



Universidad Pedagógica Nacional

092 Ajusco

Área Académica: Aprendizaje y enseñanza en ciencias,
humanidades y artes

Licenciatura en psicología educativa

**PLÁTICAS INFORMATIVAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y
AUTOESTIMA PARA LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL
PROGRAMA VIVE UN AMBIENTE LIBRE SIN DROGAS**

Tesis que para obtener el título de Licenciada en Psicología Educativa

Modalidad de tesis: Informe de intervención profesional

Presenta

Erika Angelica Anaya Estrada

Asesora

Mtra. María Imelda González Mecalco

Ciudad de México, abril 2022

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la vida por ayudarme a adquirir las habilidades, conocimientos y aptitudes que logré adquirir a través de este camino, recorriéndolo con fe y fortaleza en los momentos más difíciles.

A mi mami, quien le debo todo lo que soy gracias a los valores que siempre me inculcó, por estar al pendiente en cada logro y cada problema y porque en todo momento ha estado conmigo de la mejor forma, desvelándose y dándome todo su amor, sacrificando muchas cosas por darme lo mejor.

A mi Brow, quien nunca dudo de mí y siempre alentándome a ser mejor persona, por escucharme, ser mi alma gemela y por el simple hecho de ser mi hermano, porque mi vida no sería la misma sin su presencia.

A mi pareja Moisés, que siempre me animó para concluir esta etapa y así avanzar, para no quedarme en la zona de confort en la que estaba y por ser ese pedazo de cielo al que siempre puedo llegar y sentirme en casa.

A Myriam por ser una gran amiga al compartir tantos momentos de alegría, tristeza y enojo, ayudarme en los momentos más difíciles y estar al pendiente en muchas ocasiones de mi alimentación, y sobre todo, por volverme parte de su familia junto con Laura, Joshua y Romina.

A Valeria, por aparecer en el peor momento de mi vida, por rescatarme en la depresión en que estaba, por abrirme las puertas de su casa, darme un lugar en su familia y volverse parte fundamental de mi vida.

A mis amigas preciosas de la universidad, las cuales hicieron que las tareas, trabajos y exposiciones fueran más amenas y divertidas, por los momentos de alegría, por apoyarme cuando me sentía triste y soportarme si estaba enojada o estresada y por el simple hecho de brindarme su compañía y cariño.

A mis amigas Itzel y Sari, que me han regalado momentos de alegría y porque las quiero mucho.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
1. MARCO TEÓRICO	7
1.1. Orientación educativa	7
1.1.1. Antecedentes	7
1.1.2. Definición	13
1.1.3. Función y modalidades de la orientación	16
1.2. La orientación educativa en educación secundaria	21
1.2.1. Las emociones y autoestima en adolescentes	24
1.2.2. Adicciones y adolescencia	29
1.3. Características de las drogas legales e ilegales	34
1.4. El psicólogo educativo como orientador educativo	39
2. PROCEDIMIENTO	44
2.1 Propósitos	44
2.2. Participantes	44
2.3. Contexto	45
2.4. Diagnóstico de necesidades	46
2.5. Descripción del trabajo realizado	48
2.5.1 Fase 1. Inserción en el programa “vive un ambiente libre sin drogas en la Magdalena Contreras”	48
2.5.2. Fase 2. Diseño de pláticas informativas tipo “taller”	49
2.5.3. Fase 3. Logros obtenidos	53
3. REFLEXIÓN DEL PAPEL DEL PSICÓLOGO EDUCATIVO	78
CONCLUSIONES	82
REFERENCIAS	84
ANEXO	90

RESUMEN

La presente tesis consiste en un informe de prácticas profesionales de la licenciatura en psicología educativa, las cuales tuvieron como marco de desarrollo funciones de orientación educativa. Para ello, se hace una descripción de la orientación, así como sus modalidades y las funciones del orientador, se especifica también las características de esta en educación secundaria.

