

Orientaciones para las y los jóvenes



El ABC de las
emociones

Orientaciones
para las y los
jóvenes



El ABC de las emociones. Orientaciones para las y los jóvenes
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: 978-607-643-421-5

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 7.5 millones de ejemplares.

Este material es de distribución gratuita. Prohibida su venta

Hecho e impreso en México

Índice

Hablemos de lo que estamos sintiendo	5
1. Salud mental, ¿qué es eso?	9
¿Qué son las emociones?	9
✦ Actividad <i>Semáforo de las emociones</i>	11
Niveles de malestar y riesgo	12
✦ Actividad <i>Diario breve de emociones</i>	14
¿Qué nos pasa en la adolescencia?	16
2. Cuidarnos y cuidar a otras personas	19
¿Qué nos hace sentir mal y qué nos hace sentir bien?.....	20
Estrategias para cuidarnos	25
✦ Ejercicio <i>5 sentidos y 5 cosas</i>	29
✦ Ejercicio <i>Respiración 4-7-8</i>	30
✦ Actividad <i>Pensar nuestro camino</i>	37
Cuidémonos en colectivo	39
3. ¿Cómo vivimos y sentimos el mundo virtual?	41
Estrategias para cuidarnos en las redes sociales	46
✦ Actividad <i>¿Cómo nos hacen sentir las redes sociales?</i>	46
Violencia digital	49
Identificar las violencias	51
4. De lo que sentimos a lo que transformamos	54
✦ Actividad <i>Lo que sentimos también transforma</i>	59
¿Qué hacemos si necesitamos ayuda?	60
Señales de alerta.....	60
A dónde acudir	61
Glosario	63



Hablemos de lo que estamos sintiendo

A veces todo pasa muy rápido: lo que sentimos, lo que pensamos, lo que sucede y cambia a nuestro alrededor. Entre la escuela, las redes sociales, las amistades, la familia y las decisiones sobre nuestro futuro, puede haber momentos en los que nos sintamos en soledad y confusión, como si nadie nos entendiera.

Lo que sentimos es válido: estamos en una etapa de cambios importantes y es común que a veces no sepamos qué hacer, cómo decir lo que sentimos e incluso cuándo pedir ayuda.

Aunque busquemos respuestas en internet o usemos la inteligencia artificial, no todo el contenido es confiable ni todos los espacios en la red son seguros. Por eso es importante buscar información verificada, aprender a reconocer nuestras emociones y que nos acompañemos.

Este documento tiene información clara y herramientas prácticas que nos ayudan a entender lo que sentimos, a cuidarnos y cuidar a otras personas, a convivir con las redes sociales y la tecnología de forma segura, y a saber cuándo pedir ayuda.

Le llamamos **El ABC de las emociones** porque son estrategias sencillas para que aprendamos a regular nuestras emociones en el día a día.

Identifiquemos las tres habilidades clave que nos ayudarán a manejar mejor nuestras emociones:



Reconocer

Nos detenemos y sentimos; identificamos la emoción y la nombramos.



Comprender

Analizamos lo que sucede y por qué nos sentimos así.



Actuar

Usamos estrategias para manejar lo que sentimos, cuidarnos y cuidar a las personas que nos rodean.

Estos íconos aparecerán a lo largo del texto para que nos familiaricemos con dichas habilidades y podamos aplicarlas en nuestra vida diaria.

Tengamos presente que este documento no es un manual para diagnosticarnos ni sustituye la atención profesional, pero puede orientarnos. Si nosotras, nosotros o alguien cercano está pasando por algo difícil, es importante buscar apoyo en una persona de confianza o profesional de la salud mental.

Estas páginas son una herramienta para acompañarnos. Sirven para pensar y abrir la conversación sobre lo que sentimos, con nuestras amistades, con nuestra familia y en nuestra escuela. Son para leerse a solas o en compañía, de corrido o en partes, en orden o en desorden. Lo importante de *El ABC de las emociones. Orientaciones para las y los jóvenes* es que nos ayude a pensar cómo tener mejores relaciones, cambiar nuestro entorno y vivir con bienestar.





¡Importante!



Las emociones no son buenas ni malas. Todas y todos sentimos en algún momento confusión, estrés o tristeza, así como alegría, miedo al rechazo o enojo. Reconocer, nombrar y regular las emociones forma parte de crecer y aprender, y nos ayuda a convivir de mejor forma.

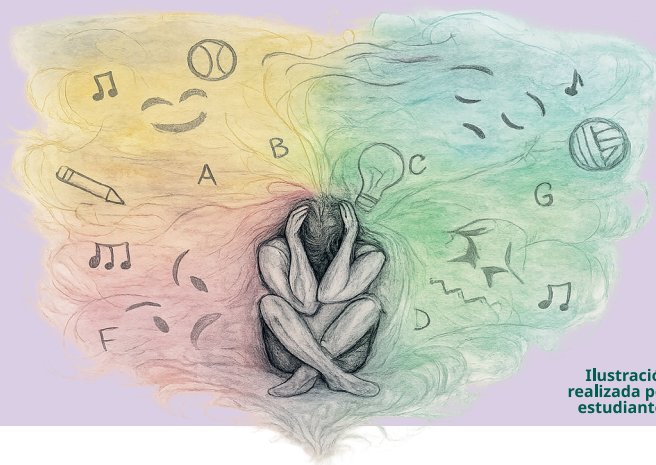


Ilustración
realizada por
estudiantes



Para construir nuestro bienestar socioemocional, tenemos que hablar de cuatro grandes temas:

- 1) salud mental
- 2) cuidado y autocuidado
- 3) mundo virtual
- 4) acciones para transformar la comunidad

Estos se desarrollan en los siguientes capítulos, donde encontraremos herramientas claras para entender lo que sentimos y vivimos. Buscan acompañarnos, sin juicios, en momentos difíciles o confusos. No necesitamos tener todo resuelto: empezar ya es un gran paso.

1



Salud mental, ¿qué es eso?

Comprenderás qué es la salud mental y sabrás cuándo pedir ayuda.

2



Cuidarnos y cuidar a otras personas

Practicarás el autocuidado y el cuidado mutuo; porque, cuando estás bien, puedes cuidar y acompañar mejor a las demás personas.

3



¿Cómo vivimos y sentimos el mundo virtual?

Entenderás los efectos de las redes sociales y de las violencias en tu bienestar emocional.

4



De lo que sentimos a lo que transformamos

Podrás reconocer que formas parte de una comunidad y que eres capaz de generar cambios para transformar tu ánimo y la vida en colectivo.



Salud mental, ¿qué es eso?



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 tiene que ver 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.

¿Ya habías pensado en lo que pueden indicar las emociones? Una de las primeras cosas que podemos hacer para manejar nuestras emociones es reconocer qué es lo que sentimos y, luego, comprenderlo mejor mediante preguntas. Practiquemos con la siguiente actividad.

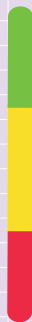
Actividad **Semáforo de las emociones**



Comprender tus emociones te ayuda a entender mejor lo que vives. Esta actividad te ayudará a reconocerlas y a identificar su relación con tus experiencias cotidianas, para así contribuir a tu bienestar personal y colectivo.

1. **Recupera una situación reciente que te haya despertado una emoción significativa y escríbela aquí:**
.....
2. **Describe brevemente la situación o el motivo que la provocó.**
.....
3. **¿Cómo reaccionaste ante esa emoción?**
.....
4. **Lee las siguientes descripciones y marca con una ✓ la opción que mejor describa cómo te sientes en este momento.**

Estado emocional



Tienes energía, concentración y buen ánimo.



Presentas tensión, nerviosismo, distracción, frustración o cansancio.



Sientes una pérdida importante de control emocional que dificulta tus actividades cotidianas.



5. Con la emoción que elegiste, completa una frase como esta:

EJEMPLO

El enojo no es malo ni bueno, me ayuda a reconocer algo que considero injusto.

.....

.....

.....

.....

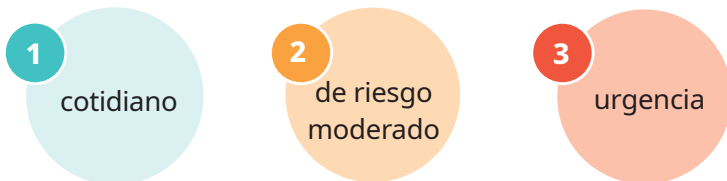
.....

.....

Cierre: Comparte, si lo deseas, tus reflexiones acerca de las emociones y algunas formas de afrontarlas. Reconoce la diversidad de experiencias. ¿Qué descubriste sobre tus emociones? ¿Cómo puedes fortalecer tu bienestar emocional y el apoyo mutuo?

Niveles de malestar y riesgo

Podemos reconocer tres niveles de malestar emocional:



La siguiente tabla es una orientación general para reconocer las señales de riesgo de cada nivel, pero es importante tener claro que no sustituye la valoración de una persona profesional de la salud mental.

