largo plazo y regular emociones intensas.**
- **El consumo de alcohol y otras sustancias puede afectar el desarrollo de esta región e interferir con el control de impulsos y la toma de decisiones.**



Amígdala

Procesa y activa las emociones intensas, que permiten detectar el peligro y responder rápidamente a cambios y desafíos.

¿Qué pasa?

- **Sienten todo más fuerte.**
- **Reaccionan muy rápido, y actúan a veces antes de pensar lo suficiente.**



Sistema de recompensa límbico

Se relaciona con conductas para obtener recompensas inmediatas. Este sistema está muy activo en la adolescencia porque se está consolidando.

¿Qué pasa?

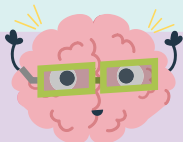
- **Buscan cosas que les proporcionen placer rápido (redes sociales, retos, riesgos, emociones fuertes).**
- **Les atraen las cosas nuevas y emocionantes.**
- **A veces no piensan en las consecuencias.**
- **Se activa con el alcohol y otras sustancias, lo que causa que busquen repetir su consumo.**

En resumen:

- Tienen más ganas de sentir placer inmediato.
- Sienten de manera más intensa y responden más rápido y fuerte.
- Aún les cuesta frenar impulsos.

¿Qué ayuda?

- Acompañarles de manera cercana
- Promover espacios de confianza para que compartan sus inquietudes
- Acordar límites claros y ayudarles a construir los propios
- Apoyarles a reconocer y regular lo que sienten



Su cerebro sigue desarrollándose.

Con el tiempo y la práctica, podrán mejorar el manejo de sus emociones y su toma de decisiones.

**Análisis de caso: Valeria**

Valeria es una estudiante que experimenta el Trastorno del Espectro Autista (nivel 1). Tiene buen desempeño académico, especialmente en tareas estructuradas, pero evita el contacto visual, interpreta el lenguaje de forma literal y se incomoda con ruidos o cambios inesperados. El grupo ha notado estos comportamientos y algunas compañeras y compañeros comenzaron a llamarla “rara”, “intensa” o “robot”, tanto en clase como en chats.

Un día, en clase, al hablar sobre la salud mental, aparecen estereotipos sobre el autismo entre las y los estudiantes, quienes hacen burlas con gestos o comentarios. La persona docente les corrige superficialmente, pero no detiene esas conductas ni genera una reflexión grupal. Valeria permanece en silencio.

Para reflexionar: ¿Qué hubieras hecho tú en lugar de la persona docente de ese grupo para evitar normalizar los estigmas y los prejuicios sobre la salud mental?

La escuela cumple una función protectora cuando construye entornos libres de estigmas y prejuicios. Así, la comunidad escolar puede concentrarse en aprender y fortalecer sus habilidades socioemocionales, sin temer el rechazo o las etiquetas. Promover la inclusión no es ignorar los problemas, sino afrontarlos respetando la dignidad de las personas, reconociendo sus capacidades, y compartiendo la responsabilidad de construir un entorno más justo y amable. El marco normativo mexicano respalda este enfoque. Las leyes en materia de igualdad y acceso a una vida libre de violencia establecen la obligación de generar espacios educativos libres de discriminación.

Frente a un caso de discriminación, existen mecanismos de queja y denuncia ante instancias como:

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Comisiones estatales de los Derechos Humanos.
- Procuradurías de protección de las niñas, niños y adolescentes.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.
- Otros organismos.

En nuestra práctica docente podemos identificar señales de malestar emocional, riesgo o crisis en las y los estudiantes, sin realizar diagnósticos clínicos: reconocer cambios en su comportamiento, emociones o rendimiento académico para brindarles apoyo o canalización. Nuestra intervención debe ajustarse a la gravedad de la situación y seguir las rutas institucionales del plantel.



La siguiente tabla de señales de alerta y acciones es orientativa y no sustituye un diagnóstico profesional.

Niveles de malestar y riesgo

Malestar emocional cotidiano

Señales en jóvenes

- Tristeza que va y viene
- Distracción ocasional
- Pequeños conflictos en la casa, en la escuela, o en el trabajo
- Irritabilidad leve
- Cambios en la forma de convivir, poca paciencia o comentarios negativos

Acción recomendada

- ✓ Reconozcamos nuestro estado emocional como personas docentes.
- ✓ Comprendamos la etapa que está viviendo la persona adolescente.
- ✓ Escuchemos con calma y sin regañar, tratando de ponernos en su lugar.
- ✓ Hablemos sobre lo que sienten y cómo eso influye en sus acciones.
- ✓ Fomentemos actividades que ayuden al bienestar: descanso, caminatas, convivencia, alimentación.
- ✓ Demos tiempo y espacio para conversar.

Riesgo moderado

Señales en jóvenes

- Llanto frecuente o sin motivo claro
- Aislamiento (se aleja de la familia o amistades)
- Baja importante en su desempeño escolar o laboral
- Faltas constantes a la escuela o al trabajo
- Cambios de conducta que se mantienen por varios días o semanas
- Sentimientos o pensamientos de desagrado extremo o rechazo hacia otras personas por sexo, apariencia, género u otras características
- Consumo de alcohol u otras sustancias que afectan la vida diaria

Acción recomendada

- ✓ Generemos un espacio de confianza donde puedan expresarse sin miedo.
- ✓ Contactemos con el área de tutorías u orientación educativa, o con espacios comunitarios que cuenten con ayuda profesional.
- ✓ Mantengamos un seguimiento cercano.

Riesgo que puede pasar, en algún momento, de moderado a urgente

Señales en jóvenes

- **Crisis de ansiedad o pánico:**

- » Corazón muy acelerado
- » Falta de aire o dificultad para respirar
- » Presión en el pecho
- » Mareo o sensación de desmayo, sudoración o temblores

Acción recomendada

- ✓ Acompañemos la respiración lenta: inhalar por la nariz durante 4 segundos y luego exhalar durante 6.
- ✓ Pidamos que la o el joven mire alrededor y nombre cosas que ve.
- ✓ Evitemos decir "cálmate"; es mejor acompañarles con calma.
- ✓ Estemos pendientes en caso de que el dolor en el pecho persista o los síntomas no cedan; en ese caso, se trata de una urgencia.

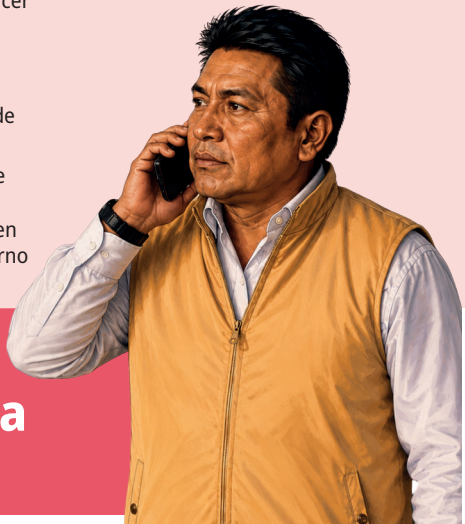
Urgencia

Señales en jóvenes

- Relato de abuso o violencia
- Autolesiones visibles
- Pensamientos sobre hacerse daño, no querer vivir, o hacer daño a otras personas o seres vivos
- Acciones que ponen en riesgo la vida propia o la de otras personas
- Consumo problemático de alcohol u otras sustancias psicoactivas que pongan en peligro su salud y su entorno

Acción recomendada

- ✓ No dejemos sola a la persona.
- ✓ Si es necesario, notifiquemos a las autoridades correspondientes.



Contactemos de inmediato a la



Línea de la Vida
800 911 2000

Perspectiva de género

Es un aspecto clave del enfoque que se plantea en El ABC de las emociones, y una forma de analizar la realidad. Nos permite identificar ciertas desigualdades que la sociedad ha establecido; estas se reflejan en ideas acerca de cómo una persona “debe” ser, pensar o hacer según su género, lo que impide el respeto y alcanzar la igualdad sustantiva para todas las personas.

En el ámbito de la salud mental, la perspectiva de género nos que ciertas creencias sociales influyen en la manera en que las personas expresan sus emociones, construyen sus relaciones, e incluso en cómo buscan ayuda.

También, los roles y estereotipos de género influyen en la forma en que vivimos, sentimos y expresamos nuestras emociones.