Con ello se da paso al informe de intervención profesional de una psicóloga educativa que impartió pláticas informativas relativas a educación socioemocional y autoestima, a fin de prevenir adicciones en alumnos de tres secundarias de la alcaldía “La Magdalena Contreras”, las cuales por cuestiones de confidencialidad se denominan como secundaria A, B Y C.

Finalmente, se reflexiona sobre el papel de los psicólogos educativos en funciones de orientación educativa apoyando en la educación secundaria.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los jóvenes se encuentran vulnerables a caer en el mundo de las drogas, tanto legales como ilegales, también en situaciones de riesgo que pueden poner su vida en peligro como la anorexia, bulimia, suicidio o cutting a causa de muchos factores como las redes sociales, la aceptación social, búsqueda de identidad y/o presión social, por ello la orientación educativa apoya al adolescente en este proceso para ayudarlo en los aspectos emocionales, físicos y sociales potencializando las habilidades cognitivas y su vez brindando herramientas e información que sean de utilidad para crear un proyecto de vida.

El objetivo general de la tesis que se presenta en la modalidad de Informe de intervención profesional es presentar las pláticas informativas, dirigido a alumnos de secundaria con la finalidad de prevenir que caigan en adicciones o situaciones de riesgo a través de pláticas informativas sobre la educación emocional y autoestima utilizándolas como factores de protección para ayudar en la toma de decisiones de los alumnos.

Este informe se ha estructurado en 3 apartados. En el capítulo 1 se describen los antecedentes de la orientación, modalidades y funciones. Se presentan diferentes definiciones a la adolescencia que ayuda a comprender como pueden percibir los sentimientos, emociones y diversos factores de protección que les ayudan a los jóvenes a no caer en situaciones de riesgo apoyado de referentes conceptuales.

En el capítulo 2 se presenta la propuesta de intervención, se describe el propósito general y los propósitos específicos de las pláticas informativas que se diseñaron, relatando las actividades realizadas, nombrando a los participantes, el contexto y el diagnóstico de necesidades.

En el 3 capítulo, se describe la reflexión sobre el papel que tiene un psicólogo educativo en la elaboración y aplicación de pláticas informativas tipo “taller”, aplicando los conocimientos adquiridos en la licenciatura, reforzando las habilidades y adquiriendo experiencia en técnica, manejo y control de grupo, así mismo se describen los alcances, logros y limitantes que surgieron a lo largo del proceso. Todos los nombres que se presentan en la descripción fueron cambiados, para proteger la identidad de los alumnos se utilizan seudónimos.

Finalmente, se presentan las conclusiones a las que se llegó a partir del trabajo realizado. En el anexo se incluyen las cartas descriptivas como evidencia de las pláticas que se llevaron a cabo y fotografías tomadas durante la aplicación de la misma.

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Orientación educativa

Desde los inicios de la humanidad, las personas siempre han requerido ayuda para realizar alguna actividad, para alguna situación de crisis, algún consejo o para tomar alguna decisión en el ámbito personal y profesional, los cuales han ayudado los padres, familiares o amigos; es por eso que ha ido creciendo y adquiriendo más fuerza la orientación, debido a que también forma parte de la vida de los estudiantes, para las técnicas de estudio y toma de decisiones sobre la elección de carrera y/o cursos de estudio; lo cual se describe más adelante.

1.1.1. Antecedentes

Conocer el desarrollo histórico de la orientación educativa, permite identificar sus antecedentes con el fin de comprender su evolución y tener una visión más amplia sobre su progreso, permitiendo entender más sobre esta disciplina y los cambios que se han producido a través de los años, esto con el fin de conocer cómo ha ido modificando sus funciones con las reformas educativas que se han llevado a cabo desde hace un par de décadas.

La acción orientadora surge desde el mismo propósito de guiar al alumno al logro de propósitos, metas y objetivos que ayuden en su vida, así como otorgar apoyo en la adaptación de los diferentes niveles educativos y lograr la ubicación dentro de un oficio o profesión. Desde la época antigua, se ha visto cómo las personas buscaban ayuda de otras, para la toma de decisiones, llámese trabajo o escuela y siempre estuvo inmersa la palabra orientación en la vida cotidiana.