Niveles de malestar y riesgo

Señales

Acciones recomendadas

Malestar emocional cotidiano

- Tristeza que va y viene
- Distracción ocasional
- Conflictos menores con compañeras y compañeros
- Irritabilidad leve
- Cambios en la forma de relacionarse con otras personas: intolerancia o comentarios negativos

- Escucha con atención, poniéndote en el lugar de la otra persona.
- Comunícate de manera clara y respetuosa; permite la expresión de ideas, sentimientos, necesidades y opiniones.
- Promueve actividades que brinden bienestar.

Riesgo moderado

- Llanto frecuente o sin motivo claro
- Aislamiento
- Baja significativa en el rendimiento escolar, laboral o en actividades de la vida cotidiana
- Ausentismo en la escuela, el trabajo o las actividades del día a día
- Cambios repentinos y persistentes en la conducta, por ejemplo, en el apetito, el sueño o en lo que disfrutas
- 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

A partir de este nivel es importante pedir apoyo:

- Contacta a una persona de confianza, como madres, padres, personas tutoras o cuidadoras, amigas o amigos, docentes, personal del área de orientación educativa o de centros de salud.

Urgencia

- Crisis de ansiedad o pánico
- Relato de abuso o violencia grave
- 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

- Notifica a las autoridades correspondientes.
- Llama a la **Línea de la Vida (800 911 2000)** como recurso inmediato.



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 si 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.

Hagamos ahora una actividad para reconocer nuestras emociones, lo que las provoca y cómo reaccionamos.

Actividad Diario breve de emociones



Esta actividad te permitirá reconocer emociones frecuentes, fortalecer el autocuidado y reflexionar sobre cómo el entorno y las relaciones influyen en tu bienestar. Registrar cómo te sientes cada día puede ser una de tus herramientas.

1. Responde las preguntas de la siguiente tabla a lo largo de una semana.

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
¿Qué emoción sentí con más fuerza?							
¿Qué situación la provocó?							
¿Que hice con esa emoción?							

2. Identifica y enlista las emociones más frecuentes. ¿Qué puedes descubrir sobre ellas cuando observas cómo se presentan a lo largo del tiempo?

3. Comparte tus observaciones con tu grupo escolar o algún otro grupo de pertenencia, reconociendo que cada persona vive y expresa sus emociones de manera distinta, según su historia y contexto.

Cierre: ¿Qué otras acciones podrías realizar a lo largo del día para favorecer tu bienestar propio y colectivo?

Las emociones que sentimos están moldeadas por la sociedad y la cultura en las que vivimos. No en todas las sociedades ni en todas las épocas se expresan de la misma forma la alegría, el enojo o la tristeza.

Por ejemplo, las ideas socialmente aprendidas sobre cómo debemos vivir de acuerdo con el género pueden limitar la expresión de nuestras emociones.

Ideas socialmente aprendidas

En mujeres

Se permite expresarlo y buscar apoyo.

Puede contenerse para evitar juicios o expresarse para poner límites.

Se comparte y se valida con otras personas.

Se expresa de forma abierta y afectiva.

Miedo

Enojo

Tristeza

Alegría

En hombres

Se oculta o se minimiza para "verse fuerte".

Es común que se acepte una expresión más directa y, en algunos casos, agresiva.

Se reprime o se transforma en irritación.

Se muestra con acciones, humor o de forma más contenida.

¿Qué nos pasa en la adolescencia?

La adolescencia es una etapa en la que nuestro cuerpo está en plena transformación. Esto también significa que estamos en un periodo de gran aprendizaje, posibilidades y creatividad. Es común que queramos explorar cosas nuevas, enfrentar retos y que pongamos en duda ideas o creencias que nos han heredado.

También es una época en la que nuestras amistades tienen un papel muy importante, incluso en algunos momentos más que la familia. Queremos tener amigos y amigas, sentirnos parte de un grupo. Además, puede ser que empecemos nuestra vida sexual; sentimos que nos gustan ciertas personas y queremos gustarles también.

Reconocer lo que nos pasa en esta etapa de la vida es muy importante para no sentir que algo va mal con nosotras o nosotros, y para tener confianza en que poco a poco vamos a desarrollar habilidades que nos ayuden a tomar buenas decisiones y manejar nuestras emociones.

**¿Qué sentimos
en el cuerpo
cuando nos
emocionamos?**

**¿Es normal que
nos suden las
manos cuando
tenemos nervios?**

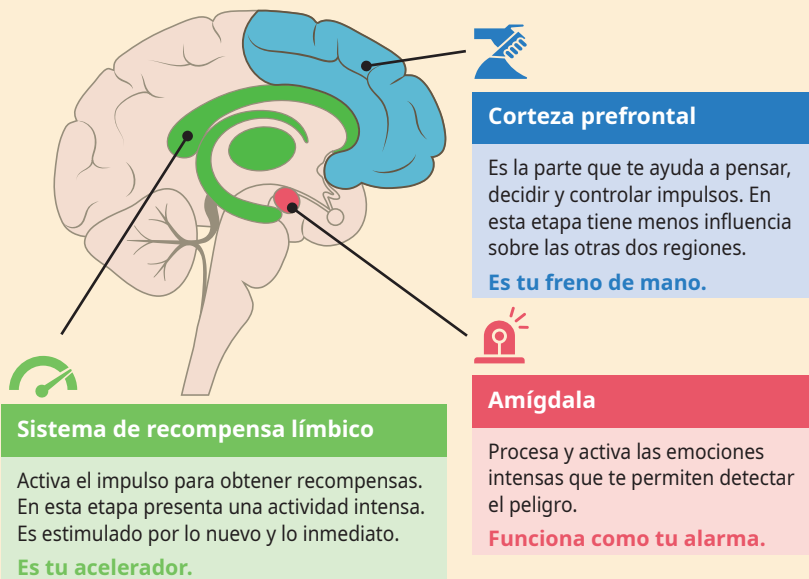
**¿El pecho
nos ha
dolido
por una
decepción?**

**¿Nos hemos
paralizado por
miedo?**



El cerebro en la adolescencia

A veces sientes mucho, reaccionas de inmediato y pensar con calma te puede costar un poco más, porque en la adolescencia se producen cambios importantes en tres regiones cerebrales:



Estas tres regiones actúan en conjunto, por eso:



Buscas cosas que te den placer inmediato (p. ej. redes sociales, retos, riesgos, emociones fuertes).



Sientes más ganas de probar cosas nuevas.



El alcohol y otras sustancias activan tu sistema de recompensa límbico, y te despiertan el deseo de repetir el consumo.



Sientes todo con mayor intensidad y te es difícil regular tus emociones.



A veces te cuesta frenar impulsos y pensar en el largo plazo.



El alcohol y otras sustancias afectan la toma de decisiones y el autocontrol.

¿Qué ayuda?



Contar con acompañamiento



Hablar con alguien de confianza



Poner límites claros



Aprender a reconocer lo que sientes



Tu cerebro sigue desarrollándose.

Con el tiempo y la práctica, podrás mejorar tu manejo de emociones y tu toma de decisiones.

Haz una pausa y considera lo siguiente:

1. Platica con otras personas de tu confianza sobre lo que sientes y, cuando te lo pidan, también escucha y acompaña.

2. Piensa antes de actuar: analiza las situaciones y examina tu entorno (personas, emociones, riesgos, etc.), pues así podrás tomar decisiones menos impulsivas.

3. Recuerda que siempre hay quien puede apoyarte: familiares, amistades, personas en la escuela o en la comunidad.

No solo es muy importante modificar la manera en que percibimos la salud mental, sino también dejar de relacionarla con lo negativo o lo vergonzoso. La **estigmatización de la salud mental** puede evitar que pidamos apoyo a tiempo y que recibamos la atención adecuada. Revisemos algunos mitos y realidades.





Cuidarnos y cuidar a otras personas

Cuidar de nuestra salud mental implica reconocer que nuestras emociones, nuestros vínculos, las ideas sobre lo que debemos ser y hacer, y el entorno influyen directamente en cómo nos sentimos, en lo que hacemos y en nuestro sentido de pertenencia. Saber por qué sentimos lo que sentimos y pensamos lo que pensamos se llama autoconocimiento.

A veces podemos confundir el autoconocimiento con la autoestima, pero la diferencia está en que la autoestima es la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma, y que influye en cómo se siente, piensa y actúa en su vida.

Es común que la sociedad espere que las personas se comporten, vivan, piensen, quieran o se expresen de cierta manera únicamente por su sexo. Estas expectativas influyen en nuestro autoconocimiento y nuestra autoestima. A algunos hombres se les enseña que no deben mostrar tristeza u otras emociones, y muchas mujeres continúan enfrentando presiones y violencias debido a lo que “se espera” de ellas en la familia, la escuela, el trabajo o la sociedad.

Estas situaciones se derivan de **estereotipos de género**, que son transmitidos y reforzados mediante reglas o mensajes sobre cómo debe comportarse una persona según su sexo. Por ejemplo, la idea de que “los hombres no lloran” o que “las mujeres deben ser delicadas”.

Los estereotipos de género limitan la libertad y la forma en que cada persona decide ser.

Cuando adoptamos la **perspectiva de género** en relación con la salud mental, promovemos la reflexión crítica, el respeto y las condiciones equitativas para el desarrollo integral de todas las personas, por lo que es importante revisar nuestras prácticas, lenguaje y expectativas a fin de evitar que reproduzcan desigualdades con base en el género.

