

Orientaciones para docentes



El ABC de las emociones

Orientaciones para docentes

El ABC de las emociones. Orientaciones para 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 este documento 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).

Agradecemos a las y los estudiantes del Bachillerato Nacional su participación para ilustrar este documento.

También agradecemos a la Dirección General de Materiales Educativos por su revisión y observaciones.

ISBN: 978-607-643-420-8

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.

Se terminó de imprimir en julio de 2026 en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA), calzada San Lorenzo 244, C. P. 09830, Ciudad de México. La edición consta de un millón de ejemplares.

Este material es de distribución gratuita. Prohibida su venta

Hecho e impreso en México

Índice

Acompañarnos en el cuidado	5
1. ¿Qué es la salud mental?	8
¿Qué son las emociones?	8
Perspectiva de género	16
✿ Actividad para docentes <i>Estereotipos de género</i>	19
2. Cuidarnos y acompañar a otras personas en la escuela	20
✿ Ejercicio para docentes <i>Un respiro</i>	22
Cuidar y acompañar emocionalmente a las y los estudiantes	24
✿ Actividad para estudiantes <i>Aula que escucha, aula que cuida</i>	25
Situaciones que influyen en el bienestar de las y los jóvenes	26
3. Uso de las tecnologías digitales	33
✿ Análisis de caso <i>Ciberacoso</i>	38
Violencia digital	40
Identificar las violencias	42
✿ Actividad para docentes <i>Reflexionemos sobre la discriminación</i>	43
✿ Análisis de caso <i>Ana e Iván</i>	44
4. Estrategias para la participación y el bienestar	45
Generar condiciones para una participación significativa	45
✿ Análisis de caso <i>Cuando etiquetamos, también limitamos</i>	50
Toma de decisiones y proyecto de vida	51
✿ Actividad para estudiantes <i>Explorando el proyecto de vida en el aula</i>	53
Seguimiento y acompañamiento	54
Alcances y límites	54
Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)	55
Glosario	60



Acompañarnos en el cuidado

El bienestar socioemocional es parte de la formación integral de las personas jóvenes, ya que la Nueva Escuela Mexicana reconoce la importancia de la escuela como un espacio de aprendizaje, 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. Orientaciones para docentes*, es acompañar, orientar y favorecer, desde la experiencia y la atención, el bienestar de las y los jóvenes. 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. Allí 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, la salud mental no es un asunto individual, sino algo que se construye en colectivo. Este material se organizó conforme a cuatro temas dentro de la Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los jóvenes: **El ABC de las emociones**.

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 la participación y el bienestar

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



El ABC de las emociones. Orientaciones para docentes presenta 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 nos rodean.

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 nuestra salud mental y bienestar emocional, y el de las personas jóvenes.

¿Qué es la salud mental?



La salud mental es un derecho humano fundamental 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, es decir, promueve un estado de bienestar.

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 espontáneas que nos permiten percibir que está ocurriendo algo y, así, actuar para mantener nuestro bienestar. Involucran procesos mentales y físicos que sentimos en nuestro cuerpo, como latidos más rápidos, tensión, ganas de llorar, energía o tranquilidad.

La interpretación que hacemos de nuestras emociones, cuando reflexionamos sobre ellas y les damos un significado, es lo que llamamos sentimientos.

Todas las emociones cumplen una función y nos ayudan a entender qué necesitamos y cómo responder. Por ejemplo:

Miedo

A menudo nos indica la necesidad de protección.

Sorpresa

Puede señalarnos que algo inesperado requiere nuestra atención.

Frustración

A veces nos indica que algo no salió como esperábamos.

Alegría

Tiende a mostrarnos que algo nos da gusto.

Vergüenza

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

Tristeza

A veces nos indica que necesitamos apoyo o consuelo.

Enojo

Suele señalarnos que algo no está bien o que 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 en la siguiente página la infografía sobre el cerebro en la adolescencia.

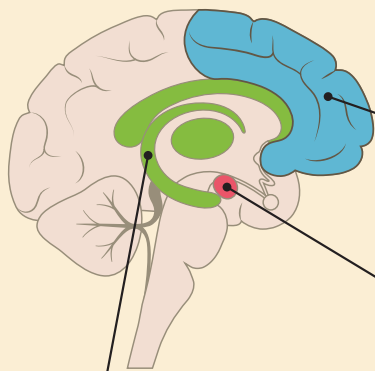
El bienestar no es solo la salud física o la ausencia de trastornos psicológicos; fortalezcamos, en comunidad, las condiciones para la inclusión, el respeto y la pertenencia, para hablar de emociones y convivencia sin temer que se nos juzgue.