Se ha observado que en nuestra cultura se espera que los hombres sean valientes, proveedores y arriesgados, mientras que a las mujeres se les asocia con la espera, el cuidado y la familia. Por lo tanto, muchas de nuestras respuestas ante una emoción son reacciones socialmente aprendidas.



Respuestas socialmente aceptadas



Estos son mandatos de género, reglas o mensajes sociales que indican cómo debe ser una persona según su sexo. Pueden limitar la libertad personal, influir en el desarrollo individual y afectar el bienestar emocional, incluso dificultarle a la persona el acceso al acompañamiento que puede llegar a necesitar en situaciones de vulnerabilidad.

Por ello, una escuela que busca participación, igualdad, respeto y no discriminación debe revisar sus prácticas, lenguaje, expectativas para evitar reproducir desigualdades de género.

¿Cómo incorporamos la perspectiva de género

- Revisemos si el lenguaje, los materiales y las dinámicas reproducen o representan estereotipos de género.
- Usemos lenguaje incluyente y evitemos el masculino genérico para referirnos a grupos de personas. Digamos “las y los adolescentes” o “personas estudiantes”.
- Garanticemos un trato digno e igualitario para todas las personas, independientemente de su género.
- Identifiquemos cuándo y cómo las dinámicas de participación favorecen a unas personas sobre otras, pues esto puede ocurrir sistemáticamente.
- Propongamos actividades y debates para que las y los estudiantes analicen críticamente los roles de género que la sociedad les asigna.
- Procuremos espacios de escucha activa y cuidado, tomando en cuenta que nuestras experiencias están influidas por ideas o creencias sobre cómo se debe ser y actuar.

La siguiente actividad podría ayudarnos a trabajar, con las y los estudiantes, el contenido de los mandatos de género relacionados con la salud mental.

Actividad para estudiantes



Mandatos de género en las emociones

Propósito: Analizar y cuestionar ideas y mandatos sobre las emociones que pueden afectar la salud mental, para promover el diálogo, el pensamiento crítico y la construcción de formas de comunicación más empáticas y cuidadosas.

1. Dividamos el espacio y al grupo en tres zonas: **verde** (*de acuerdo*), **amarillo** (*tengo dudas*) y **rojo** (*en desacuerdo*).
2. Mientras leemos frases como “debo estar bien siempre”, “pedir ayuda es debilidad”, “llorar es exagerar”, cada quien se colocará según su opinión.
3. Luego, algunas personas estudiantes explicarán por qué eligieron ese lugar y se abrirá un diálogo guiado.
4. De manera grupal, se reflexionará acerca de qué ideas afectan la salud mental y, en conjunto, construirán nuevas frases que propicien el bienestar y el cuidado mutuo.

Cierre: El grupo podrá elegir una o dos frases nuevas para practicarlas durante su convivencia diaria (por ejemplo: “pedir ayuda es una forma de cuidarme”, o “todas las emociones son válidas”).



Cuidarnos y acompañar a otras personas en la escuela



Lo que ocurre en el aula depende también de cómo estamos como personas y cómo nos relacionamos. Nuestra práctica implica responsabilidades académicas, administrativas, de convivencia y de cuidado, que pueden generar estrés, ansiedad y desgaste. Comprender estas condiciones nos permite ir más allá de explicaciones centradas en lo individual, y entender que la salud mental y el bienestar emocional están influidos por lo social, lo cultural y lo estructural.

El autocuidado no es ajeno a nuestra labor, sino una condición que debe acompañarla. Hay que primero identificar cómo nos sentimos y qué nos genera bienestar o desgaste para reconocer y nombrar lo que experimentamos, así como llevar a cabo acciones que nos fortalezcan y entonces poder cuidar y acompañar a nuestras y nuestros colegas, y a las y los estudiantes cuando se necesite. Aquí presentamos algunas situaciones que nos ocurren con mayor frecuencia.



Sobrecarga emocional

Sentimiento de experimentar y de ser responsable de muchas emociones propias o ajenas. Es muy común en la docencia por la interacción constante con colegas, estudiantes y familias.

Estrés laboral

Respuesta física y emocional ante las demandas del trabajo. Cuando es intenso o prolongado, afecta la salud, el bienestar y el desempeño.

Agotamiento docente

Cansancio más grave y sostenido en el tiempo. Cuando el estrés se vuelve crónico, provoca agotamiento emocional, desmotivación y distanciamiento afectivo.

Burnout o síndrome de desgaste profesional

Resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo; se caracteriza por agotamiento, falta de energía y desvinculación emocional de la práctica profesional.

Identificar estas experiencias es un primer paso. Proponemos detenernos para reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Con qué situaciones nos identificamos más en este momento?
- ¿En qué momentos de nuestra jornada se hacen más presentes?
- ¿Qué situaciones específicas de nuestro trabajo suelen generarlas?

Pensemos en las situaciones y factores que afectan nuestro bienestar. Identificarlos nos permitirá anticiparnos y tomar decisiones para generar estrategias, buscar apoyo y condiciones que nos ayuden a desempeñar nuestra labor, evitando a tiempo que el desgaste se acumule.



Ejercicio para docentes

Un respiro

Este ejercicio puede ayudarnos a tomar un respiro ante una situación de estrés que ocurra durante nuestra estancia en la escuela. A lo largo del día, es común que lleguemos a acumular cansancio, presión o saturación mental. Realizar estas pausas puede marcar una diferencia en cómo nos sentimos y en la convivencia con otras personas.

1. Hagamos una pausa intencional. (30 segundos)



- ✓ Detengámonos un momento. Si podemos, alejémonos un poco del ruido o de la actividad.
- ✓ Adoptemos una postura cómoda, con la espalda recta y los hombros relajados.

3. Liberemos tensión corporal. (1 minuto)



Realicemos movimientos suaves:

- ✓ Elevemos y bajemos los hombros lentamente.
- ✓ Estiremos los brazos hacia arriba.
- ✓ Movamos el cuello con suavidad, hacia ambos lados.

2. Respiremos de manera consciente. (2 minutos)



Sigamos este ritmo:

- ✓ Inhalemos por la nariz, contando hasta 4.
- ✓ Sostengamos el aire 2 o 3 segundos.
- ✓ Exhalemos lentamente por la boca, contando hasta 6.
- ✓ Repitamos esto de 3 a 5 veces.

4. Cerremos la pausa. (2 minutos)



Pensemos en:

- ✓ Momentos de nuestro día que nos generan bienestar o satisfacción.
- ✓ Actividades, espacios o relaciones dentro de la escuela que nos ayudan a sentirnos mejor y a recuperar el entusiasmo.
- ✓ Mantengamos en mente estos aspectos que nos motivan, para así restarles atención a aquellos que se nos presentan como un desafío.

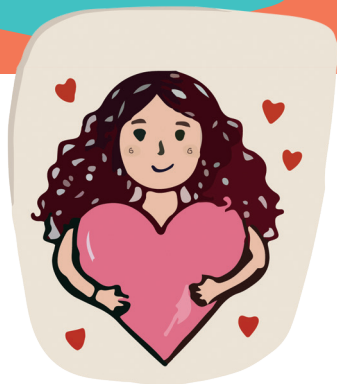
El autocuidado docente también se construye en compañía. Compartir lo que ocurre en el aula, experiencias y apoyo es prueba de ello. Los espacios de conversación y colaboración alivian la carga emocional, nos ayudan a generar estrategias comunes, fortalecer

vínculos, y crear ambientes de trabajo mucho más amenos. Cuidarnos entre pares implica escucharnos, acompañarnos y construir, de manera colectiva, espacios donde compartir nuestro sentir, y encontrar estrategias para afrontar desafíos.

Recomendaciones para nuestro cuidado como docentes

-  **Hagamos pausas breves entre actividades.** Puede ayudarnos a recuperar energía y claridad.
-  **Identifiquemos nuestras emociones.** Nos permite entender qué necesitamos en determinado momento.
-  **Establezcamos límites claros.** Reconocer hasta dónde llega nuestro papel es una forma de cuidarnos.
-  **Apoyémonos entre colegas.** Compartir lo que vivimos en el aula nos ayuda a no experimentarlo en solitario, y a encontrar otras perspectivas.
-  **Recordemos lo que nos motiva.** Nos ayuda a afrontar mejor lo que se nos presenta como una dificultad.
-  **Organicemos nuestro tiempo.** Priorizar ciertas tareas y aceptar que no todo puede resolverse al mismo tiempo reduce la sensación de saturación.