¿Qué nos hace sentir mal y qué nos hace sentir bien?



Nuestro bienestar se construye a partir de distintos aspectos de la vida relacionados entre sí: nuestros hábitos (cuánto dormimos, qué comemos, qué actividades realizamos, cuánto tiempo dedicamos a las redes sociales); nuestras formas de convivir en distintos espacios (casa, escuela, barrio, pueblo o ciudad), y las relaciones cercanas que mantenemos.

Nuestra salud mental se beneficia cuando hay equilibrio, respeto, seguridad y acompañamiento en estos aspectos, o bien se afecta cuando hay excesos, violencia, aislamiento y falta de escucha. Por eso, cuidarla es una responsabilidad personal y colectiva. Construir redes y espacios de cuidado es una tarea importante para el bienestar emocional.

En la comunidad

No todo depende de nosotras y nosotros. El lugar donde vivimos y nos relacionamos, lo que vemos cada día y los mensajes que recibimos influyen en cómo nos sentimos, en nuestras decisiones y en lo que creemos posible.

Todo eso forma el entorno de nuestra comunidad y puede ayudarnos o complicarnos el camino.

También cuentan los mensajes de redes sociales y medios de comunicación, porque pueden normalizar conductas o presionarnos sobre cómo “deberíamos ser”.



En el lugar donde vives

Afecta

Presencia de alcohol, drogas e inseguridad

Normalización de la violencia

Presión para consumir sustancias psicoactivas o seguir conductas de riesgo

Falta de acceso a educación, vivienda digna, salud, transporte o programas de apoyo

Ayuda

Espacios seguros para deporte, recreación y cultura

Redes de apoyo

Amistades respetuosas y que rechazan la violencia

Acceso a educación, vivienda digna, salud, trabajo, transporte o programas de apoyo



En las tecnologías digitales

Afecta

Estereotipos

Consumismo

Discurso e imágenes violentas

Comparaciones irreales e inalcanzables

Ayuda

Contenidos que fomenten la reflexión, la diversidad, el aprendizaje y el cuidado

Redes sociales que te permitan comunicación con amigos y familiares

En la escuela

La escuela no solo es para aprender. También es un lugar donde convivimos, nos relacionamos y vivimos experiencias que influyen en cómo nos sentimos, de ahí que pueda ser un espacio que nos cuide y nos impulse o uno que afecte nuestro bienestar.



En la escuela

Afecta

Violencias (física, verbal o digital)

Burlas, insultos, apodos, estereotipos, **estigmas**

Trato injusto, indiferencia, exclusión o **discriminación**

Acoso o humillaciones

Favoritismos

Estrés constante o presión excesiva

Sobrecarga académica

Desinterés por aprender

Miedo a hablar o expresarte

No sentir que te escuchan o no tener a quién acudir

Ayuda

Apoyo o respeto a diversas identidades y formas de expresión

Diálogo

Inclusión y resolución pacífica de conflictos

Trato digno, escucha activa, **empatía** y acompañamiento

Relación respetuosa y creativa con maestras y maestros

Capacidad para enfrentar retos de aprendizaje

Equilibrio entre estudio y descanso

Motivación por aprender

Espacios para participar, expresarte y tomar decisiones

En la familia

La familia es uno de los primeros espacios donde aprendemos a relacionarnos y a expresar lo que sentimos, así como a dar y recibir cuidado. Identificar lo que nos ayuda y lo que nos afecta en nuestra familia no es para juzgar a nadie, sino para entender mejor lo que vivimos y recordar que siempre podemos buscar apoyo.



En la familia

Afecta

Falta de diálogo

Miedo a expresarse

Indiferencia, falta de afecto, sentirse ignorada o ignorado

Reglas rígidas, castigos excesivos o falta de acuerdos claros

Cambios constantes en lo que se debe y no se debe hacer

Ausencia de límites

Violencia y conflictos constantes

Desinterés, falta de supervisión o desconexión

Ayuda

Buena comunicación

Expresión de ideas y emociones con confianza y respeto

Acompañamiento y comprensión

Reglas claras y justas, que van cambiando con el tiempo o con base en nuevos acuerdos

Convivencia pacífica y respeto

Interés por las actividades de cada integrante (su escuela, su trabajo, sus amistades y sus gustos)

En lo personal

Cómo nos sentimos, lo que pensamos, nuestros hábitos y nuestras relaciones influyen directamente en nuestro bienestar.

La convivencia con otras personas, nuestras amistades y demás experiencias pueden hacernos sentir de distintas maneras, ser un gran apoyo o generar mucha presión si no son sanas. Reconocer cómo las vivimos y cómo respondemos a ellas puede ayudarnos a cuidarnos mejor.



En lo personal

Afecta

Autocrítica constante, compararme todo el tiempo

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

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

Desvelarme, usar en exceso el celular o descuidar mi salud

Estrés, presión excesiva o exigencias que parecen imposibles

Relaciones que me controlan, manipulan o presionan

Ayuda

Aceptarme como soy

Reconocer, nombrar y regular lo que siento; pedir ayuda cuando lo necesito

Tomar decisiones informadas, pensar en consecuencias y poner límites

Dormir, alimentarme bien, tener actividad física y equilibrar el uso de pantallas

Desafíos que me motivan y apoyo de personas que me orientan

Relaciones que me respetan, escuchan y apoyan

No elegimos nuestro contexto familiar ni todo lo que pasa en nuestra comunidad o en la escuela, pero sí podemos reconocer cómo nos afecta.

Y si algo no está bien, no tenemos que enfrentarlo en soledad. Podemos buscar apoyo para entender lo que estamos viviendo, regular lo que sentimos y cuidar nuestro bienestar y el de las personas que nos importan.

Estrategias para cuidarnos

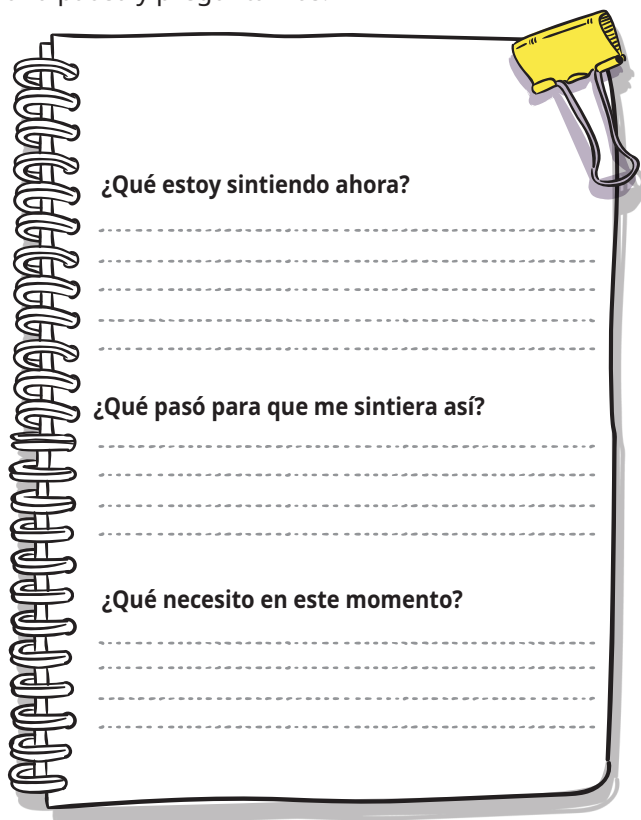


Cuidarnos no es egoísmo. Es una forma de estar mejor. El autocuidado es un conjunto de acciones cotidianas que nos ayudan a mantener nuestro equilibrio físico, emocional y social. Implica tomar decisiones que favorecen nuestro bienestar, desarrollar herramientas para enfrentar retos, construir relaciones sanas y avanzar en lo que queremos. Puede ser individual, cuando hacemos algo por nuestra persona, o colectivo, cuando construimos redes de apoyo y lugares de cuidado con otras personas.

Reconocer lo que sentimos es el primer paso para cuidarnos. A veces sentimos muchas cosas al mismo tiempo y no siempre lo admitimos ni sabemos cómo nombrarlas. Identificar nuestras emociones nos ayuda a conocernos mejor, comunicarnos de forma más clara con otras personas y tomar decisiones más conscientes.



Para reconocer nuestras emociones, podemos hacer una pausa y preguntarnos:



¿Qué estoy sintiendo ahora?

.....

.....

.....

¿Qué pasó para que me sintiera así?

.....

.....

.....

¿Qué necesito en este momento?

.....

.....

.....

Responder estas preguntas es un proceso que se llama **autorregulación**: reconocer lo que sientes y elegir cómo actuar.

Regular el estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo y del cerebro cuando enfrentamos retos, cambios o situaciones que nos exigen adaptarnos. Un examen, un conflicto con amistades, muchas tareas o una situación familiar pueden activarlo.



Sentir estrés en pequeñas dosis puede ayudarnos a concentrarnos y reaccionar. Sin embargo, cuando se acumula, puede provocar cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarnos o la sensación de que todo se vuelve demasiado.