La **estigmatización de 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 por desconocimiento o temor de abordar un malestar emocional o tener un conflicto.



El cerebro en la adolescencia

En esta etapa del desarrollo humano, el cerebro está madurando. A veces, las y los adolescentes sienten mucho, reaccionan de inmediato y pensar con calma se les dificulta porque ocurren cambios importantes en tres regiones cerebrales:



Corteza prefrontal

Esta región ayuda a pensar, decidir y controlar impulsos. En esta etapa tiene menos influencia.

Es su freno de mano.



Sistema de recompensa límbico

Se relaciona con conductas para obtener recompensas inmediatas. Está muy activo en la adolescencia.

Es su acelerador.



Amígdala

Procesa y activa las emociones intensas que permiten detectar el peligro.

Funciona como su alarma sensible.



Estas tres regiones actúan en conjunto, por eso:

- Buscan cosas que les den placer inmediato (redes sociales, retos, riesgos).
- Sienten más ganas de probar cosas nuevas.
- El alcohol y otras sustancias activan el sistema de recompensa límbico, por lo que se despierta el deseo de repetir su consumo.

- Les cuesta frenar impulsos y pensar en el largo plazo.
- El alcohol y otras sustancias afectan la toma de decisiones y el autocontrol.

- Sienten todo con mayor intensidad y les resulta difícil regular sus emociones.

¿Qué ayuda?



Acompañar de manera cercana



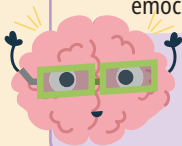
Promover espacios de confianza para que hablen y expresen emociones



Establecer límites claros y ayudarles a construir los propios



Apoyar para que reconozcan y regulen 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.



La escuela —y no solamente el aula— cumple una función protectora cuando construye en la práctica 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.



¿Sabías que...?

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
- Sistema Nacional de Protección Integral de 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 puede ayudar a brindarles apoyo o canalización. Nuestra intervención debe ajustarse a la gravedad de la situación y seguir las rutas institucionales del plantel.

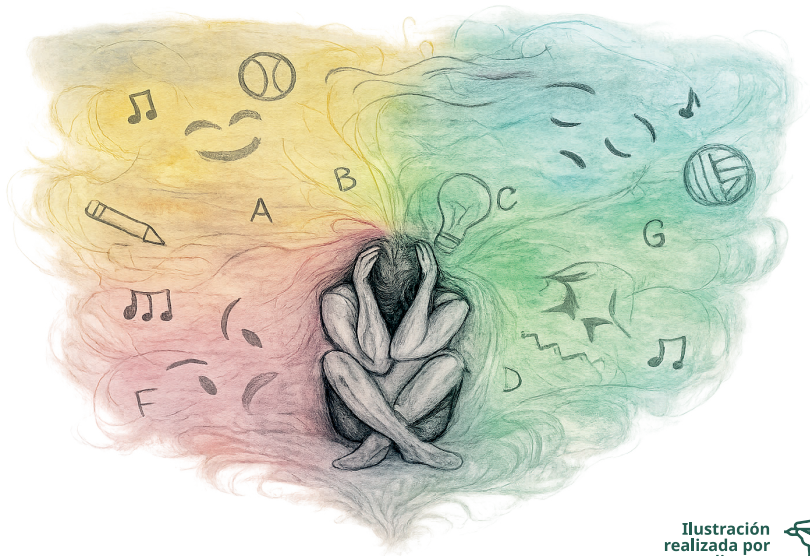


Ilustración
realizada por
estudiantes



La siguiente tabla de señales de alerta y acciones es orientativa; 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

Acciones recomendadas

- ✓ 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 repentinos y persistentes de conducta, por ejemplo, de apetito, sueño, lo que se disfruta
- Sentimientos o pensamientos de desagrado o rechazo hacia otras personas por apariencia, sexo, **pertenencia étnica, género, orientación sexual, identidad de género, discapacidad** u otras características
- Consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas

Acciones recomendadas

- ✓ 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 urgencia

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

Acciones recomendadas

- ✓ Acompañemos la respiración lenta: inhalar por la nariz durante 4 segundos y luego exhalar por la boca 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

Acciones recomendadas

- ✓ No dejemos sola a la persona.
- ✓ Notifiquemos a las autoridades correspondientes.