Para acompañar emocionalmente a otras personas en la escuela y en el aula, hay que empezar por reconocer nuestros propios procesos para hacer de la escuela un espacio protector.



Cuidar y acompañar emocionalmente a las y los estudiantes

El autocuidado no es un proceso separado de nuestra práctica educativa, sino una base para el acompañamiento. Cuando reconocemos cómo estamos, hacemos pausas, buscamos apoyo y evitamos cargar en solitario, generamos condiciones para escuchar de manera activa y con claridad; responder con mayor calma, y actuar de forma más consciente. Cuidar y acompañar no significa resolverlo todo ni tener siempre una respuesta.

Reconocer que las emociones están influenciadas por factores sociales, culturales, familiares, estructurales y de género ayuda a entender que sus experiencias tienen muchas causas y deben ser atendidas con respeto y cuidado.

Algunas señales que podemos identificar en esos momentos son:

- Cambios en la participación: silencio, desinterés o indiferencia
- Variaciones en el estado de ánimo: irritabilidad, tristeza o apatía
- Dificultades en y para la convivencia: conflictos o aislamiento

Estas señales son indicios que nos orientan para prestar atención, acompañar, y emprender acciones para atenderlas. Detengámonos a reflexionar acerca de lo que hacemos cotidianamente, apoyándonos en estas preguntas:

- ✓ ¿Qué hacemos en el aula para que sea un lugar de respeto y afecto?
- ✓ ¿Qué tipo de interacciones promovemos?
- ✓ ¿Cómo respondemos ante lo que expresan las y los estudiantes?

Las ideas que surjan a partir de estas preguntas serán de utilidad para identificar tanto lo que está dentro de nuestro ámbito de acción como lo que podemos transformar o fortalecer de nuestra práctica docente para el bienestar de la comunidad escolar.



Actividad para estudiantes

Aula que escucha, aula que cuida

Propósito: Fomentar un espacio seguro de escucha en el aula que permita reconocer emociones, fortalecer la confianza, y promover acciones colectivas para el bienestar y la convivencia.

Abrir un espacio de escucha: Una o dos veces por semana, dediquemos unos minutos, al inicio o al final de la clase, para preguntar cómo se sienten. Podemos usar una pregunta simple como: “¿Cómo se han sentido esta semana en la escuela?”

1. **Escuchar y observar:** Prestemos atención a lo que dicen sin interrumpir ni juzgar. Observemos si hay emociones o situaciones que se repiten y, si es necesario, retomemos algunas ideas para mostrar que estamos escuchando.
2. **Buscar soluciones en colectivo:** Invitemos al grupo a pensar qué se puede hacer desde el aula para mejorar lo que les preocupa. Asegurémonos de que sea posible realizar las ideas propuestas y que ayuden al bienestar de todas las personas.
3. **Establecer acuerdos y dar seguimiento:** Propiciar que entre las personas definan juntas acuerdos sencillos.

Después, en los días siguientes, debemos acompañarles en su revisión para ver si los acuerdos están funcionando o si necesitan ajustes.

Cierre: Recordemos que escuchar y ser escuchadas y escuchados es parte fundamental del bienestar en el aula.

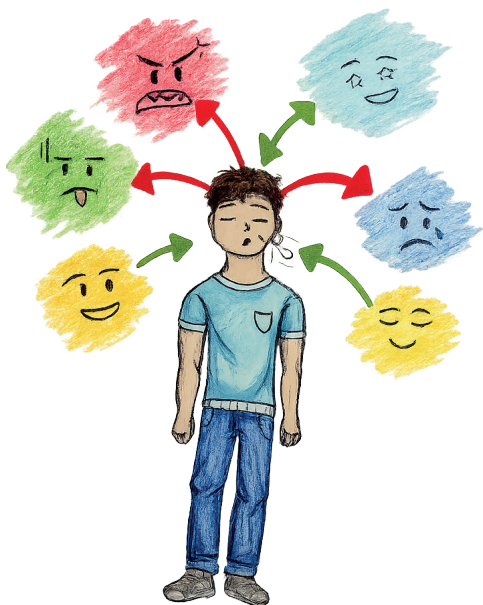
Cada interacción puede crear un ambiente donde las y los jóvenes se sientan reconocidos. No se trata de hacer cosas extraordinarias, sino de ser constante en gestos y decisiones que muestren respeto, apertura, afecto y cuidado. Acompañar significa estar presentes, respetar acuerdos, fomentar la participación y crear relaciones basadas en la confianza. Así, poco a poco, la escuela se vuelve un lugar donde la salud mental y el bienestar emocional también forman parte del aprendizaje.

Situaciones que influyen en el bienestar de las y los jóvenes

El bienestar de las y los estudiantes no se construye de forma individual, ya que depende de las condiciones y experiencias de su vida dentro y fuera de la escuela. En las siguientes páginas veremos cuáles son los factores que inciden en nuestro bienestar y en el de las personas que cuidamos. Podemos ubicarlos en la comunidad, la escuela, la familia y en la vida personal.

En la comunidad

La salud mental no solamente depende de cada persona, sino del entorno en el que vive y convive: la escuela, el trabajo, la casa, las amistades y los contenidos que ve en televisión y redes sociales. Estos espacios y mensajes influyen en cómo pensamos, sentimos y actuamos, favoreciendo o afectando nuestro bienestar.



Marca los aspectos que percibes en la comunidad.



En el lugar donde vivimos

Afecta

☐

Presencia de alcohol y/o drogas e inseguridad

☐

Violencia normalizada, presión para consumir sustancias o hacer cosas de riesgo

☐

Falta de acceso a la educación, la vivienda, la salud, el transporte, los programas de apoyo

Ayuda

☐

Espacios seguros para deporte, juego, cultura y convivencia

☐

Redes de apoyo, amistades que respetan nuestra dignidad y que rechazan la violencia

☐

Acceso a la educación, la vivienda digna, la salud, el trabajo, el transporte, los programas de apoyo



En las tecnologías digitales

Afecta

☐

Contenidos digitales con violencia, estereotipos o con los que se ejerce presión para "ser de cierta forma"

☐

Ideas de cómo "deberíamos ser"

☐

Consumismo y presión por "tener cosas" para ser aceptadas o aceptados

Ayuda

☐

Contenidos que enseñan, informan y promueven el respeto a la dignidad humana, la reflexión y el cuidado

☐

Contenidos que reconocen la diversidad o la diferencia

☐

Contenidos que invitan a reflexionar y aprender

En la escuela

Las personas jóvenes no solo aprenden conocimientos académicos en la escuela; también construyen conocimiento mediante la convivencia y el trabajo colectivo. La escuela puede cuidar y acompañar, o generar malestar. Por ello promover un ambiente sano y respetuoso es responsabilidad de toda la comunidad escolar.

Marca los aspectos que percibes en la escuela donde laboras.



En la escuela

Afecta

☐

Violencia (física, verbal o digital); burlas, insultos, apodosos o discriminación

☐

Estereotipos, estigmas o comentarios que lastiman o excluyen

☐

Trato injusto, indiferencia, acoso, humillaciones o favoritismos por parte de profesores y profesoras

☐

Estrés constante, demasiadas tareas o presión excesiva; desinterés por aprender cosas nuevas

☐

Miedo a hablar; no sentirse escuchado/a, o no tener a quién acudir

Ayuda

☐

Respeto a la diferencia, la inclusión y un trato digno para todas las personas

☐

Diálogo, convivencia respetuosa de la dignidad humana y resolución pacífica de conflictos

☐

Relación respetuosa y creativa con escucha activa, empatía, y acompañamiento con sus profesores y profesoras

☐

Equilibrio entre estudio, descanso y aprendizaje significativo

☐

Espacios para participar, expresarse y tomar decisiones

En la escuela, los factores de protección y los factores de riesgo pueden presentarse en tres distintos niveles: el de la interacción social, el pedagógico, y el institucional. Los tres se encuentran estrechamente relacionados.

La interacción social tiene que ver con las relaciones cotidianas, las cuales son la base del sentido de pertenencia.



En la interacción social

Afecta



Las dinámicas de rechazo entre pares, o no prestar atención a prácticas violentas



La ausencia de espacios de expresión o la falta de participación en ellos



Las etiquetas, las comparaciones públicas, las burlas o los prejuicios, que afectan la autoestima y pueden convertirse en barreras para el aprendizaje

Ayuda



Un entorno libre de burlas, violencia o exclusión y que favorece la participación



El clima positivo, que no elimina el conflicto, pero que establece reglas claras de convivencia



Escuchar sin interrumpir, validar emociones y respetar los silencios de las personas

El nivel pedagógico tiene que ver con la manera en que se enseña, se evalúa, y las expectativas que se construyen sobre el aprendizaje que deben alcanzar las y los estudiantes. Todo ello impacta en su bienestar y su formación integral.