Breck en Bisquerra (1996) al respecto comenta que los “primeros esbozos de la orientación van ligados a la propia naturaleza humana” (p.15), para ello se remonta a la época antigua del siglo IV A.C y como punto de referencia el pensamiento filosófico griego, recordando que las primeras aportaciones, son las de Aristóteles, Sócrates y Platón. Un ejemplo de esto es el aforismo, lo cual en pocas palabras se enfoca a: “Conócete a ti mismo”, este lema lo adoptó Sócrates y fue precisamente uno de los objetivos de la orientación, el autoconocimiento para la toma de decisiones, el hecho de auto realizar preguntas, abriendo la curiosidad de la humanidad, destacando que hasta la fecha en la

educación secundaria forma parte del mapa curricular dentro de la tutoría y la educación socioemocional.

Platón vinculaba directamente la educación como una tarea de estado y consideraba que el sistema de la educación de las clases sociales lleva a cierto tipo de transformación profesional lo cual según Platón se debe regir por el principio de las diferentes vocaciones.

Al mismo tiempo en su obra *Leyes, una educación para todas las clases sociales* orientada según sus aptitudes de los alumnos. Este tipo de educación para todos supone la observación sobre la naturaleza de los niños, de sus talentos, preferencias a fin de orientarlos en la elección de estudios. Dicha orientación vocacional de la pedagogía dice Larroyo “representa en el fundamento moral de que cada hombre debe consagrarse a aquello para lo que por su peculiar naturaleza es más apto, a fin de obtener de esta suerte la mayor ventaja para sí y para la sociedad” (1996, p.159). Las aportaciones de Platón fortalecen el sentido para un bien social e individual y la forma de orientar según las características y habilidades de los estudiantes.

Si hablamos de orientación, es importante mencionar al positivismo, una doctrina filosófica del siglo XIX que considera que todo conocimiento se fundamenta en los hechos y experiencia que el sujeto adquiere; es decir, la experiencia es la única fuente de conocimiento y ayuda a explicar los fenómenos por medio de leyes generales universales, destacando a Augusto Comte y Wundt, que son pioneros en el empirismo de la siguiente forma:

Augusto Comte, veía al positivismo como una herramienta que evitaría la rapiña de las revoluciones, la cual requería una doctrina orgánica fundamental, una educación conveniente y un espíritu de cuerpo notable. Mientras tanto, el enfoque fisiológico por Wilhelm Wundt, describe a la psicología como el estudio de las bases fisiológicas de la conducta y de la consciencia mediante el método de introspección, que significaba observar la experiencia (Díaz, 2003).

Aunque no se trataba el concepto de orientación dentro del positivismo, cabe destacar que, ya que la orientación trabaja de la mano con la psicología, le abrió las puertas a la psicología para que fuera considerada como ciencia, al utilizar el método científico, por

medio de las técnicas experimentales y test, herramientas que hasta el día de hoy se siguen utilizando.

En los años 30's Brewer (citado en Rodríguez y cols., 1993, p. 21) sostenía la tesis de que orientar no es adaptar, condicionar, controlar, dirigir o tomar responsabilidades por otro, sin ofrecer a los alumnos la ayuda necesaria para que comprendan, organicen, amplíen y desarrollen sus actividades individuales y cooperativas. Para la edad media el concepto de orientación, adquiere mayor fuerza, gracias a los siguientes autores:

Gutiérrez (1970) describe a Juan Luis Vives, como uno de los primeros personajes que inaugura la orientación educativa, debido a que la describe como una actividad que trabaja con principios y criterios psicológicos y pedagógicos, mencionando lo siguiente: "En meses alternos y aun cada tres, reúnanse los maestros para deliberar y resolver acerca del ingenio de sus alumnos y envíen a cada cual al lugar para donde pareciera tener más aptitudes" (p.170)

Con lo anterior podemos rescatar que Juan Luis Vives es el que abre la puerta para el tratamiento educativo diferenciado y el trabajo coordinado trabajando en conjunto el profesorado, por ello, es necesario realizar un diagnóstico de los problemas y dificultades de la enseñanza, para poder llevar a cabo las actividades acordes a las aptitudes del sujeto.