Contactemos de inmediato a la
Línea de la Vida



800 911 2000



Es importante recordar que la mayoría de las personas experimentamos algunas de estas situaciones de vez en cuando, y eso no significa necesariamente que tengamos un trastorno mental. Sin embargo, podríamos estar atravesando uno si: hemos experimentado estas situaciones de manera intensa y han continuado durante varias semanas o meses, y están teniendo un impacto negativo en diferentes áreas de nuestra vida. La salud mental no siempre puede leerse como si fuera un “semáforo” rígido, ya que muchos síntomas aparecen gradualmente y pueden fluctuar.

Perspectiva de género

La 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 muestra 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.



Ideas socialmente aprendidas

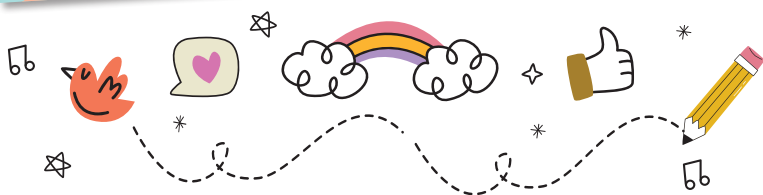


Estas ideas responden a estereotipos de género y derivan en reglas o mensajes sociales que indican cómo debe ser una persona según su sexo. Pueden limitar la libertad personal, influir en el desarrollo individual y afectar el bienestar emocional, incluso dificultarle a la persona el acceso al acompañamiento 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 y 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 puede ayudarnos a reflexionar sobre los estereotipos de género relacionados con la salud mental.



Actividad para docentes

Estereotipos de género

Los estereotipos de género son ideas preconcebidas que se traducen en expectativas, normas, creencias y mensajes que nos indican cómo deberíamos pensar, actuar, sentir y comportarnos con base en nuestro género. En esta actividad podremos reflexionar sobre el tema. ¿Cómo influyen estos estereotipos en nuestro bienestar emocional?

1. **Dividamos una hoja en dos columnas.** En la columna A, escribamos ideas relacionadas con estereotipos de género, como “debo estar bien siempre”, “no debo mostrar debilidad”, “tengo que poder con todo”. En la B, escribamos nuestras emociones, necesidades y formas de autocuidado.
2. **Comparemos ambas columnas e identifiquemos diferencias, conflictos y contradicciones.**
3. **Compartamos con nuestras compañeras y compañeros estos hallazgos.**

Cierre: Elijamos acciones de autocuidado recuperando las diversas experiencias compartidas durante esta actividad. ¿Qué otras formas de autocuidado, cuidado y acompañamiento podríamos construir pensando más allá de los estereotipos de género?

Para el desarrollo de más actividades
en el aula, consulta la página:

abcdelasemociones.sep.gob.mx



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. El punto de partida es identificar cómo nos sentimos y qué nos genera bienestar o desgaste. A partir de ese reconocimiento, podemos llevar a cabo acciones que nos fortalezcan, para entonces poder acompañar a colegas y estudiantes. 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 ahora mismo?
- ¿En qué momentos de nuestra jornada se hacen más presentes?
- ¿Qué situaciones específicas de nuestro trabajo suelen generarlas?

Pensemos en las circunstancias y los 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.

Además, 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 continuar con nuestra práctica docente.

El autocuidado docente también se construye en compañía cuando compartimos lo que ocurre en el aula y nuestras experiencias, para buscar o brindar apoyo.

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 reconociendo nuestros propios procesos de cuidado y escucha para hacer de la escuela un espacio protector.

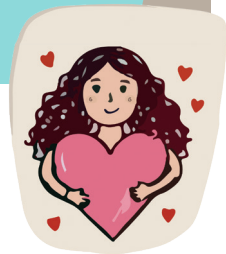


Ilustración
realizada por
estudiantes



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, estructurales, familiares y de género ayuda a entender que las experiencias de las y los estudiantes tienen muchas causas y deben ser atendidas con respeto y cuidado.

Algunas señales que podemos identificar son:

- Cambios en la participación como: 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

Esta actividad nos puede ayudar a fomentar un espacio seguro de escucha activa en el aula, que permita reconocer emociones, fortalecer la confianza, y promover acciones colectivas para el bienestar y la convivencia.

Las experiencias y emociones que viven las y los estudiantes influyen en la convivencia y en su aprendizaje. ¿Cómo podemos construir un aula donde todas las personas se sientan escuchadas, respetadas y acompañadas?