ABC

A nivel pedagógico

Afecta

☐

Las exigencias desproporcionadas, la acumulación de tareas o la falta de espacios de descanso, que pueden generar estrés sostenido y agotamiento

☐

El valor personal asociado exclusivamente a las calificaciones, el cual incrementa la ansiedad, la desmotivación y las conductas deshonestas

Ayuda

☐

El reto académico alcanzable, ajustar estrategias y ritmos, o brindar apoyos que permitan sostener el nivel formativo

☐

Diferenciar entre desafío formativo y presión acumulada

☐

Brindar acompañamiento para la adaptación progresiva a los distintos niveles de aprendizaje

El nivel institucional tiene que ver con las condiciones estructurales del plantel, de la organización y de la corresponsabilidad, las cuales repercuten en el trabajo dentro del aula.



En el nivel institucional

Afecta

☐

La falta de coordinación entre las personas docentes, y la ausencia de seguimiento o inexistencia de rutas claras de canalización

☐

No contar con tutoría, orientación educativa ni acompañamiento integral

Ayuda

☐

La coordinación entre personas docentes, para identificar necesidades tempranas, compartir estrategias y acompañar trayectorias escolares

☐

La promoción de políticas de convivencia claras, el acompañamiento integral de las trayectorias educativas y el trabajo desde una dirección que respalda la comunidad escolar

En la familia

Un entorno familiar donde hay cuidado, escucha activa y buena comunicación hace una gran diferencia en el bienestar emocional de las y los estudiantes que cuidamos.

Conocer estos factores no es para juzgar a las familias (cada una tiene su propia historia, condiciones y retos), sino para comprender mejor cómo dichos factores repercuten en nuestra práctica como docentes.

Marca los aspectos que percibes en la comunidad.



En la familia

Afecta

☐

Falta de diálogo y miedo a expresarse

☐

Indiferencia, falta de afecto, sentirse ignorada o ignorado

☐

Reglas muy rígidas, castigos excesivos o falta de acuerdos claros en casa

☐

Violencia y conflictos constantes

☐

Desinterés, falta de seguimiento o desconexión

Ayuda

☐

Buena comunicación: poder expresar ideas y emociones con confianza y respeto a la dignidad humana

☐

Apoyo emocional, acompañamiento y comprensión

☐

Reglas claras, justas y flexibles que se adoptan a partir de acuerdos familiares

☐

Convivencia pacífica y respeto a la dignidad humana

☐

Acompañamiento en la vida diaria e interés por la escuela, el trabajo, las amistades y las actividades

En lo personal

El proceso de acompañar el aprendizaje de una persona adolescente puede ser muy valioso; también implica retos, emociones intensas y cansancio. Recordemos que las experiencias no son buenas o malas por sí mismas: dependen de las condiciones en que vivamos, las herramientas con que contemos, las decisiones que tomemos, y cómo las enfrentamos.

Marca los aspectos que percibes en la comunidad.



En lo personal

Afecta

☐

La autocrítica constante, compararnos todo el tiempo

☐

Reprimir emociones, explotar con facilidad, no saber cómo expresar lo que sentimos

☐

Actuar por impulso, ceder a la presión de grupo, tomar decisiones que nos ponen en riesgo

☐

Desvelarnos, uso excesivo del celular o descuidar nuestra salud

☐

Estrés, presión excesiva o exigencias que parecen imposibles

☐

Relaciones que controlan o presionan

Ayuda

☐

Aceptarnos como somos

☐

Reconocer, nombrar y regular lo que sentimos; pedir ayuda cuando lo necesitamos

☐

Tomar decisiones informadas, pensar en las consecuencias y poner límites

☐

Dormir, alimentarnos bien, descansar, realizar actividad física y moderar nuestro uso de las pantallas

☐

Desafíos que nos motivan y apoyo de personas que nos orientan

☐

Vínculos que respetan, escuchan activamente y nos apoyan



Uso de las tecnologías digitales



Internet, las redes sociales, los videojuegos y las aplicaciones están en nuestra vida. Ahí aprendemos, nos comunicamos, nos divertimos y creamos, pero también podemos compararnos, aislarnos o exponernos.

Para las personas adolescentes, tener acceso a las tecnologías digitales es importante para socializar, construir su identidad y desarrollar una sensación de bienestar.

Conocer cómo usan las y los jóvenes las tecnologías digitales nos ayuda a entender mejor su experiencia cotidiana y los factores que influyen en su bienestar.



Tecnologías digitales

Les afectan porque les llevan a...

- ☐ Compararse constantemente con otras personas
- ☐ Buscar aprobación todo el tiempo
- ☐ Exponerse a contenido dañino
- ☐ Dormir menos al usarlas en exceso

Les ayudan a...

- ☐ Expresar lo que piensan
- ☐ Encontrar información útil
- ☐ Aprender cosas nuevas
- ☐ Conectar con otras personas

Muchos estudios señalan que los problemas de salud mental en las y los jóvenes han aumentado con el uso intensivo de teléfonos inteligentes y el acceso a redes sociales. ¿Por qué pasa esto?

1. Algoritmos



¿Hemos notado que, cuando vemos algo en redes, luego nos aparecen más cosas parecidas?

No es casualidad: los algoritmos son programas que deciden qué vemos según lo que nos gusta.



El problema

- ✗ No siempre nos muestran lo más útil o siquiera algo verdadero.
- ✗ Muestran lo que más nos engancha.
- ✗ Nos hacen pasar más tiempo en línea sin darnos cuenta.

2. Scroll infinito



¿Entramos a las redes solo porque sí, sin buscar nada ni concentrarnos en algo?

El scroll consiste en pasar de un contenido a otro, rápido, sin parar.



El problema

- ✗ Nos hace perder la noción del tiempo.
- ✗ Nos quita horas de sueño.
- ✗ Nos genera adicción.
- ✗ Nos afecta la concentración.

3. Burbujas de información



¿Sentimos que siempre vemos los mismos temas en las redes sociales?

Las burbujas de información se forman porque los algoritmos rara vez nos proponen algo distinto o fuera de nuestros intereses.



El problema

- ✗ Repiten sólo lo que nos gusta.
- ✗ Nos impiden conocer otras ideas.
- ✗ Nos generan menor tolerancia a lo diferente.

4. Likes y seguidores



¿Nos hemos frustrado por recibir pocos "me gusta" en nuestras publicaciones?

La validación en las redes sociales genera una sensación de recompensa en el cerebro, pero reemplaza la cercanía afectiva y la aprobación real.



El problema

- ✗ Generan adicción porque son de efecto corto e inmediato.
- ✗ Promueven la comparación constante: nos hacen sentir que nuestra vida "no es suficiente".
- ✗ Incrementan la ansiedad y la frustración.

Nuestra vida en redes y la de las personas estudiantes no sólo dependen de los algoritmos, sino también de cómo nos vemos y sentimos con nuestra imagen. Exponernos todo el tiempo a fotos, videos y opiniones puede influir en cómo construimos nuestra identidad y en la relación que tenemos con nuestro cuerpo.



Imagen corporal y redes

Nunca antes nos habíamos tomado tantas fotos. Hoy sabemos que las fotos e imágenes en redes provocan que las y los adolescentes:

- Se fijen demasiado en su apariencia. A veces se obsesionan con cómo se ven y con la imagen que dan.

- Comparen su cuerpo con otros. Contrastan de manera desproporcionada su realidad frente a estándares considerados socialmente "ideales".

- Se critiquen más. Aumentan su autoexigencia sobre cómo deben lucir ante las demás personas.

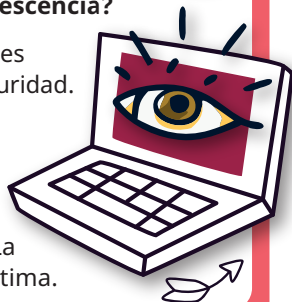


¿Por qué este impacto es mayor en la adolescencia?

- ✧ Su cuerpo está cambiando. Viven transiciones físicas naturales que pueden generar inseguridad.