Para comprender mejor, Luis Vives hace mención de las adecuaciones curriculares, debido a que forma parte de un proceso de toma de decisiones sobre los elementos del currículum para dar respuesta a las necesidades de los alumnos/as mediante la realización de modificaciones en los elementos de acceso al currículo y/o en los mismos elementos que lo constituyen.

Bisquerra, retoma a Pascal para reiterar que una de las cosas más importantes de la vida es la elección de un oficio" (1996, p.19). La idea representa un gran avance en la importancia de la elección de una profesión, licenciatura u oficio, sobre todo en la conciencia y maduración social de los individuos, al preocuparse por su futuro. Con esto ya se encontraba inmersa la orientación vocacional y que, en la actualidad en la educación básica, forma parte del alumnado permitiendo la impartición de talleres y cursos especializados.

Es importante hacer hincapié en este salto enorme de la niñez a la adolescencia; del joven lo que interesa es lo que tiene que ver con los sentidos, con la razón, con los afectos y en relación con los otros hombres y con la sociedad, ya que esta gracias a la tecnología se encuentra en constante transformación, añadiendo también que el psicólogo educativo, al momento de llevar a cabo algunas actividades, debe de acoplarse al material, a la zona (rural o urbana) y a la tecnología que se cuente para trabajar las actividades con los adolescentes.

Finalmente, siguiendo la misma línea de la cita anterior, la libertad bien aplicada, como lo indica Rousseau, es el instrumento por excelencia de la verdadera educación, pero, siempre y cuando, esté fundamentada en la experiencia, sin lecciones verbales, sin imposiciones ni castigos, es decir; deja de un lado el conductismo para trabajar con las capacidades cognitivas del individuo, trabajando con un enfoque más humanista.

La orientación en el siglo XX

Para la entrada en la orientación del siglo XX se le da un paso a la ciencia, Aceves y Simental (2013), mencionan que la orientación educativa en México tuvo sus orígenes después de la Revolución Mexicana; los datos más importantes de esta época que mencionan estas autoras son:

- En 1923 se fundó el Instituto Nacional de Pedagogía contando con el servicio de orientación profesional.
- De 1912-1914 se llevaron a cabo los Congresos de Educación Verificados en México defendiendo la transformación de la escuela mexicana.
- En 1933, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), organiza un primer ciclo de conferencias informativas, en el cual se interesa por la orientación profesional.
- Entre 1940-1942 se establece la carrera de psicología en la Facultad de Filosofía y Letras en la UNAM y se crea la especialidad de Técnicas de la Educación.
- En 1944 se estableció la Escuela Normal de Especialización, y en la UNAM y a su vez, se funda el Instituto de Orientación Profesional, en el cual facilitan la integración a la escuela, favoreciendo su permanencia y desempeño académico.

A partir del año 1915 y hasta 1950, menciona Álvarez (1995) se produce una serie de cambios y acontecimientos, con la cual surge una nueva concepción del proceso orientador, determinado por tres visiones diferentes:

- Orientación como selección profesional; respondiendo a la demanda de la sociedad industrial que requería de mano de obra cualificada.
- La Orientación como ayuda individualizada, inicia con ésta el movimiento del counseling, prestando atención a las inquietudes existenciales de las personas, más adelante se describe a fondo este término.
- La Orientación como proceso educativo, al introducirse en el sistema educativo formal, implantando los temas vocacionales, personales y educativos.

En los años cincuenta la orientación educativa adquiere mayor forma y seguía su camino, sobre todo porque las universidades cada vez participaban más en la práctica de esta materia, por ejemplo:

- En el año de 1952 Luis Herrera y Montes establecen la oficina de Orientación Educativa, dependiente del subsistema de secundarias federales.
- En 1954 la Universidad Iberoamericana de la ciudad de México funda el Centro de Orientación Psicológica, donde ofrecían servicios de Orientación Vocacional y a su vez la UNAM crea el Departamento de Psicopedagogía.