Podemos proponer la siguiente secuencia de acciones:

1. **Dialogar sobre cómo se ha sentido el grupo durante la semana. Podemos emplear preguntas, recursos o dinámicas acordes a las características e intereses de las y los estudiantes.**
2. **Identificar emociones, inquietudes, necesidades o situaciones que aparezcan con frecuencia, y reflexionar sobre su impacto en la convivencia.**
3. **Promover la escucha respetuosa y el intercambio de perspectivas, reconociendo la diversidad de experiencias presentes en el grupo.**
4. **Escribir colectivamente acciones o acuerdos que contribuyan al bienestar común, y considerar estrategias de seguimiento.**

Cierre: Preguntémosles qué nuevas necesidades, preguntas o acciones podrían explorar para incrementar el cuidado mutuo y la participación de todas las personas en el aula.

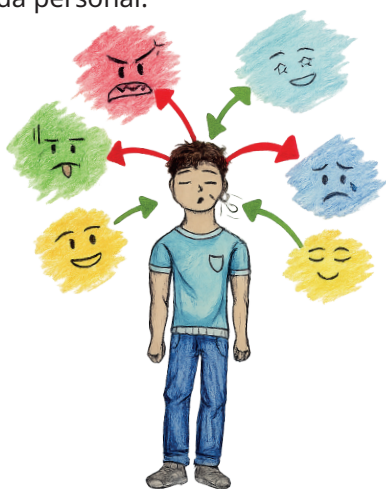
Cada interacción puede crear un ambiente donde las personas jóvenes se sientan reconocidas. No se trata de hacer cosas extraordinarias, sino de ser constantes en gestos y decisiones que muestren respeto, apertura, afecto y cuidado.

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.





En el lugar donde vivimos

Afecta

Presencia de alcohol, drogas e inseguridad

Violencia normalizada, presión social para consumir sustancias psicoactivas o exponerse a situaciones de riesgo

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



En las tecnologías digitales

Afecta

Contenidos digitales con violencia, **estereotipos** 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 contenidos 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.



En la escuela

Afecta

Violencia (física, verbal o digital); burlas, insultos, apodos 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 escuchada o escuchado, 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 de maestras y maestros

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 impactan la autoestima y pueden convertirse en barreras para el aprendizaje

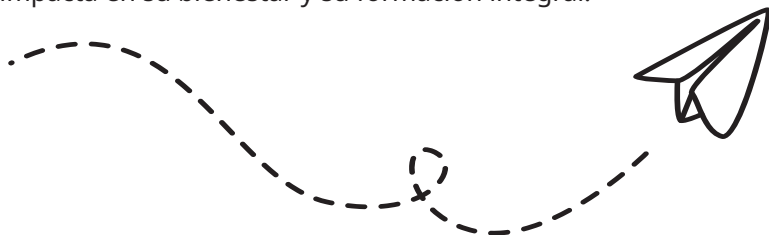
Ayuda

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 y se evalúa, y con 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.





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, la organización y 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 las trayectorias escolares

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

En la familia

Un entorno familiar donde hay cuidado, **comunicación asertiva** y escucha activa 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.



En la familia

Afecta

Falta de diálogo y miedo a expresarse

Indiferencia, falta de afecto, sentirse ignorada o ignorado

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

Violencia y conflictos constantes

Desinterés, falta de seguimiento o desconexión

Ayuda

Apoyo emocional, acompañamiento y comprensión

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

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

Convivencia pacífica y respeto

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, aunque 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.



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

Los desafíos que nos motivan y el apoyo de personas que nos orientan

Mantener vínculos con personas que nos respetan, nos escuchan activamente y nos apoyan

Uso de las tecnologías digitales



Internet, las redes sociales, los videojuegos y las aplicaciones forman parte de 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

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

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 personas jóvenes han aumentado con el uso intensivo de los teléfonos inteligentes y el acceso a las redes sociales. ¿Por qué pasa esto?

Algoritmos



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

No es casualidad: los algoritmos son programas que ofrecen un contenido de acuerdo con lo que nos gusta.

Desafíos

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

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.

Desafíos

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

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.

Desafíos

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

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, y reemplaza la cercanía afectiva y la aprobación real.

Desafíos

- Generan adicción porque son de efecto corto e inmediato.
- Promueven una comparación constante que nos hace 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

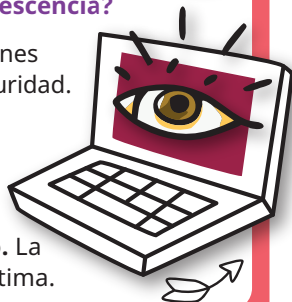
Nunca antes nos habíamos tomado tantas fotos. Hoy sabemos que las fotos e imágenes en redes provocan que las y los adolescentes:

- **Se fijan 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.