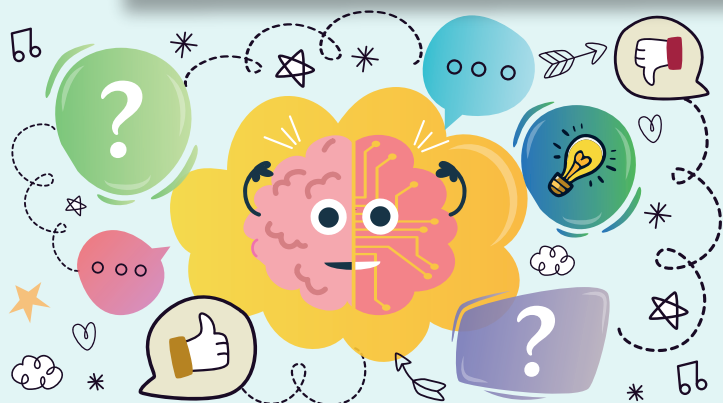
- ✧ Se está formando su identidad. Buscan definir quiénes son más allá de lo que proyectan las pantallas.

- ✧ La opinión ajena les importa demasiado. La validación externa es clave para su autoestima.



Otro riesgo en el uso de internet es la inteligencia artificial (IA). Aunque las y los estudiantes piensen que obtienen las respuestas que buscan, en realidad estas plataformas dependen de los datos que les dan para funcionar.

¿Que pasa cuando le preguntamos algo a una IA?



1

Actualmente muchas personas usamos la IA para hacer tareas, resolver dudas o pedir consejos.

2

Parece muy fácil: escribimos una pregunta y la IA nos responde casi al instante. Pero, en realidad, la IA no piensa, no tiene emociones ni experiencia propia.

3

La IA funciona a través de algoritmos (como una serie de pasos) para darnos una respuesta según todo lo que ha leído antes y lo que nos gusta, por lo tanto, a veces no muestra todos los puntos de vista.

4

Ese "entrenamiento" viene de muchísima información de internet, libros y otros textos; pero no todo lo que se encuentra ahí es "100%" verdadero o confiable.

5

Por eso, usémosla como una herramienta que nos ayuda, pero no como la verdad. Siempre es buena idea verificar la información obtenida y también pensar por nuestra cuenta.

Podemos abordar temas como **consentimiento** digital, **sexualidad digital**, violencia en línea y huella digital desde un enfoque preventivo, formativo y sin **revictimizar** a nadie, promoviendo la reflexión, el pensamiento crítico y estrategias concretas de protección y cuidado mutuo.

Recomendaciones para la práctica pedagógica

Tema

¿Cómo abordarlo en el aula?

Consentimiento digital

Analizar los dilemas éticos que pueden presentarse al solicitar y compartir imágenes; reflexionar sobre el reenvío de contenidos, la presión de pareja y el respeto de límites



Huella digital y privacidad



Implementar prácticas de protección digital: contraseñas seguras, configuración de privacidad; no compartir datos sensibles

Señales de alerta y búsqueda de ayuda

Normalizar el pedir apoyo, brindar acompañamiento sin revictimizar y activar rutas escolares y familiares cuando sea necesario



La corresponsabilidad en la protección y orientación de las personas jóvenes no recae únicamente en el personal docente: el gobierno y las instituciones educativas tienen la obligación de garantizar condiciones de acceso, infraestructura y acompañamiento formativo.



Análisis de caso

Ciberacoso

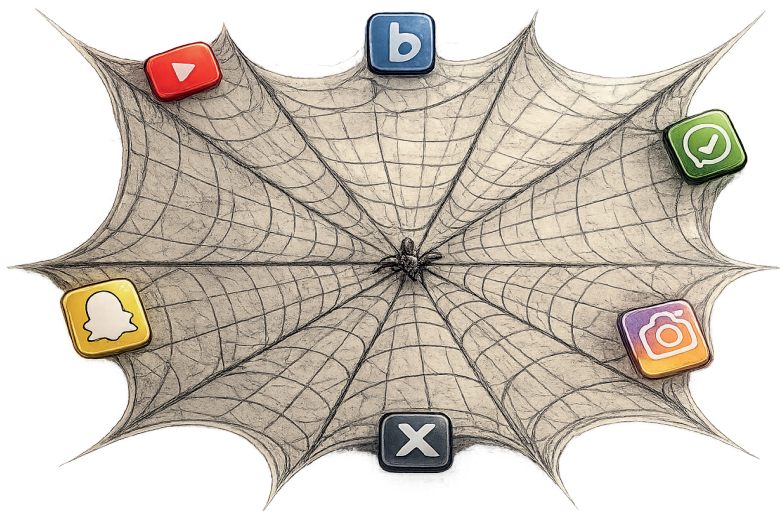
En un plantel, varias estudiantes han comenzado a reportar incomodidad por comentarios y publicaciones de las y los estudiantes en redes sociales. En distintos grupos circulan memes, mensajes y “bromas” que sexualizan a las alumnas, cuestionan su forma de vestir o difunden rumores sobre su vida personal. También se han compartido capturas de conversaciones privadas sin consentimiento.

Algunas estudiantes han expresado que se sienten expuestas y avergonzadas, e incluso han organizado tendedores con denuncias, en el patio; sin embargo, estas situaciones suelen minimizarse llamándolas “cosas de redes”, porque el personal docente no cuenta con criterios claros para intervenir y, en ocasiones, evita involucrarse al considerar que ocurren fuera del aula.

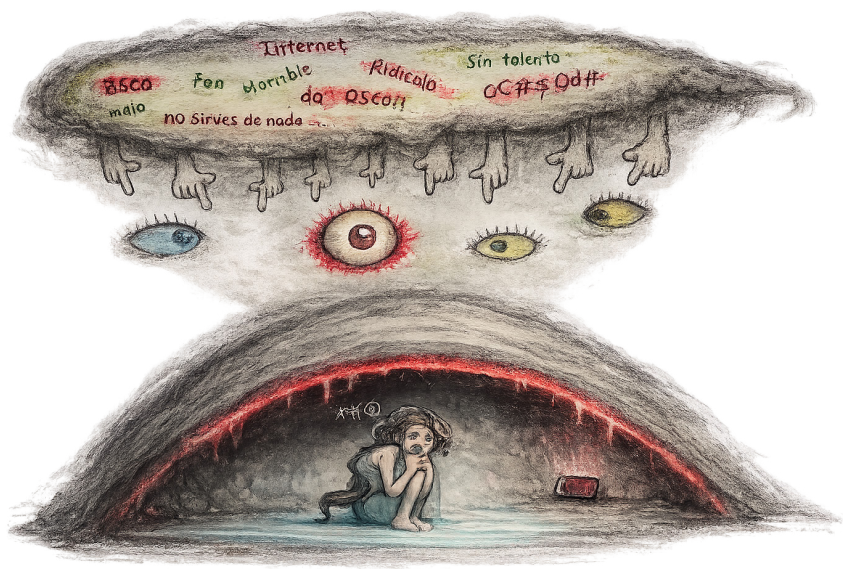
Para reflexionar: Como personas docentes, ¿qué acciones institucionales y pedagógicas podríamos implementar en el aula para prevenir y atender estas situaciones?

Una acción pedagógica consciente sobre las consecuencias del uso de las tecnologías digitales podría consistir en decidir cuándo, para qué y cómo usarlas en el aula. Consideraremos sus beneficios y riesgos; su impacto en el aprendizaje, la equidad, los derechos, la participación consciente, y el bienestar emocional de las y los estudiantes.

Reconozcamos que el uso excesivo de pantallas fuera de la escuela puede afectar el bienestar de las y los jóvenes. Promover un uso consciente de las tecnologías en el aula no significa prohibirlas, sino enseñar a emplearlas de forma responsable, segura y crítica. Se necesitan reglas claras, impulsar la protección de datos y que las y los docentes nos mantengamos en formación constante.



Tengamos en cuenta que no en todos los entornos se cuenta con las mismas condiciones de acceso a plataformas digitales. La llamada **brecha digital** puede generar desigualdades en cuanto al acceso y uso de la tecnología, además de vulnerabilidad en el ciberespacio.