A partir de ese momento la orientación educativa en México estaba teniendo un mayor auge, López (1991) hace una recapitulación de la historia que ha tenido la orientación educativa y la revolución que ha causado sobre todo en la educación, entre estas ideas se destaca que:

- El IPN en 1957 conforma sus servicios de orientación y se crea el Instituto Psicotécnico Mexicano. En esta misma década Luis Herrera y Montes funda la Oficina de Orientación en la Escuela Normal Superior y surgen los Departamentos Psicopedagógicos en las universidades de Guadalajara, Monterrey y Guanajuato.
- En 1959 la UNAM funda el Doctorado en Orientación Profesional, dependiente de la carrera de psicología.
- Durante la década de los sesenta se crea una comisión especial de orientación profesional dentro del Consejo Nacional Técnico de la Educación, en donde se

establece la formación de orientadores dentro del Magisterio, con 4 años de especialización en psicología y un curso intensivo de 6 meses en orientación.

- Guillermo Ruelas fundó en 1962 el Departamento de Orientación en la UNAM.
- Antonio Pedroza crea en 1964 el servicio de orientación en la Universidad Autónoma de Morelos.
- Agustín Yáñez, como secretario de Educación Pública funda en 1966 el Servicio Nacional de Orientación Vocacional.
- A finales de esta década se forma el servicio de orientación en la Dirección General de Secundarias Técnicas.
- En los años setenta se organiza el Primer Congreso Nacional de Orientadores, en Acapulco Guerrero.
- La Universidad Iberoamericana abre su maestría y doctorado en Desarrollo Humano.
- En 1978, la UNAM, el IPN, y la SEP organizan la formación de la Asociación Mexicana de Profesionales de la Orientación.

En el año de 1981 la Universidad Autónoma de Baja California (UABC) ofertaba estudios preparatorios y contaba con un Departamento de Orientación Vocacional (DOV) para apoyar a los alumnos de las preparatorias en la selección de carrera. En 1982 se cambia de nombre al DOV por el de Departamento Psicopedagógico y de Orientación Vocacional (DPOV) ampliando sus servicios a los aspirantes a la UABC y estudiantes universitarios con problemas de aprendizaje, técnicas y hábitos de estudio (Cervantes et al. 2001)

Siguiendo la misma línea, las actividades realizadas por el DPOV se ampliaron y existieron otras, por ejemplo:

- En 1983, inició el Ciclo de Conferencias de Orientación Vocacional y se inicia con la aplicación del examen psicométrico.
- En 1985 se imparten cursos de técnicas y hábitos de estudio.
- En 1990 se contrataron psicólogos para asignarlos en las unidades académicas y dar atención a los estudiantes.

Para el año de 1995, el DPOV, presentó la propuesta titulada "Desarrollo Psicopedagógico; propuesta programática para la orientación vocacional y formación

intelectual en el nivel preparatoria, formación intelectual y valoral en el de licenciatura” (Cervantes, et al., 2001).

En relación con estos temas, la asignatura debía, en primer lugar, dar a los estudiantes la oportunidad de obtener información precisa y confiable; en segundo, propiciar la reflexión personal y, cuando se requiriera, la discusión seria en un ambiente respetuoso y tolerante que estimularán a los alumnos a expresar libremente sus dudas y opiniones (SEP, 2000, p. 69).

Para el año 2006, la orientación y tutoría se presenta en el mapa curricular de la SEP, ofreciendo asesorías a padres de familia y alumnos y para el año 2011 aparece el acuerdo número 532 en el cual tiene el papel fundamental de la “Tutoría”, pero dentro de este mismo; cabe destacar que apareció un documento en el que se describe el apoyo a las tareas del profesor-tutor, el cual tiene por nombre “Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes. Guía para el maestro” (SEP, 2011). Tiene una gran importancia, ya que este documento es una gran ayuda para asesorar a los estudiantes en la elección de estudios posteriores (elección vocacional y profesional).