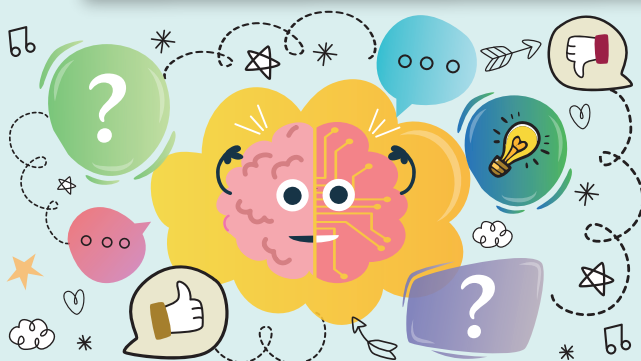
¿Por qué este impacto es mayor en la adolescencia?

- ✧ **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, para funcionar, de los datos que les dan.

¿Qué pasa cuando le preguntamos algo a una IA?



1

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

2

Escribimos una pregunta y la IA nos responde casi al instante, pero, en realidad, la IA no piensa, no tiene emociones ni experiencias propias.

3

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

4

Sus respuestas provienen del análisis de grandes volúmenes de información de internet, libros y otros textos; pero no todo lo que se encuentra ahí es totalmente verdadero o confiable.

5

Por eso, usémosla como una herramienta de apoyo, pero no como la única verdad. Siempre es buena idea verificar la información obtenida, investigar y 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; evitar 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 la comunidad estudiantil en las 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: ¿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. Consideremos 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 personas 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 como docentes nos mantengamos en constante formación.

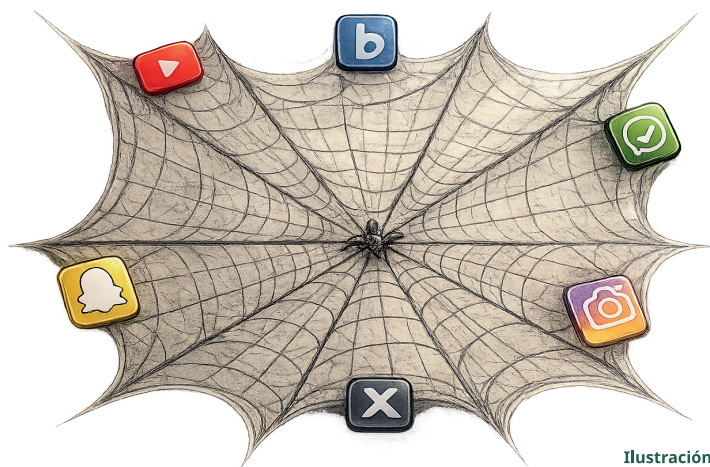


Ilustración
realizada por
estudiantes



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.