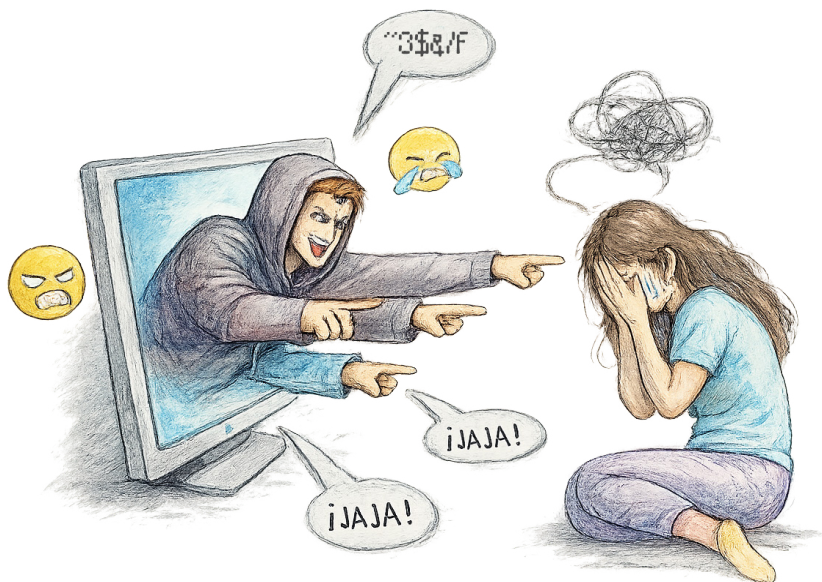


Violencia digital

La violencia digital sucede cuando alguien usa el celular y/o internet para hacerle daño a otra persona: insultar, amenazar, espiar o compartir fotos o información sin su permiso.

Una forma muy común de violencia digital es el ciberacoso. Es crucial identificarlo, reconocerlo, para poder cuidarnos y cuidar a las demás personas. Estas claves nos ayudarán:

- **Existe la intención de dañar.** No es una broma; se busca hacer sentir mal a alguien.
- **Suele ocurrir la repetición.** No pasa una sola vez, se repite, y cada vez es peor.
- **Implica un desequilibrio de poder.** Quien agrede tiene ventaja —más seguidores y seguidoras—; se lleva a cabo desde el anonimato, o se acosa en grupo.
- **Puede volverse viral.** Lo que se sube o comparte puede expandirse rápido y sin control.



En los entornos digitales circulan mensajes que, de forma explícita o incluso no tan obvia, reproducen ideas que desvalorizan a las mujeres y refuerzan modelos sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres. Los mensajes van desde bromas, comentarios aparentemente inofensivos o estereotipos normalizados, o mensajes que promueven el control, la dominación o la violencia. Las mujeres son el grupo más vulnerable en la red, ya que son víctimas de hostigamiento y acoso sexual.



Violencia

Las y los jóvenes pueden enfrentar distintas formas de violencia en los espacios donde transcurre su vida: la familia, la escuela, la comunidad o el entorno digital. Esta no se limita a las agresiones físicas, sino que incluye formas psicológicas, verbales, simbólicas o digitales que afectan su bienestar, autoestima y sensación de seguridad.

Para ayudarnos a identificar tipos y modalidades, presentamos la siguiente tabla:

Clasificaciones de la violencia

TIPOS

Características



Física: agresiones que dañan el cuerpo



Digital: compartir imágenes sin permiso, acoso en redes sociales, burlas repetidas o amenazas por internet



Psicológica: humillaciones, burlas, amenazas, control, manipulación, aislamiento



Sexual: insinuaciones, exhibición del cuerpo, presión, hostigamiento o cualquier acto sexual sin permiso



Económica o patrimonial: control o daño sobre recursos o pertenencias

MODALIDADES

Entornos



Familiar



Escolar



Comunitario



**Digital
(cibespacio)**



Institucional

Además de estos tipos y modalidades de violencia, es necesario reflexionar, acerca de algunas prácticas sociales normalizadas —como el **racismo**, la **misoginia** o la **homofobia**— que generan condiciones de desigualdad, discriminación o violación de derechos humanos en nuestro entorno.

Estas prácticas sociales son expresiones de violencia que se reproducen de manera cotidiana. Hay que detenernos e identificar su impacto en nuestras ideas, prácticas y relaciones.

Ejercicio para docentes



Reflexionemos sobre la discriminación

Esta actividad nos permitirá reflexionar sobre nuestras creencias y cómo repercuten en el trabajo que realizamos con las y los estudiantes.

1. **Escribamos tres ideas o frases** que hayamos escuchado o pensado sobre personas con orientaciones sexuales diversas. Luego preguntémonos: ¿de dónde viene esta idea?, ¿es un hecho o un prejuicio?
2. En un segundo momento, **recordemos una situación en el salón de clases** en donde se haya presentado una situación de homofobia: ¿hubo bromas, silencios o comentarios que normalizaron la homofobia?, ¿cómo actuamos?
3. Finalmente, **escribamos un compromiso concreto** para nuestra práctica docente (ej. intervenir ante burlas, usar lenguaje inclusivo, generar espacios seguros).

Las personas pueden ser afectadas por cualquier tipo de violencia en la comunidad, la escuela, el trabajo, el hogar y los entornos digitales, y la violencia en un espacio puede fácilmente replicarse en otro.



Análisis de caso

Ana e Iván

Ana mantiene una amistad con Iván, quien atraviesa crisis emocionales constantes y depende de ella para sentirse mejor. Iván le dice que es la única persona en quien puede confiar y la busca a cualquier hora, incluso de madrugada. Con el tiempo, esta dinámica se intensifica: interrumpe sus clases, le exige atención exclusiva y reacciona con reclamos cuando Ana intenta convivir con otras personas.

Cuando Ana intenta poner límites, Iván la hace sentir responsable, cuestionando su amistad y acusándola de abandono. Esto genera en Ana una sensación de malestar que comienza a afectar su bienestar emocional, haciéndola sentir atrapada y culpable por darse prioridad.

Ante la frustración por no recibir la atención que desea, Iván se vincula con grupos en internet que le refuerzan ideas negativas hacia las mujeres. Su comportamiento cambia: pasa de pedir ayuda a enviar mensajes de enojo, desprecio y amenazas, agravando la situación de Ana.

Para reflexionar:

- ✓ ¿Qué señales de alerta identificamos en el caso?
- ✓ ¿Qué prácticas escolares y/o institucionales pueden prevenir una situación de violencia extrema: comunicación, diálogo, detección y atención oportuna, canales de apoyo?
- ✓ ¿Qué apoyo requiere la persona afectada?

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias y los Lineamientos de la Secretaría de Educación Pública establecen que la escuela tiene la responsabilidad de prevenir y atender las distintas modalidades de violencia y de promover espacios libres de discriminación.



Estrategias para la participación y el bienestar de las y los jóvenes

La participación de las personas jóvenes en la escuela es clave para su bienestar emocional. Cuando tienen oportunidades reales de expresar sus ideas, ser escuchadas e intervenir en las decisiones que afectan su experiencia, se fortalece su sentido de pertenencia y su vínculo con la comunidad educativa. Desde nuestra labor cotidiana como docentes, en la forma en que organizamos nuestras clases, abrimos espacios para el diálogo y valoramos las aportaciones del grupo, creamos condiciones para que su participación sea significativa, respetuosa de la dignidad humana e incluyente.

Generar condiciones para una participación significativa

Comunicación y lenguaje

Las palabras que usamos tienen un impacto profundo en cómo se perciben las y los estudiantes, y en su motivación para aprender. Un mismo mensaje puede comunicarse de forma que descalifique o, por el contrario, que acompañe y fortalezca, por tanto, también debemos transmitirlo con un lenguaje corporal de apertura y escucha activa (contacto visual, tono de voz calmado).

A continuación, presentamos algunos ejemplos de frases para mostrar el impacto del lenguaje en las y los estudiantes. Puedes adaptar las frases que fortalecen tu estilo comunicativo, el contexto y las características del grupo.

Frases que pueden dañar

"No es para tanto, deja de exagerar"

"Siempre haces todo mal"

"Deberías ser como tu compañero o compañera"

"No tienes interés en nada"

"Me decepcionas"

"No sirves para esto"

"Si sigues así, no llegarás a nada"

Frases que fortalecen

"Entiendo que esto puede ser difícil para ti. ¿Quieres hablar de ello?"

"Podemos revisar qué salió mal y cómo mejorarlo"

"Cada persona aprende a su ritmo; vamos a trabajar en tus fortalezas"

"¿Qué te gustaría intentar o aprender de otra manera?"