Por eso es importante aprender a regular nuestras emociones. “Regular” no significa dejar de sentir, sino reconocer lo que pasa en nuestro interior y encontrar formas saludables de manejarlo.



Ilustración
realizada por
estudiantes

Algunas estrategias de autorregulación



Toma distancia **antes de reaccionar** de manera impulsiva.



Replantea tus pensamientos: **pregúntate si existen otras formas de ver la situación.** Así puedes reducir la intensidad de tus emociones y ampliar tu perspectiva.



Redirige tu atención temporalmente hacia **actividades que te ayuden a recuperar el equilibrio** y reducir la tensión.



Expresa lo que sientes de forma respetuosa y clara para facilitar la comunicación, fortalecer tus relaciones y resolver conflictos sin confrontaciones innecesarias.

Tomar unos minutos para regularnos puede hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos y en la claridad con la que actuamos. Aquí van algunos ejercicios que pueden ayudarnos.



Ejercicio 5 sentidos y 5 cosas

Este ejercicio te ayuda en momentos de estrés, ansiedad o enojo a volver al aquí y ahora utilizando los sentidos para enfocarte.

1. Detente un momento, respira y sigue estos pasos del 5 al 1, en el sentido de las manecillas del reloj.

Enfócate en...



Recomendaciones

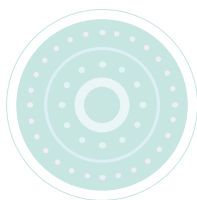
- Hazlo sin prisa, enfocándote en cada sentido.
- Repítelo las veces que necesites.
- No hay respuestas correctas ni incorrectas.



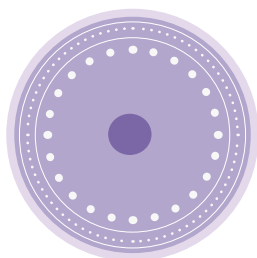
Ejercicio Respiración 4-7-8

Este ejercicio te ayuda a reducir la tensión física, relajarte y recuperar claridad mental en momentos de estrés o presión.

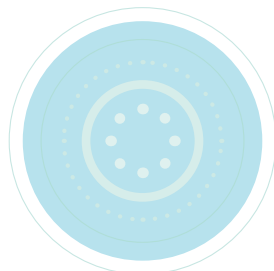
1. Detente un momento y sigue los pasos del esquema.



Inhala por la nariz durante 4 segundos



Sostén el aire durante 7 segundos



Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos

2. Repítelos tres veces.

Recomendaciones

- Mantén una postura cómoda.
- Si te cuesta seguir los tiempos, ajústalos un poco.
- Concéntrate en el ritmo de tu respiración.

Estar en la naturaleza también ayuda a relajarnos y bajar el estrés. Cuidar a los seres vivos y el medio ambiente nos conecta con algo más grande que nosotras y nosotros, y eso beneficia nuestra salud mental porque disminuye la sensación de aislamiento y desconexión.



Ilustración
realizada por
estudiantes





Cuidar tu cuerpo y tu mente

Nuestra mente y nuestro cuerpo están conectados: cuando nos sentimos mal físicamente, nuestro estado de ánimo cambia, y cuando algo nos pesa emocionalmente, nuestro cuerpo también lo nota. Por eso, cuidar nuestro cuerpo es cuidar nuestra salud mental. Hagamos lo que podamos, cuando podamos, y observemos cómo cambian nuestro descanso, concentración y estado de ánimo. Estas prácticas nos pueden ayudar:



Respirar y relajarte

Respira profundo, estírate o cierra los ojos un momento cuando sientas estrés.

Calma el cuerpo y ayuda a recuperar la claridad mental.



Descansar suficiente

Duerme de 8 a 9 horas y evita pantallas antes de hacerlo.

Mejora el ánimo, la concentración y ayuda al cerebro a recuperarse.



Alimentarte de manera equilibrada

● Come frutas, verduras, cereales, proteínas y toma agua durante el día.

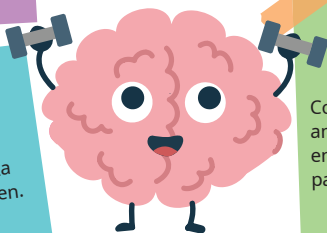
● Aporta energía al cerebro y estabiliza el ánimo.



Hacer algo que disfrutes

Escucha música, dibuja, cocina, lee, juega o practica algo que te haga sentir bien.

Ayuda a relajarse y equilibrar las emociones.



Hablar y convivir con personas de confianza



Comparte cómo te sientes con amistades, familia o personas en quienes confíes, sin pantallas de por medio.

Reduce la carga emocional y fortalece las redes de apoyo.



Tomar pausas digitales

Dedica momentos del día a estar sin redes sociales ni teléfono.

Descansa la mente y evita comparaciones o saturación de información.



Mover tu cuerpo

Camina, baila, practica un deporte o estírate de 20 a 30 minutos al día.

Eleva el ánimo y disminuye el estrés.

Construir relaciones saludables

Las relaciones sociales son clave para nuestro bienestar. Tener personas de confianza con las que podamos ser, sin miedo a que nos juzguen y que nos apoyen en momentos difíciles, fortalece nuestra salud mental.

Esto también incluye la sexualidad, pues es una parte natural de nuestro desarrollo que abarca no solo el cuerpo, sino las emociones, los pensamientos y las relaciones con otras personas. En esta etapa es común tener dudas, curiosidad o sentir cambios en lo que nos gusta o cómo nos percibimos.





BIOQUÍMICA DEL AMOR

En la adolescencia, el enamoramiento no se limita a las emociones. Existen hormonas y neurotransmisores que influyen en lo que sentimos, pensamos y hacemos.



SEROTONINA

"No dejo de pensar en ti"

Es la responsable de que el amor pueda sentirse como una obsesión ligera.

- ♥ Regula el estado de ánimo.
- ♥ Disminuye al inicio del enamoramiento.
- ♥ Provoca pensamientos repetitivos sobre la persona.



TESTOSTERONA Y ESTRÓGENOS

"Me atraes, te deseo"

En las personas adolescentes están en pico máximo.

- ♥ Incrementa el deseo sexual.
- ♥ Activan la atracción física.
- ♥ Provocan curiosidad y fantasías.



DOPAMINA

"Esto me encanta, quiero más"

En la adolescencia está hiperactiva, por eso todo se siente más intenso.

- ♥ Da sensación de placer e intensidad emocional.
- ♥ Hace que pienses mucho en la otra persona.
- ♥ Genera "adicción" al contacto (mandar mensajes, verse, etcétera).



OXITOCINA

"Confío en ti, me siento bien contigo"

Se le conoce como la "hormona del vínculo".

- ♥ Genera apego y confianza.
- ♥ Se activa con abrazos, contacto físico y cercanía emocional.
- ♥ Favorece vínculos duraderos.



CORTISOL

"¡Qué nervios!"

Explica por qué el enamoramiento también puede ser estresante.

- ♥ Aumenta al ver a la otra persona.
- ♥ Produce nervios, inseguridad o ansiedad.
- ♥ Causa la sensación de "nudo en el estómago".
- ♥ Activa el calor en el rostro (sonrojarse).



¿Cómo se combina todo en la adolescencia?

Dopamina	=	emoción intensa
Hormonas sexuales	=	atracción
Oxitocina	=	apego
Cortisol	=	nervios
Serotonina	=	pensamientos constantes

Resultado: amor intenso, impulsivo, emocionante y, a veces, confuso

Sentir mucho es normal, pero aprender a regularlo es clave.



Informarnos en fuentes confiables, hablar con personas de confianza y tomar decisiones que respeten nuestro bienestar, nuestros límites y el de las demás personas es tan importante como cuestionar nuestras creencias personales y colectivas sobre el amor.

El amor romántico es una construcción cultural y social basada en ideas sobre cómo debe ser una relación. Estas ideas muchas veces generan expectativas poco realistas e insatisfacción. ¿Qué piensas sobre enamorarte? Veamos algunos mitos comunes.

Mitos del amor romántico



MITO

La “prueba de amor”: creemos que tener relaciones sexuales demuestra amor verdadero.

Sentimos que es necesario encontrar a nuestra “media naranja” para ser felices.

Pensamos que “si no me cela y no le celo no es amor”.

Aceptamos ciclos de violencia porque “el amor verdadero le hará cambiar”.



REALIDAD

El amor se demuestra con respeto, cuidado y **consentimiento**, no con “pruebas”.

Cada persona es responsable de su felicidad; una pareja suma, no nos completa.

Los celos no son amor. El amor se basa en confianza, libertad y empatía.

Justificar la violencia o el maltrato, esperando que “todo mejore”, puede ponerte en riesgo.

Las decisiones sobre nuestro cuerpo, nuestras relaciones y nuestra sexualidad también forman parte de nuestro proyecto de vida. Elegir con información, sin presión y desde el respeto hacia nuestra persona nos permite construir un camino más libre, seguro y acorde a lo que queremos.

Si identificamos alguna de las siguientes señales en una relación, recordemos que no estamos solas ni solos. Hablemos con una persona de confianza, busquemos orientación en nuestra escuela o consultemos las rutas de atención que se encuentran más adelante en este documento.