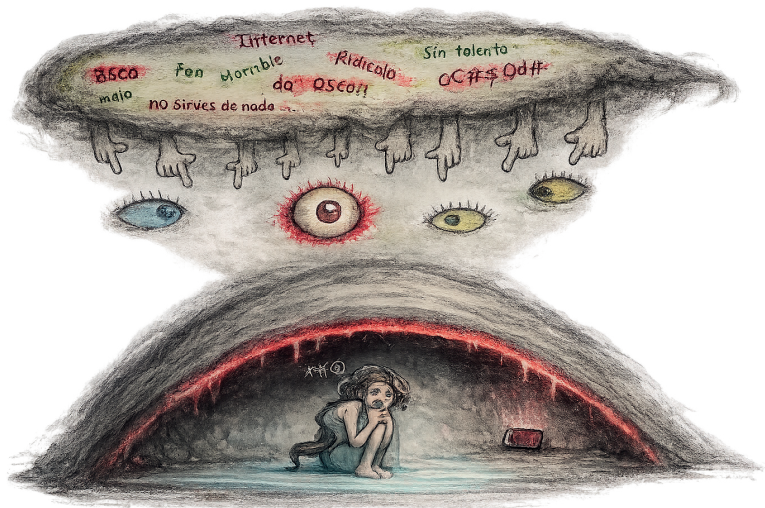


Ilustración
realizada por
estudiantes

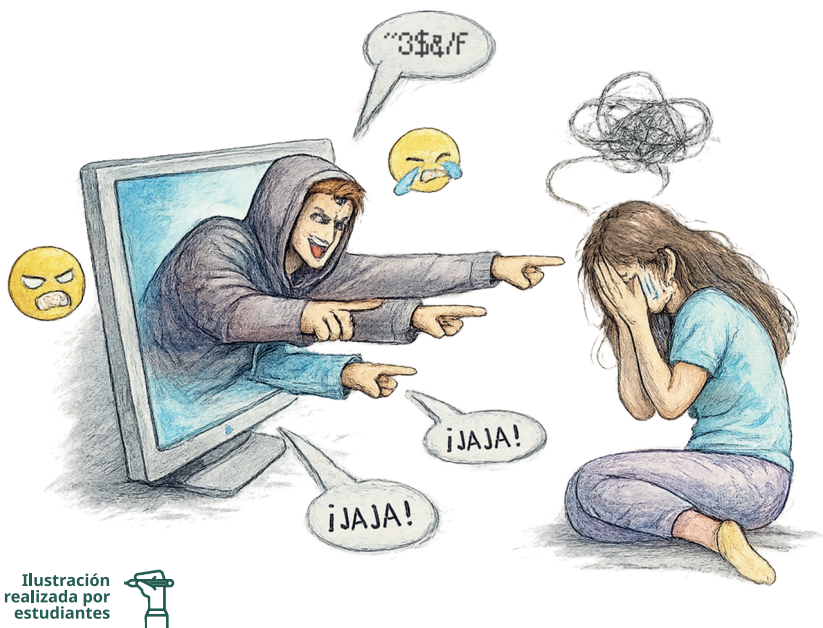


Violencia digital

La violencia digital es toda acción mediante el uso de las tecnologías digitales realizada para hacer 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 ocurre una sola vez, se repite, y cada vez es peor.
- **Implica un desequilibrio de poder.** Quien agrede tiene ventaja: suele tener más seguidores y seguidoras, lo lleva a cabo desde el anonimato, o acosa en grupo.
- **Puede volverse viral.** Lo que se sube o se 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 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.



Identificar las violencias

Las personas 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 los tipos y las modalidades de violencia, presentamos la siguiente información:

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.

Actividad para docentes

Reflexionemos sobre la discriminación



Esta actividad nos permitirá reflexionar sobre nuestras creencias y sobre 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 circunstancia en el salón de clases en donde se haya presentado una situación de homofobia: “¿Hubo bromas, silencios o comentarios que normalizaran la homofobia? ¿Cómo actuamos?”
3. Finalmente, escribamos un compromiso concreto para nuestra práctica docente. Por ejemplo: intervenir ante burlas, usar lenguaje inclusivo, generar espacios seguros.





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 trata de 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?



¿Sabías que...?

La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias establece 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



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 asertiva y lenguaje

Las palabras que usamos influyen en cómo se perciben las y los estudiantes, y en su motivación para aprender. Comunicarnos de manera clara y respetuosa favorece el diálogo y la confianza. Un mismo mensaje puede descalificar o fortalecer; por ello, es importante transmitirlo con apertura, escucha activa, contacto visual y un tono de voz calmado.

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

Frases que dañan

“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.

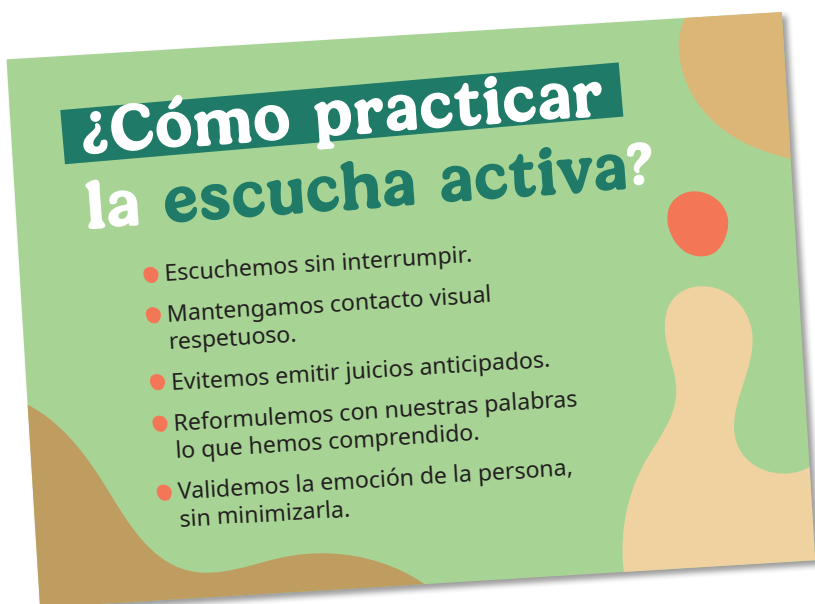
La siguiente tabla nos propone algunas estrategias para trabajar la regulación emocional en el aula:

Regulación emocional

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.