"Sé que puedes hacerlo mejor; vamos a pensar cómo lograrlo"

"Tal vez necesites más práctica o una estrategia diferente"

"Tienes potencial; vamos a trabajar para desarrollarlo"



La regulación emocional la construimos en interacción

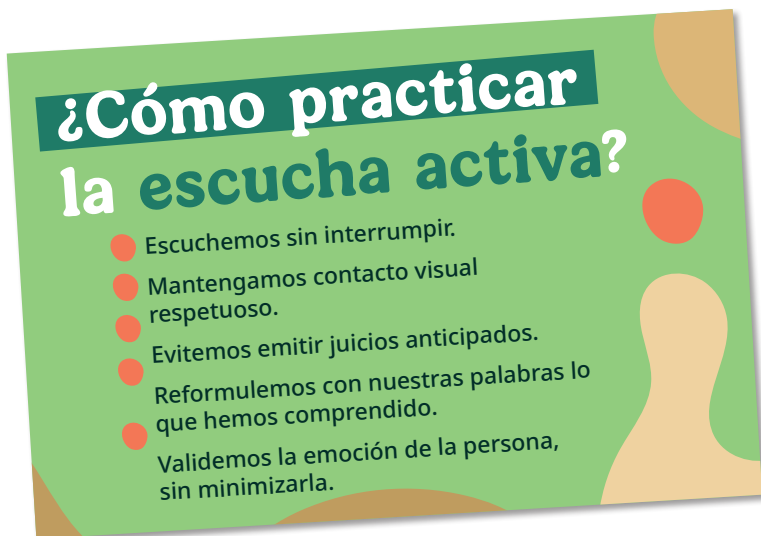
Las y los estudiantes aprenden a regular sus emociones observando, practicando habilidades socioemocionales y recibiendo acompañamiento en contextos reales. Cuando orientamos y ponemos en práctica estas habilidades en el aula, contribuimos al desarrollo de un mayor autoconocimiento, mejor autorregulación, empatía y relaciones positivas.

La siguiente tabla nos propone algunas estrategias para trabajar la regulación emocional con las y los estudiantes en el aula:

Estrategia	¿Cómo aplicarla?
Crear un espacio cuidadoso e inclusivo	Generemos condiciones para que sientan la seguridad de expresarse sin temor al juicio o a la burla.
Reconocer y nombrar emociones	Escuchemos primero con atención y comprensión para luego validar las emociones sin emitir juicios ni dar indicaciones.
Aceptar el error como parte del aprendizaje	Comuniquemos de forma explícita que equivocarnos es una oportunidad para mejorar, y no es motivo de vergüenza.
Modelar la tolerancia a la frustración	Mostremos cómo afrontar errores y dificultades con calma, paciencia y empatía.
Respetar el espacio personal	Evitemos intervenciones físicas o verbales que puedan percibirse como invasivas o humillantes.
Mostrar apertura a la diversidad de opiniones	Fomentemos el diálogo y que distintos puntos de vista puedan expresarse con respeto.
Propiciar niveles de estrés constructivo	Planteemos retos alcanzables sin generarles ansiedad o bloqueo.
Flexibilizar y situar las expectativas docentes	Consideremos los ritmos, contextos y circunstancias particulares para adecuar las acciones formativas.
Utilizar herramientas de regulación emocional	Incorporemos recursos como el semáforo de las emociones, el diario breve de emociones, o las pausas activas para que identifiquen y nombren lo que sienten durante la jornada escolar.
Mantener una presencia de cuidado y escucha activa	Construyamos la confianza a través de la continuidad de nuestras acciones.

La empatía y la escucha activa

Las habilidades de la empatía y la escucha activa son fundamentales para nuestra práctica docente. Implican estar presentes, suspender juicios, validar emociones y mostrar interés genuino por lo que otra persona expresa para después encontrar alternativas de acción.



Expectativas y comparaciones

Las expectativas que tenemos sobre las y los estudiantes también influyen significativamente en el aprendizaje. Cuando esperamos menos de alguien por su origen, género, condición socioeconómica o rendimiento previo, esa expectativa puede convertirse en un límite para sus oportunidades de desarrollo. Del mismo modo, las exigencias desproporcionadas y las comparaciones entre las personas estudiantes generan competencia en lugar de colaboración, y afectan la confianza de quienes sienten que no alcanzan el nivel del resto del grupo.



Análisis de caso

Cuando etiquetamos, también limitamos

En un salón de clases, una docente identifica rápidamente a quienes considera “buenos” y “rezagados”. A las primeras personas les ofrece más participación y retroalimentación positiva; a las otras, les simplifica tareas y rara vez les exige más. Con frecuencia compara resultados en voz alta: “vean cómo sí se puede” o “deberían esforzarse como...”.

Para reflexionar:

- ✓ ¿Qué expectativas implícitas tiene la docente sobre las y los estudiantes de la clase?
- ✓ ¿Cómo influyen las comparaciones en la motivación y autoestima de las y los estudiantes?
- ✓ ¿Qué prácticas refuerzan desigualdades en el aula?
- ✓ ¿Qué cambios podrían implementarse para generar expectativas más justas?

Promover la participación implica reconocer que las personas participan de distintas maneras: hablando, escuchando, escribiendo, proponiendo o colaborando. Considerar esta diversidad ayuda a ampliar las formas de involucrarse y a evitar que solo predominen unas cuantas voces.

Toma de decisiones y proyecto de vida

El tercer grado de secundaria y el bachillerato son etapas clave en las que las y los jóvenes toman decisiones importantes sobre su futuro. Podemos acompañarles creando espacios para que reflexionen sobre sus intereses, valores, habilidades y apoyos, y así construyan una visión flexible y realista de su proyecto de vida.

En la adolescencia, decisiones como cuándo iniciar la vida sexual o prevenir un embarazo influyen en el proyecto de vida, por lo que es importante contar con información sobre salud sexual y reproductiva para decidir de forma consciente y responsable.

Trabajar la toma de decisiones en el aula les ayuda a enfocar-se en el presente, plantearse metas y aprender de la experiencia.

¿Cómo podemos trabajar el proyecto de vida en el aula?

- Analicemos opciones en entornos cercanos.
- Identifiquemos la influencia de los roles y estereotipos de género en la toma de decisiones.
- Definamos criterios: valores, tiempo, recursos, apoyos.
- Anticipemos las consecuencias a corto y mediano plazo de algunas decisiones.
- Establezcamos metas semanales o quincenales.
- Diseñemos un plan de acción flexible y que se pueda evaluar periódicamente.
- Acompañemos con preguntas reflexivas ("¿qué funcionó?", "¿qué obstáculo enfrenté?", "¿qué estrategia utilicé?").
- Reflexionemos sobre la trayectoria educativa como parte del proyecto de vida.

Esto reduce la ansiedad ante la incertidumbre y fortalece habilidades como el autoconocimiento, la responsabilidad, el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas. A continuación, presentamos un ejercicio que nos permite trabajar el tema del proyecto de vida con la comunidad estudiantil.



Actividad para estudiantes



Explorando el proyecto de vida en el aula

1. Inicio

(2 minutos)

a) Preguntemos al grupo:

Si tuvieran que imaginar tres cosas que pudieran estar haciendo en cinco años, ¿cuáles podrían ser?

Para mejores resultados:

Aclaremos que no es necesario compartir experiencias personales; cada quien decide hasta dónde quiere compartir.

2. Desarrollo

(6-7 minutos)

a) Presentemos una situación ficticia.
Por ejemplo:

“Una persona joven termina el bachillerato y quiere construir su futuro, pero tiene varios intereses: aprender, trabajar, viajar, desarrollar un talento y aportar a su comunidad”.

b) Cada equipo dibuja rápidamente un mapa con las tres rutas posibles:

Ruta 1 — continuar estudios
Ruta 2 — combinar estudio y trabajo
Ruta 3 — explorar talentos o proyectos.

Para cada ruta, deberán responder:

¿Qué oportunidades podrían presentarse?
¿Qué desafíos enfrentarían?
¿Qué apoyos necesitarían?

3. Cierre

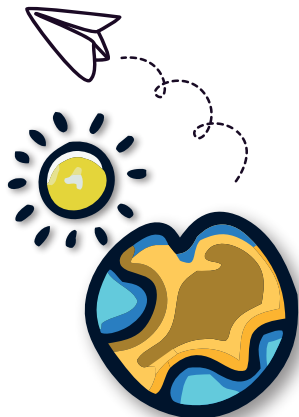
(3-4 minutos)

a) Cada equipo comparte una de sus tres rutas exploradas.

b) Pidámosles a las y los estudiantes que respondan, con argumentos, a preguntas como las siguientes:

¿Podemos concluir que un proyecto de vida no depende de una sola decisión?