Señales en las relaciones



Riesgosas

Controlan tus llamadas o revisan tu celular sin permiso:
“¿Con quién hablas?”,
“Enséñame tu celular”.

Presionan para que hagas cosas con las que no te sientes a gusto.

Usan el afecto como chantaje:
“Si me quisieras, harías esto”.

Responden con insultos o humillaciones cuando dices que no.

Buscan alejarte de quienes te rodean.

Involucran cualquier forma de violencia.

Saludables



Respetan tu espacio, tu privacidad y con quién te comunicas.

Valoran quién eres sin hacerte sentir mal ni presionarte.

Funcionan desde la confianza y la comunicación honesta.

Permiten que pongas límites sin miedo.

Fortalecen tus vínculos con amistades y familia.

Ofrecen cuidado mutuo y apoyo real.



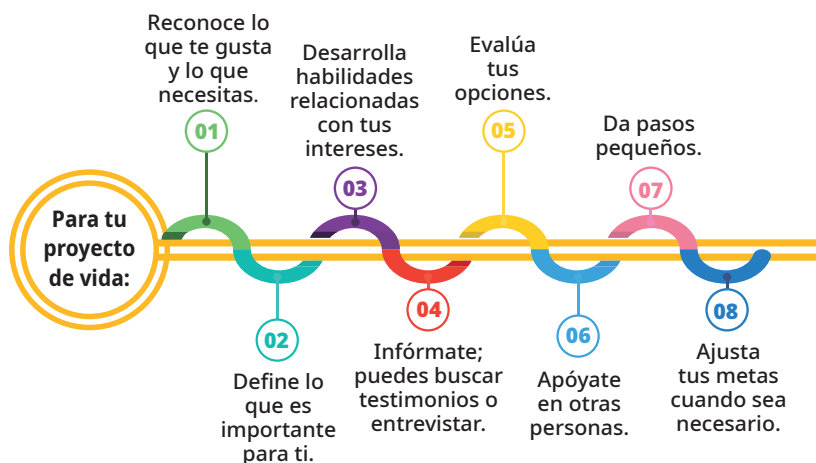
Checa el dato

La **Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias** y la **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes** reconocen nuestro derecho a vivir libres de cualquier tipo de violencia, incluida la que se ejerce en el noviazgo. Si enfrentas una situación así, es importante reconocer las señales y pedir ayuda. No postergues la acción por vergüenza o culpa. Marca al **079, opción 1**.

Tomar decisiones para tu proyecto de vida

Está bien ir paso a paso. No tenemos que tener todo resuelto. Nuestro proyecto de vida no es una decisión única ni definitiva. Es algo que se construye con el tiempo, a partir de lo que vivimos, lo que nos interesa, lo que valoramos y las oportunidades que encontramos. Muchas personas cambian de rumbo varias veces antes de encontrar su camino.

Lo importante es avanzar a un ritmo propio y sentirnos bien con lo que elegimos. Nuestro camino no tiene que ser perfecto; tiene que ser nuestro.



Actividad Pensar nuestro camino

Esta actividad te ayudará a trabajar en tu autonomía y a reducir la presión social en tu toma de decisiones. ¿Cómo puedes tomar decisiones que reflejen lo que para ti es importante?

1. **Recupera una situación reciente o significativa en la que hayas tomado una decisión o enfrentado expectativas externas. Piensa qué sentiste, qué querías hacer y qué influyó en tu elección.**
2. **Completa estas frases.**

A veces siento
presión por...

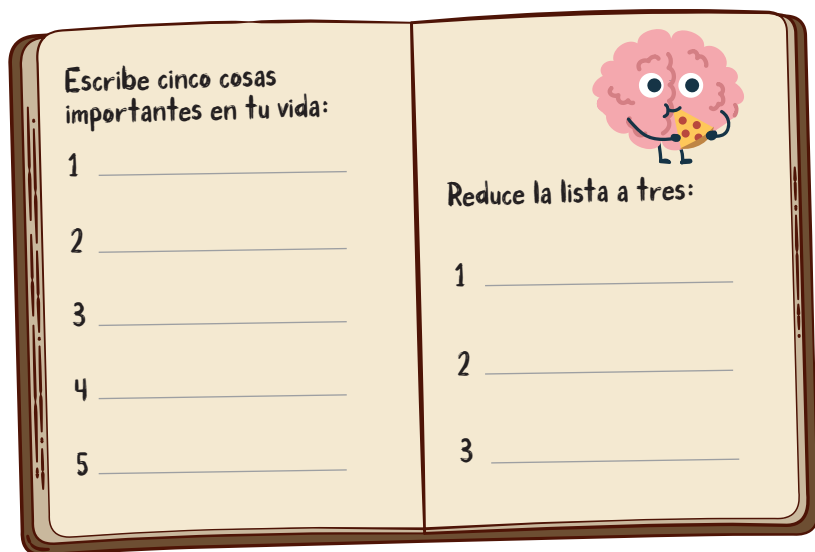


Yo realmente quiero...

Algo importante
para mí es...



3. Enlista cosas o acciones que te gustan, importan o representan.



Escribe cinco cosas importantes en tu vida:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Reduce la lista a tres:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

4. Con base en lo anterior, anota:

Una presión que quieres dejar de lado

Algo que valores, te interese o dé sentido a tu vida

5. Comparte con tu grupo escolar o grupo de pertenencia tus reflexiones sobre los factores que influyen en tus decisiones y algunas formas de afrontar las presiones del entorno.

Cierre: ¿Qué nuevas preguntas o acciones pueden ayudarte a seguir construyendo tu proyecto de vida? Cada persona lo construye desde experiencias, intereses y oportunidades distintas. Con cada acción, vas construyendo tu camino.

Cuidémonos en colectivo



El bienestar también se construye en comunidad. Muchas veces, quien nota que algo no está bien en nuestra vida es una amistad, alguien de nuestro grupo escolar o de pertenencia u otra persona con quien convivimos. Así como algunas personas nos cuidan, nosotras y nosotros también podemos hacer una gran diferencia con algo simple: estar presentes y escuchar, sin distraernos ni interrumpir, juzgar o querer resolver todo de inmediato. No siempre tendremos soluciones. A veces basta con sentir que alguien escucha y nos toma en serio.

Veamos algunas frases que podemos usar para validar las emociones de otras personas. Cuando escuchamos sin juzgar, fomentamos la confianza y la empatía.

Frases para acompañar

¿Qué debes evitar?

"No es para tanto",
"ya se te va a pasar",
"ya deja de hablar de eso".

Invalidas emociones y haces que la persona sienta estrés o rechazo; sugieres que su malestar no importa.

"No necesitas ayuda, tú puedes resolverlo".

Impides que la persona recurra a su red de apoyo cuando más lo necesita.

"Hay personas que están peor que tú".

Generas culpa y comparación; no ofreces apoyo real.

¿Qué puedes decir?

"¿Quieres hablar?
Te escucho".

Permites que la otra persona se exprese completamente sin interrumpirla, para que se sienta realmente escuchada.

"¿Quieres que busquemos ayuda? Te acompaño en lo que decidas".

Abres la posibilidad de buscar alternativas de acompañamiento sin imponer una solución.

"Lo que sientes es válido".

Validar las emociones de alguien, aunque no compartas su opinión, refuerza que lo que siente importa.

¿Qué debes evitar?

"Le conté a alguien lo que me platicaste..."

Contar lo que alguien te confió traiciona su confianza y privacidad. La única excepción es si esa persona se encuentra en riesgo.

¿Qué puedes decir?

"Lo que compartas conmigo será tratado con respeto y discreción".

Genera un espacio de confianza y seguridad.

Si una persona está en situación de crisis, hay que avisar a su red de apoyo. Si sabemos que está en riesgo grave, lo mejor es comunicárselo a alguien de confianza, aunque la persona en crisis no quiera hacerlo. Su seguridad es lo más importante.

Comunicación asertiva

Cuidarnos también implica saber comunicarnos de manera asertiva. Frases como "yo siento...", "yo necesito...", "no puedo en este momento" o "requiero apoyo" favorecen el diálogo y reducen malentendidos. La **comunicación asertiva** no es callar ni explotar: es expresar lo que sientes y necesitas con respeto, en el momento adecuado.

- **Decir "no".** Cuando algo afecta nuestro bienestar, poner límites protege nuestra salud emocional, evitando situaciones que nos sobrecarguen o incomoden.
- **Pedir apoyo.** Compartir con alguien cómo nos sentimos frente a una situación refuerza nuestras redes de apoyo y nos permite recibir ayuda a tiempo.

Nuestra manera de comunicarnos impacta la manera en la que nos relacionamos. Cuidar a quienes nos rodean y cuidarnos es parte del mismo proceso. Cada vez que escuchamos, acompañamos, pedimos ayuda o ayudamos, estamos construyendo una red de apoyo más sólida para todas las personas que nos importan, así como para nuestro entorno.



¿Cómo vivimos y sentimos el mundo virtual?



Internet, las redes sociales, los videojuegos y las aplicaciones digitales forman parte de nuestra vida. Ahí también aprendemos, nos comunicamos, nos divertimos y creamos. No obstante, debemos conocer sus riesgos y efectos negativos para mantenernos alertas.