Por ello, es necesario que revisemos de manera crítica nuestras propias expectativas y evitemos comparaciones que sitúen a unas personas por encima de otras.



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.



Ilustración
realizada por
estudiantes



Toma de decisiones y proyecto de vida

El tercer grado de secundaria y el bachillerato son etapas clave en las que las personas jóvenes toman decisiones importantes sobre su futuro. Podemos acompañarlas creando espacios para que reflexionen sobre sus intereses, valores, habilidades y apoyos, y de esta manera 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 enfocarse 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 el autoconocimiento, la responsabilidad, el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas. A continuación, presentamos una actividad 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

Esta actividad permitirá a las y los estudiantes pensar en posibilidades para su proyecto de vida y reconocer contextos, intereses y expectativas respecto de su presente y su futuro.

Podemos sugerirles una secuencia de acciones a partir de esta situación: una persona joven está por concluir el bachillerato; desea seguir aprendiendo, trabajar, desarrollar otros talentos, aportar a su comunidad. No ha decidido cómo ni con qué comenzar.

1. Imaginar, por equipos, un escenario con sus oportunidades, desafíos y apoyos, a partir de experiencias, saberes previos e intereses.
2. Exponer su escenario haciendo énfasis en el aspecto que más les importe.
3. Comentar y anotar acerca de uno o más elementos que aparezcan con frecuencia, o que les resulten significativos por marcar una diferencia o un hito en uno o varios escenarios.
4. Analizar las razones de tal recurrencia.
5. Recuperar los hallazgos de la actividad, siguiendo la lógica de las tablas de *Afecta* y *Ayuda* (pp. 27-32), y elaborar una tabla grupal sobre los desafíos y apoyos que no se hubieran imaginado.

Cierre: No tenemos que tener todo resuelto. Tomamos decisiones en contextos diversos y cambiantes. ¿Un proyecto de vida surge de una sola decisión o de múltiples experiencias?, ¿se concluye en alguna etapa de la vida? ¿Qué variantes podrían enriquecer esta actividad según las características e intereses del grupo?

Seguimiento y acompañamiento

Alcances y límites



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 las necesidades inmediatas y los 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.



Toda escuela debe contar con rutas de acción para la prevención y el acompañamiento socioemocional.

1. Consideremos los siguientes pasos: observar, escuchar y conectar (p. 55).
2. Vinculemos con los servicios de atención a la salud mental a través de la **Línea de la Vida (800 911 2000)**, vía telefónica o vía chat, Centros LIBRE para las Mujeres, o llamar al 079, opción 1.





¿Sabías que...?

Cuando se trate de una persona menor de edad, se requerirá por regla general el consentimiento de quien ejerza la patria potestad, tutela o guarda.

No obstante, conforme al principio del interés superior de la niñez (**artículo 4.º** de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y **artículos 2 y 18** de la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes) y al respeto a la autonomía progresiva (**artículo 5** de la Convención sobre los Derechos del Niño), las personas adolescentes pueden recibir orientación y atención relacionada con su 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	
LÍNEA DE LA VIDA 800 911 2000 lineadelavida.gob.mx		
Policía Cibernética 088	Línea 079 (opción 1)	
Instancias de apoyo • Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (Cecosama)	Violencia o abuso • Desarrollo Integral de la Familia (DIF) • Ministerios Públicos • Centros LIBRE para las Mujeres	Vulneración de derechos • Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (Sipinna) • Procuradurías de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes

El ser docente requiere presencia, compromiso y también cuidado de quienes sostenemos día a día la tarea educativa. Cuando familias, escuela, comunidad y gobierno asumimos de manera compartida la responsabilidad del bienestar, generamos entornos para desarrollarnos plenamente. 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. Orientaciones para docentes*. Esperamos que la discusión y la conversación alrededor de ellos sean parte de las actividades reflexivas propuestas a lo largo de estas páginas.

Autorregulación. Capacidad de reconocer y regular las emociones propias, para promover el bienestar personal y social, y el aprendizaje.

Brecha digital. Desigualdad que proviene y es reflejo de otras desigualdades preexistentes que limitan el acceso, uso y apropiación de las tecnologías digitales entre distintos grupos de población.

Comunicación asertiva. Comunicación que se construye a partir de la honestidad y de la claridad para transmitir e intercambiar ideas de manera efectiva y respetuosa, es decir, considerando a la interlocutora o interlocutor.