¿O hay ocasiones en que sí depende de una sola decisión?



Seguimiento y acompañamiento



Alcances y límites del acompañamiento docente

Somos figuras clave en la formación, el cuidado y acompañamiento. Nuestro rol docente no incluye ni pretende reemplazar una atención especializada en salud mental. Reconocer estos límites es fundamental para la protección de las y los estudiantes, y para nuestro propio bienestar.

Rol del personal docente



Qué **SÍ** nos corresponde

- ✓ Generar un clima de confianza que facilite la expresión de emociones.
- ✓ Escuchar sin juzgar y validar las emociones.
- ✓ Observar cambios significativos en el comportamiento.
- ✓ Registrar y documentar las situaciones observadas.
- ✓ Ante situaciones de crisis, aplicar los principios básicos de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).
- ✓ Canalizar, a quienes lo necesiten, a las instancias correspondientes (tutoría, orientación, servicios profesionales de salud).

Qué **No** nos corresponde

- ✗ Realizar diagnósticos clínicos o psicológicos.
- ✗ Prescribir medicamentos o tratamientos.
- ✗ Asumir el rol de terapeuta o de persona consejera profesional.
- ✗ Manejar de manera unilateral situaciones de alto riesgo o urgencia.
- ✗ Compartir información confidencial sin justificación. En situaciones de urgencia, es necesario hacerlo.
- ✗ Sustener procesos de acompañamiento emocional intensivo de manera individual y sin respaldo institucional.



Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son estrategias de apoyo emocional inmediato recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por la Secretaría de Salud a través de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA). No sustituyen la atención especializada, pero permiten una primera respuesta humana y organizada.

Principios básicos de los PAP

Observar

Evaluar la situación con serenidad, identificar necesidades inmediatas y posibles riesgos.



Escuchar

Ofrecer un espacio seguro para que la persona exprese lo que siente, sin juzgar, presionar ni minimizar.



Conectar

Vincular a la persona con redes de apoyo (familia, orientación educativa, servicios de salud) y con información útil.





Rutas de atención

Toda escuela debe contar con rutas de atención claras y conocidas por la comunidad educativa para canalizar oportunamente a estudiantes que requieran apoyo especializado, articulando los protocolos internos con servicios externos cuando sea necesario.

Las rutas de atención pueden organizarse en tres niveles:



La documentación mínima de cada caso debe incluir:

- ✓ Fecha
- ✓ Descripción objetiva de la situación observada
- ✓ Acciones realizadas
- ✓ Seguimiento acordado



Checa el dato

Cuando se trate de una persona menor de edad, por regla general se requerirá el consentimiento de quien ejerza la patria potestad, tutela o guarda. No obstante, conforme al principio del interés superior de la niñez (artículo 4o CPEUM y artículos 2 y 18 de la LGDNNA) y al respeto a la autonomía progresiva (artículo 5 de la Convención sobre los Derechos del Niño), las y los adolescentes pueden recibir orientación y atención en salud respetando su confidencialidad cuando lo exija la salvaguarda de sus derechos.

La NOM-047-SSA2-2015 reconoce expresamente el derecho a la intimidad, confidencialidad y consentimiento informado de las personas de 10 a 19 años en los servicios de salud (numerales 5.11 y 5.14). En casos de violencia, aplica adicionalmente la NOM-046-SSA2-2005.



Toda la información debe resguardarse conforme a la normativa vigente en materia de protección de datos personales en posesión de sujetos obligados.



Las líneas de atención disponibles son:

**Una persona
de confianza**

**Servicios
de salud**

LINEA DE LA VIDA
800 911 2000
lineadelavida.gob.mx

Policía Cibernética 088

Línea 079 (opción 1)

Otras instancias de apoyo:

Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA)

Instancias de protección en casos de violencia o abuso:

Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Ministerios públicos, Centro LIBRE para la Mujer

En casos de vulneración de derechos:

Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), Procuradurías de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes

El trabajo docente requiere presencia, compromiso y también autocuidado. Reconozcamos nuestras propias emociones, establezcamos límites saludables, y busquemos apoyo cuando lo necesitemos.



✦ Cuidarse es un ✦
acto colectivo ✦



Glosario

Este glosario presenta un primer acercamiento a algunos términos y conceptos incluidos en **El ABC de las emociones**. La discusión y la conversación alrededor de ellos esperamos que sean parte de las actividades reflexivas propuestas a lo largo de estas páginas.

Brecha digital. Es la desigualdad en el acceso, uso y aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación. Dicha desigualdad depende de distintos factores, no solo económicos.

Comunicación asertiva. Habilidad de expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos con claridad y respeto, cuidando nuestros derechos y los de las demás personas.

Consentimiento. Decisión libre e informada para aceptar o rechazar una interacción con una o varias personas; y puede retirarse en cualquier momento.

Discapacidad. Condición que resulta del hecho de que una persona con deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales interactúe frente a barreras del entorno, las cuales pueden llegar a limitar su participación plena y efectiva en la sociedad.

Estereotipos. Ideas, creencias o imágenes simplificadas y generalizadas que se atribuyen a las personas por pertenecer a un grupo determinado, como su género, edad, origen étnico, orientación sexual o condición social.

Estigma. Creencia o marca social negativa respecto de una persona o grupo de personas, por su condición o actividad, lo que puede conducirlos a la exclusión, el descrédito y el maltrato. Proviene de prejuicios y desinformación relacionados con su origen, ocupación, edad, su salud física o mental, gustos o preferencias.

Género. Son las expectativas que tiene la sociedad sobre cómo deben comportarse las personas, vivir, pensar, querer o expresarse las personas solo por su sexo.

Homofobia. Rechazo, miedo, aversión o discriminación hacia las personas con orientaciones sexuales diversas.

Identidad de género. Es la vivencia interna y personal del género, es decir, la forma en que cada persona se nombra y se reconoce a sí misma, independientemente de las expectativas que la sociedad tenga respecto de ella.

Igualdad sustantiva. Es el acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades fundamentales. Busca garantizar la igualdad de hecho (real) y no solo formal (ante la ley), eliminando para ello barreras sociales, económicas y culturales.

Mandatos de género. Reglas o mensajes sociales que dicen cómo debe de ser una persona según su sexo; mujeres: femeninas, y hombres: masculinos. Esos mandatos pueden limitar la libertad personal.

Misoginia. Odio, rechazo, desprecio y prejuicio hacia las mujeres, que se traducen en conductas o prácticas que las desvalorizan, subordinan o discriminan por razón de género.

Orientación sexual. Atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia otras personas, ya sean de su mismo género, de otro o de más de uno.

Perspectiva de género. Forma de analizar y entender la realidad para identificar las desigualdades que la sociedad ha impuesto entre los géneros, como si tales desigualdades fueran naturales. A partir de ese entendimiento, se busca promover el respeto y la igualdad sustantiva para todas las personas.

Pertenencia étnica. Identificación de una persona con un grupo al que se le define por su origen, cultura, lengua, historia o tradiciones.

Racismo. Tipo de discriminación que consiste en pensar que unas personas valen más que otras por su apariencia, origen o pertenencia a un grupo social. Esta idea lleva a discriminarlas, maltratarlas, excluirlas y violentarlas.

Redes de apoyo. Conjunto de personas, instituciones y servicios que ofrecen soporte, acompañamiento, orientación y protección para garantizarle a alguien el bienestar individual y colectivo.

Revictimizar. Proceso mediante el cual una persona, que ya fue víctima de una violación a sus derechos humanos, experimenta nuevos daños físicos, psicológicos y sociales, como ocurre cuando no se le cree, se le juzga por lo ocurrido, y se le hace revivir el daño recibido.

Sexualidad digital. Experiencias y expresiones sexuales consensuadas que ocurren en plataformas digitales como las aplicaciones de citas, de mensajería y algunos foros.

Violencia feminicida. Forma extrema de violencia contra las mujeres por el hecho de ser mujeres. Incluye abuso y amenazas que ponen en riesgo su vida. Puede llegar al asesinato (feminicidio).

Para saber más...

Escanea el código para obtener la lista de obras que te recomendamos leer para profundizar en los temas de este documento.

Escanea el código para obtener la lista de obras que se utilizaron para elaborar el contenido de este documento.