Tecnologías digitales

Te afectan porque...



- Te comparas constantemente con otras personas.



- Buscas aprobación todo el tiempo.



- Te expones a contenido dañino.
- Duermes menos al usarlas en exceso.

Te ayudan a...

- Expresar lo que piensas.
- Encontrar información útil.
- Aprender cosas nuevas.
- Conectar con otras personas.



Ilustración
realizada por
estudiantes



Muchos estudios señalan que los problemas de salud mental en jóvenes han aumentado con el uso intensivo de las redes sociales, especialmente desde que los teléfonos inteligentes se volvieron comunes. ¿Por qué pasa esto? Lee con atención la siguiente tabla.

El diseño digital influye en lo que ves, sientes y decides

Algoritmos



¿Has notado que, cuando ves algo en redes, luego te aparecen más cosas similares?

No es casualidad: los algoritmos son programas que deciden qué ves según lo que te gusta.

Desafíos

- No siempre te muestran algo verdadero o lo más útil.
- Presentan lo que más te engancha.
- Te hacen pasar más tiempo en línea sin darte cuenta.

Burbujas de información



¿Sientes que ves siempre los mismos temas en las redes sociales?

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

Desafíos

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

Scroll infinito



¿Entras a las redes porque sí, sin buscar nada ni concentrarte en algo?

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

Desafíos

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

Likes y seguidores



¿Te has frustrado por recibir pocos “me gusta” en tus 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: te hacen sentir que tu vida “no es suficiente”.
- Incrementan la ansiedad y la frustración.

Nuestra vida en redes no solo está moldeada por los algoritmos, sino también por cómo nos vemos a nosotras y nosotros mismos. Exponernos todo el tiempo a fotos, videos y opiniones ajenas puede influir en cómo construimos nuestra identidad y en la relación que tenemos con nuestro cuerpo.



Imagen corporal y redes

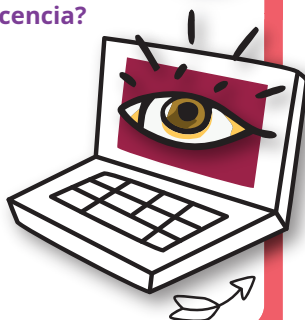
Nunca antes nos habíamos tomado tantas fotos. Hoy sabemos que las fotos e imágenes en redes provocan que:

- **Nos fijemos demasiado en nuestra apariencia.** A veces nos obsesiona cómo nos vemos y la imagen que damos.
- **Comparemos nuestro cuerpo con otros.** Contrastamos de manera desproporcionada nuestra realidad frente a estándares considerados socialmente "ideales".
- **Nos critiquemos más.** Aumentan nuestra autoexigencia sobre cómo debemos lucir ante las demás personas.



¿Por qué este impacto es mayor en la adolescencia?

- ✧ **Nuestro cuerpo está cambiando.** Vivimos transiciones físicas naturales que pueden generarnos inseguridad.
- ✧ **Se está formando nuestra identidad.** Buscamos definir quiénes somos más allá de lo que proyectan las pantallas.
- ✧ **La opinión ajena nos importa demasiado.** La validación externa es clave para nuestra autoestima.



Usamos las redes sociales para compartir y comunicarnos, pero también para relacionarnos afectivamente. La **sexualidad digital** es el intercambio de mensajes, fotos, videos o audios como parte de una relación. Cuando hablamos de temas personales o sexuales tanto en línea como en persona, es importante basarnos en el consentimiento, el respeto, los acuerdos y los límites claros; no todo se admite ni se debe compartir sin permiso.

Siempre pensemos qué tipo de contenido vamos a compartir y si podría afectarnos o dañar a otras personas.

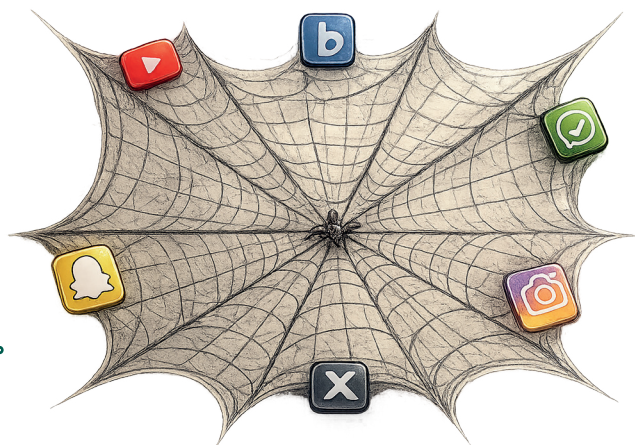


Ilustración
realizada por
estudiantes



Checa el dato

Somos de las **primeras generaciones** que crecen con redes sociales, celular, tableta o computadora, aunque sin conocer bien sus efectos. Por eso, hoy en muchos países se está discutiendo la importancia de:

- Informar sobre sus riesgos.
- Promover un uso más saludable.
- Proteger la salud mental de niñas, niños y jóvenes.



¡Importante!

Cuando subimos contenido a las redes sociales, les damos a las plataformas el permiso para usarlo indefinidamente; además, lo que compartimos —publicaciones, reacciones, comentarios, fotos, videos, formularios y registro en páginas— deja una huella digital sobre la cual tenemos poco control.

También nos exponemos a riesgos cuando compartimos nuestra información personal con una inteligencia artificial (IA). Aunque pensemos que obtenemos las respuestas que buscamos, en realidad estas plataformas dependen de los datos que les damos para funcionar.



¿Que pasa cuando le preguntas algo a una IA?

- 1 Actualmente muchas personas usan la IA para hacer tareas, resolver dudas o pedir consejos.
- 2 Escribes una pregunta y la IA te responde casi al instante; pero, en realidad, la IA no piensa, no tiene emociones ni experiencias propias.
- 3 Funciona a través de algoritmos (como una serie de pasos) para ofrecerte una respuesta según todo lo que has leído antes y lo que te gusta, por lo que 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 hay ahí es totalmente cierto o confiable.
- 5 Por eso, úsala como una herramienta de apoyo, pero no como la única verdad. Siempre es buena idea verificar la información obtenida, investigar y pensar por tu cuenta.

Estrategias para cuidarnos en las redes sociales



No se trata de que evitemos la tecnología, sino de usarla con mayor conciencia. Las redes sociales son importantes, pero no tienen que ocupar todo nuestro día ni reflejan la vida real. Además, la tecnología no reemplaza los vínculos personales ni los servicios profesionales de salud.

Actividad ¿Cómo nos hacen sentir las redes sociales?



Esta actividad te ayudará a entender cómo las redes sociales influyen en tus emociones y en la forma en que te relacionas con otras personas.

1. Reflexiona:

- ¿Qué emociones suelen aparecer cuando utilizas las redes sociales?

- ¿Cómo influyen en tu bienestar?

2. Si lo deseas, comparte tus reflexiones con tu grupo escolar o de pertenencia.

Cierre: ¿Qué puedes hacer para promover un uso más saludable de las redes sociales?

Aprendamos a escoger nuestro contenido. Esto nos ayudará a tomar distancia y proteger nuestro bienestar emocional en situaciones de vulnerabilidad o riesgo.

Uso responsable de las redes sociales

Recordemos que no todo es real, evitemos compararnos con contenidos idealizados.



Cuidemos lo que consumimos y dejemos de seguir cuentas que nos hacen sentir mal con nuestro cuerpo o con nuestra vida.



Reconozcamos las formas de violencia.

Evitemos exponer experiencias personales en público; usemos casos ficticios para reflexionar sin ponernos en riesgo.



Protejamos nuestra privacidad y no compartamos datos personales.



Reflexionemos sobre cuánto tiempo pasamos frente a las pantallas y establezcamos límites.



Desconéctemonos al menos 30 minutos antes de dormir para cuidar nuestro sueño.



Asimismo, cuando naveguemos en internet, pongamos atención en lo que vemos y de dónde obtenemos información. La siguiente infografía puede orientarnos.



No todo lo que vemos en internet es verdad

Cuando navegues en internet, usa las



Corroboración

- Confirma la información.
- Busca al menos 2 o 3 fuentes independientes.



redibilidad

- ¿Quién lo publica?
- ¿Qué evidencia ofrece?
- ¿Tiene algún interés en decir eso?



Contexto

- ¿Cuándo se publicó?
- ¿Dónde ocurrió?
- ¿Qué intención tiene?
- ¿A quién va dirigido?
- ¿Qué datos faltan para entender lo que pasó?



Verificar lo que leemos y compartimos es un acto de **responsabilidad digital**.

Violencia digital

La violencia digital incluye acciones como el acoso, la amenaza, la vigilancia o la difusión sin consentimiento de contenido en las plataformas digitales que daña la integridad, dignidad, privacidad o libertad de las personas.



¿Qué hacer si has vivido violencia digital?

DÓNDE PEDIR AYUDA

- Tutoría u orientación escolar
- Trabajo social o servicios comunitarios
- Personas de confianza

Línea 079, opción 1

- 1 Recuerda: no es tu culpa y pedir ayuda es importante.
- 2 No respondas.
- 3 Bloquea o reporta cuentas.
- 4 Busca apoyo.
- 5 Guarda evidencias como capturas de pantalla, audios, textos, etc.