Consentimiento. Acuerdo voluntario e inequívoco, libre de todo tipo de coacción, en donde queda de manifiesto el acto que ya fue consensado.

Discapacidad. Consecuencia de la presencia de una deficiencia o limitación en una persona, quien, al interactuar con las barreras que le impone el entorno social, puede ver impedida su inclusión plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones, con las demás personas.

Discriminación. Cualquier distinción, exclusión, restricción o preferencia que, basada en características específicas, tenga el objetivo o efecto de anular o limitar el reconocimiento, goce o ejercicio en condiciones de igualdad de los derechos humanos y libertades fundamentales.

Empatía. Capacidad de comprender la perspectiva de otras personas y reconocer sus emociones para interactuar con ellas a partir de la sensibilidad y el respeto.

Estereotipo de género. Visión generalizada o idea preconcebida sobre los atributos, las características, o los papeles que poseen o deberían poseer o desempeñar las mujeres y los hombres. Un estereotipo de género es perjudicial porque limita, en mujeres y hombres, el desarrollo de sus capacidades personales, seguir sus carreras profesionales y/o tomar decisiones sobre sus vidas.

Estereotipos. Preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos ni circunstancias individuales.

Estigma. Marca que desvaloriza o excluye a una persona o grupo de personas a partir de un atributo, cualidad o identidad que se considera inferior, anormal o diferente, en un determinado contexto social y cultural.

Estigmatización de la salud mental. Actitudes y comportamientos negativos hacia las personas con problemas por consumo de sustancias y de salud mental.

Género. Construcción social de normas, roles y conductas asociadas al sexo que se asigna a una persona al nacer y que condicionan su acceso al poder, a los recursos y al disfrute equitativo de los derechos, entre otras áreas.

Homofobia. Rechazo, discriminación, invisibilización, burlas y otras formas de violencia, basadas en prejuicios, estereotipos y estigmas, hacia la homosexualidad o hacia las personas con orientación o preferencia homosexual, o que son percibidas como tales.

Identidad de género. Vivencia interna y profunda que cada persona tiene de sí misma en relación con el género. Es decir, cómo una persona se percibe y se siente: como mujer, como hombre, como una combinación de ambos, como ninguno o de alguna forma distinta. Esta identidad puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer.

Igualdad sustantiva. Acceso al mismo trato y oportunidades para el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y las libertades fundamentales.

Misoginia. Conjunto de conductas de odio hacia las mujeres, las adolescentes y las niñas, que se manifiesta mediante actos violentos y crueles contra ellas por el hecho de ser mujeres.

Orientación sexual. Capacidad de cada persona de sentir (o no) atracción emocional, afectiva, romántica y/o sexual hacia personas de uno o varios géneros, o de ninguno. Es un aspecto fundamental de la identidad humana, y forma parte del derecho de toda persona a vivir libremente su sexualidad sin discriminación, estigmatización o violencia.

Perspectiva de género. Visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad sustantiva, el derecho a una vida libre de violencias, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, e igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones.

Pertenencia étnica. Identificación de una persona con una comunidad de parentesco real o concebida como real, basada en uno o más ancestros comunes, con una lengua, un territorio y una cultura propios.

Racismo. Sistema de opresión y cualquier teoría, doctrina, ideología o conjunto de ideas científicamente falso, moralmente censurable y socialmente injusto, que pretenda establecer

que ciertas características fenotípicas o genotípicas de individuos (o grupos) están ligadas a sus rasgos intelectuales, culturales y de personalidad, y a una supuesta superioridad o inferioridad racial.

Redes de apoyo. Conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establece vínculos solidarios y de comunicación, para resolver necesidades específicas.

Revictimizar. Cualquier acción u omisión que derive en consecuencias psicológicas, sociales, jurídicas y económicas de carácter negativo que afecten a la víctima durante su contacto con el sistema de procuración de justicia u otra autoridad. Esto supone un choque entre las legítimas expectativas de la víctima y la inadecuada atención institucional recibida.

Sexualidad digital. Conjunto de experiencias y expresiones sexuales que ocurren en plataformas digitales, incluidos la interacción en redes sociales, el uso de aplicaciones de citas, la participación en foros, el *sexting* y el consumo de contenido sexual o material explícito en línea, como la pornografía.

Para conocer otros documentos y actividades relacionadas con la salud mental, consulta la página:

abcdelasemociones.sep.gob.mx



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Si necesitas ayuda, llama a la
Línea de la Vida
800 911 2000

Atención personalizada sobre salud mental
y adicciones, todos los días, las 24 horas



abcdelasemociones.sep.gob.mx