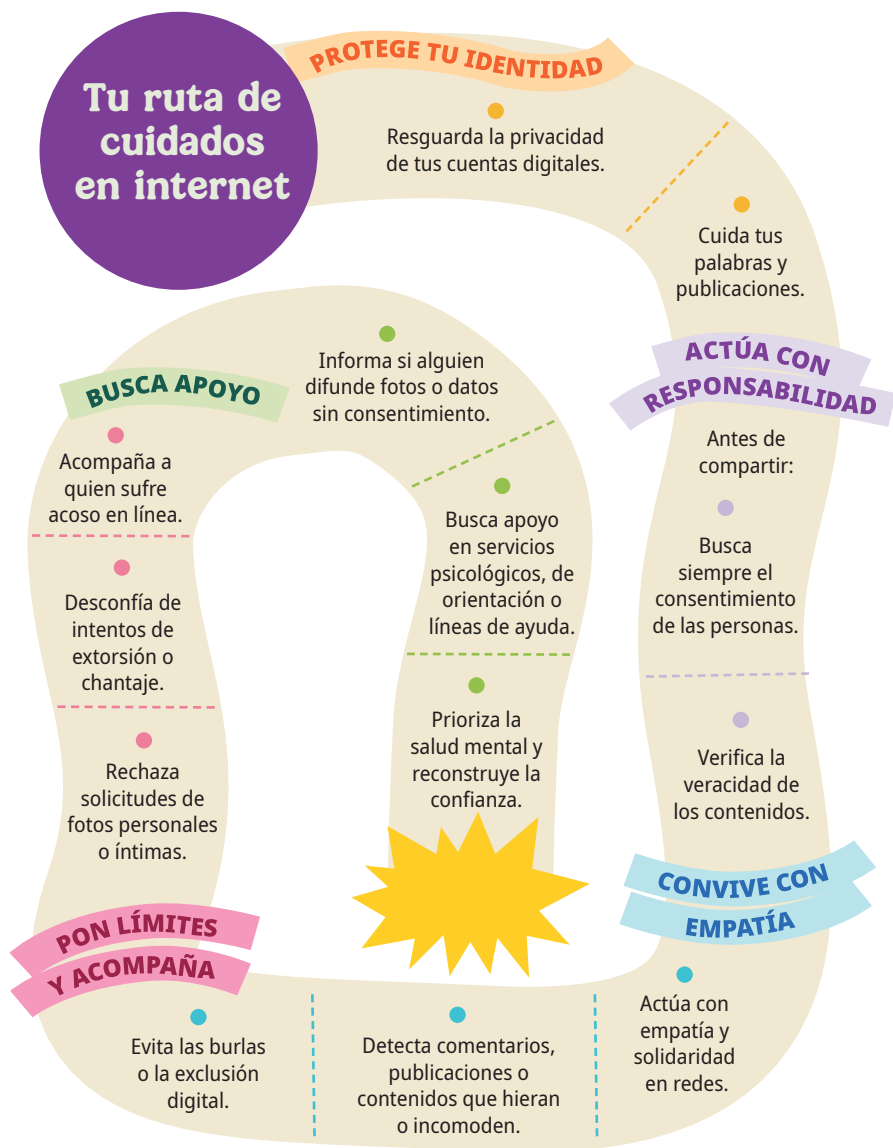
Ilustración
realizada por
estudiantes



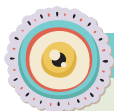
El ciberacoso ocurre cuando alguien usa las tecnologías digitales para lastimar y lo podemos identificar por estas claves:

- **Intención de dañar.** No es broma, buscan hacernos sentir mal.
- **Repetición.** No pasa una sola vez, se repite y cada vez es peor.
- **Desequilibrio de poder.** Quien agrede tiene ventaja (más seguidoras y seguidores, el anonimato o acosa en grupo).
- **Puede volverse viral.** Lo que suben o comparten se puede expandir rápido y sin control.

No siempre podemos evitar exponernos a riesgos en internet, pero sí podemos aprender a convivir de forma segura, responsable y empática en las redes sociales. Estas son algunas acciones de prevención:



Algunas comunidades en línea promueven aislamiento, hostilidad, discursos de odio o ideas negativas hacia otras personas. Reconocerlo ayuda a no caer en patrones dañinos.



Checa el dato

- La **Ley Olimpia** sanciona la difusión de contenido sexual sin consentimiento.
- La **Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes** nos protege en el entorno digital.

Identificar las violencias



La violencia no siempre se manifiesta con golpes; puede estar presente en palabras, actitudes y mensajes difundidos en las redes sociales. Puede aparecer en nuestra casa, en la escuela, con amistades o en el entorno. Esto afecta cómo nos sentimos, nuestra autoestima y nuestra tranquilidad. Incluso puede hacer que queramos dejar de hacer nuestras actividades cotidianas.

La violencia se puede clasificar en tipos y modalidades. La diferencia entre ambos radica en que el tipo caracteriza la violencia y la modalidad en dónde o en qué entorno ocurre.

Tipos

Características



Física: agresiones que dañan el cuerpo



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



Económica o patrimonial: control o daño sobre recursos o pertenencias



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



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

Modalidades

Entornos



Familiar



Escolar



Comunitario

Digital
(ciberespacio)

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.

Reconocer las situaciones de violencia que pueden presentarse nos permite cuestionarlas y transformarlas para construir relaciones más respetuosas e incluyentes. Promovamos soluciones que nos permitan aprender, reparar y restaurar, siempre que sea seguro.

A

Aprender

Reflexionemos sobre lo ocurrido, cómo nos hace sentir y cómo podemos actuar mejor.

R

Reparar

Reconozcamos el daño y actuemos (pidamos disculpas, modifiquemos comportamientos y reconstruyamos la confianza).

R

Restaurar

Restablezcamos las relaciones respetuosas, solo si es seguro y con consentimiento.

Violentómetro

LA VIOLENCIA NO ES NORMAL

¡BASTA! PIDE AYUDA Y DENUNCIA

Homicidio y feminicidio
Mutilar
Violar
Abuso sexual
Forzar a una relación sexual
Amenazar de muerte
Amenazar con hacer daño a alguien cercano (familiares, amigas o amigos)
Amenazar con objetos o armas
Encerrar, aislar
Patear
Cachetear
Empujar, jalonear
Pellizcar, arañar
Golpear jugando
Caricias agresivas
Manosear
Destruir artículos personales
Controlar, prohibir
Intimidar, amenazar
Humillar en público
Ridiculizar, ofender
Descalificar
Culpabilizar
Celar
Ignorar (Ley del hielo)
Mentir, engañar
Chantajear
Bromas hirientes

Cualquiera de estas acciones es grave y te pone en riesgo.

No esperar es importante: el daño puede aumentar de intensidad de un momento a otro.

En caso de violencia, llama al **911** o al **079 opción 1**.

Idea original del Instituto Politécnico Nacional; revisión de la Secretaría de las Mujeres y adaptación de la Subsecretaría de Educación Media Superior.

De lo que sentimos a lo que transformamos

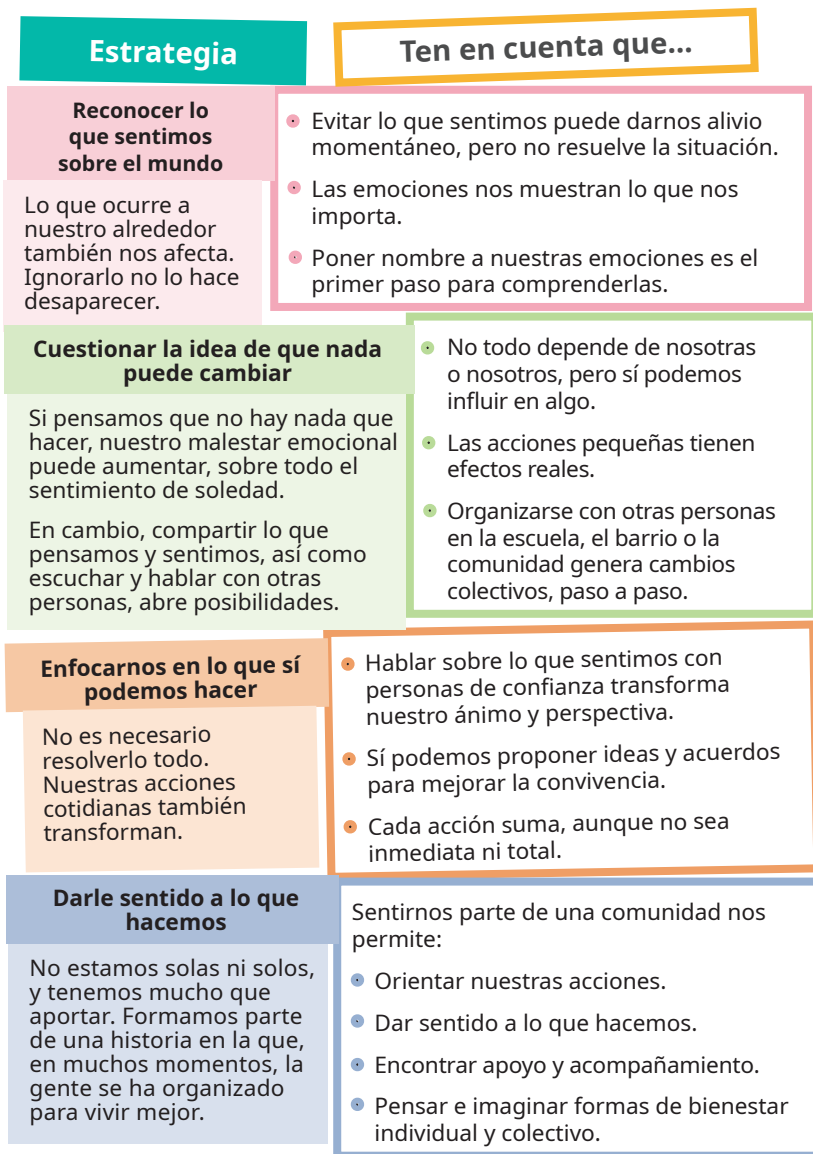


Hay momentos en los que sentimos que el mundo cambia sin que podamos intervenir. Como esto puede provocarnos malestar, solemos ignorar lo que pasa; pero sentir nuestras emociones —aun las que incomodan— es importante, porque nos ayuda a comprender la realidad y a actuar.

Participar, opinar y reflexionar sobre lo que vivimos nos permite entender mejor nuestras relaciones, nuestras emociones y el entorno, para así tomar decisiones y resolver problemas.



Para dar el paso de lo que sentimos respecto a nuestro entorno a las acciones para transformarlo, consideremos las estrategias del siguiente diagrama:



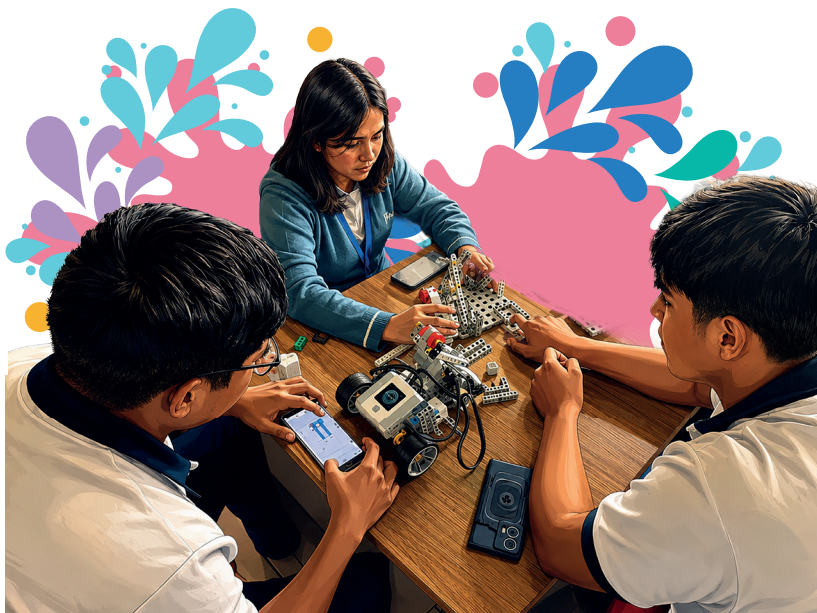
Estrategia

Pensar y preguntar

Preguntar facilita entender mejor las situaciones, mientras que dialogar muestra coincidencias y diferencias. Tal vez lo que sentimos, lo sienten otras personas... ¿y si lo pensamos o lo resolvemos en conjunto?

Ten en cuenta que...

- Escuchar a otras personas hace posible que podamos reconocer coincidencias y encontrar distintos puntos de vista.
- Pensar en conjunto nos puede dar calma, apoyo y nuevas formas para afrontar ciertas situaciones.
- Resolver o cuestionar en conjunto reduce la sensación de soledad y motiva el surgimiento de nuevas ideas para actuar.



Todas las personas tenemos derecho a vivir en un entorno seguro, con respeto, cuidado y bienestar. También tenemos la capacidad de construirlo en casa, en la escuela, con nuestras amistades y en internet. El cuidado no es solo individual: se construye en colectivo. Interioricemos estas ideas:



Cuidarse es un acto colectivo

No estamos solas ni solos: pertenecemos a distintos grupos, como la familia, la escuela, nuestras amistades y nuestra comunidad.

Hablar, escuchar y acompañar pueden brindarnos alivio. La salud mental se fortalece con vínculos de confianza, sin sobrecargar a las demás personas.

Cuidar el mundo donde vivimos

Los espacios en los que vivimos influyen en cómo nos sentimos. También las desigualdades afectan el bienestar emocional.

Crear, jugar, cantar, bailar o pintar son formas de expresión que ayudan a regular las emociones y a fortalecer vínculos.

Cuidar a las personas, la naturaleza y las culturas, desde el respeto y el reconocimiento, contribuye al bienestar colectivo.



Cultivar y construir el mundo

La Tierra es nuestro hogar. Cuidar el agua, las plantas y los animales puede generar bienestar y conexión con el entorno.

El cuidado también se refleja en la convivencia: escuchar, dialogar y resolver conflictos de forma pacífica mejora la vida en común.

La paz no es ausencia de conflicto, sino la manera en que lo enfrentamos. Se construye colectivamente y crece cuando nadie queda fuera.



Aprender y compartir conocimiento

Aprender ayuda a tomar mejores decisiones y a comprender el mundo.

Existen muchas formas de pensar y vivir. Conocerlas nos enriquece y nos ayuda a entendernos mejor.

Nadie tiene todas las respuestas. Escuchar y dialogar es fundamental, porque aprender también implica cuestionar y reflexionar.



Trabajar en conjunto

La colaboración permite compartir ideas, emociones y soluciones. Fortalece la confianza en las demás personas y mejora la convivencia.

Sumar esfuerzos ayuda a generar cambios de mayor alcance y a construir mejores condiciones de vida.



Ahora, pongamos en práctica el reconocimiento de nuestras emociones para luego pensar en conjunto y actuar.



Actividad Lo que sentimos también transforma

Hay situaciones que pueden generar preocupación, enojo, esperanza o alegría, e influir en la forma en que participamos y convivimos con otras personas. Esta actividad te ayudará a reconocer lo que sientes cuando ocurra algo en tu entorno que requiera acciones colectivas para mejorar la vida en común.

1

Piensa en algo que sucede en tu escuela, comunidad o en el mundo.

- ¿Existe algo que no te guste y que quieras cambiar?
- ¿Hay algo que te entusiasme o te dé esperanza?

2

Comparte algunas ideas con tu grupo escolar o de pertenencia. Nadie tiene que hablar si no quiere.

Sobre lo que no les gusta o les preocupa, platiquen posibles soluciones. ¿Hay algo que puedan hacer en conjunto para cambiarlo?

Sobre lo que les dio esperanza, ¿pueden identificar si algún compañero o compañera piensa lo mismo?

Entre ustedes, ¿qué emociones aparecen con más frecuencia? Por ejemplo: miedo, enojo, tristeza, frustración, impotencia, preocupación, esperanza, alegría u otras.

3

Seleccionen uno de los problemas identificados.

- ¿Por qué es importante atenderlo?
- ¿A quiénes afecta?

4

Hagan una lista de acciones cotidianas que podrían generar cambios en el problema.

Por ejemplo: escuchar, incluir, no discriminar, cuidar espacios o apoyar a alguien.

5

Diseñen una acción sencilla, realista, cercana y posible para mejorarlo.

- ¿Qué vamos a hacer?
- ¿Quiénes participarán?
- ¿Cómo lo vamos a hacer?
- ¿Cuándo lo podemos realizar?
- ¿A quién ayuda?

Cierre: No todo depende de una sola persona, pero sí podemos hacer algo en colectivo. Todas las personas podemos aportar ideas para mejorar la convivencia y el entorno.

¿Qué hacemos si necesitamos ayuda?

Cuidar nuestra salud mental es parte de construir una vida plena. Nuestras emociones, relaciones y experiencias importan. Aprender a cuidarnos, apoyar a otras personas y pedir ayuda cuando lo necesitamos son habilidades importantes para construir paz y comunidades más solidarias.

Señales de alerta

Aprender a identificar señales de alerta nos ayuda a saber cuándo pedir ayuda y cómo acompañar a quienes nos rodean.

A continuación, se presenta una lista que puede orientarnos a identificar cuándo necesitamos buscar apoyo. Recordemos que este material es orientativo y no reemplaza la opinión de una persona profesional de la salud mental.

Si llevas varias semanas...

- ☐ Sintiéndote triste
- ☐ Con ansiedad
- ☐ Sin ganas de hacer lo que antes disfrutabas
- ☐ Con dificultad para dormir o concentrarte
- ☐ Sintiendo que las cosas no tienen sentido

Es momento de hablar con alguien. No es necesario estar en crisis para pedir ayuda.

A dónde acudir

Ninguna persona tiene que enfrentar dificultades sola. Cuando requerimos de apoyo, podemos acudir a:

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

Cuidarnos 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 las y los jóvenes*. 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.

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.

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.

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.

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