En resumen, la orientación en el siglo XX surge como complemento de la educación pública, ya que en un principio se introdujo en la educación básica y a lo largo de la historia, ha ido adquiriendo forma, llegando a las secundarias federales, en las que se ofrecen servicios de orientación vocacional; gracias a estos avances, la orientación llega a formar parte, no solo del ámbito educativo, sino también del ámbito personal y social.

1.1.2. Definición

Se ha hablado mucho de la orientación en general, pero es importante conocer la definición de la orientación educativa, ya que, si bien es importante en la educación, también lo es al momento de orientar en el ámbito personal, lo cual va desde lo cognitivo, hasta lo emocional, para explicar mejor este concepto, Bisquerra, nos dice que:

“La orientación educativa consiste en una actividad educativa de carácter procesual, dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la solución de problemas de ajuste o de adaptación a la escuela. La orientación educativa debe integrarse en el currículo académico” (Bisquerra, 1996, pp. 25-26).

De igual forma, Vélaz de Medrano, considera que la orientación educativa “es el conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, sistemática y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos” (1998, p.37).

Con lo anterior se puede destacar que tiene como objetivo ayudar a desarrollar capacidades cognitivas en el sujeto, así como preferencias, gustos, inclinaciones y buscar información para ayudar a la toma de decisiones alternativas que puede tener dentro y fuera del ámbito educativo.

Por otra parte, la orientación, a lo largo de la historia se ha ido apoyando de varias disciplinas, como lo son la psicología, pedagogía, y psicopedagogía por mencionar algunas.

Desde la misma perspectiva Sánchez y Valdez (2003) conciben la orientación “Como una rama tanto de la educación como de la psicología que se enfoca en estudiar las características de las relaciones del ser humano en el trabajo, la carrera, los estudios y otras actividades de la vida como pasatiempos y deportes” (p.3).

En pocas palabras es un proceso integral y sustentado en una visión humanista, como ya se había mencionado, que procura la realización plena del hombre a través de una vida productiva y satisfactoria para que se encuentre totalmente realizado en el aspecto biológico psicológico y social.

Rodríguez Moreno (1995) sostiene que:

“Orientar es, fundamentalmente, guiar, con, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que les rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre” (pág. 10).

Por consiguiente, el concepto de orientación en el campo educativo surge a partir de las necesidades que va teniendo a lo largo de la vida ya que para aprender a conocerse

se debe empezar a tener una buena comunicación con sus padres o familiares más cercanos y paralelamente, en el ámbito educativo la labor docente influye en decisiones más precisas como la elección de una carrera.

Según Ayala (1998) la orientación educativa es un proceso de asesoramiento continuo, donde el docente promueve actividades de tipo preventivo dirigido a la formación de hábitos de estudio, atención y concentración en clase, aprovechamiento del tiempo y desarrollo de habilidades cognitivas para potenciar al máximo sus capacidades.

Por ello, la orientación educativa, no solamente es un proceso encaminado a descubrir diversos aspectos personales que pueden intervenir en el estudiante para tomar una decisión encaminando su desarrollo académico, sino también vocacional y personal.

El término de orientación educativa, al ser tan amplio y a su vez tan importante, se puede concebir también como un:

“Proceso que encauza las capacidades del individuo y posibilita su integración en el contexto social, así como la adquisición de aprendizajes significativos para construir un plan de vida. Es un espacio de reflexión y acción que busca desarrollar los valores y habilidades, así como la autodeterminación y la creatividad del estudiante. “(COLBACH, 2006).

Algo muy importante que menciona Bisquerra (1996) es que debe de incluirse en el currículum y esto se puede comprobar ya que la SEP establece un programa de tutoría a nivel de educación básica en la secundaria para el autoconocimiento de temas no solo académicas sino también de formación personal y emocional.

Molina (2002) señala que la orientación educativa se puede concebir como un proceso dirigido al desarrollo de habilidades y destrezas para aprender a aprender y formar hábitos, actitudes, valores y comportamientos positivos hacia el medio escolar y frente a las actividades de aprendizaje.

Si bien es cierto, como lo indica el autor, las funciones que debe realizar son muy amplias, entre ellas, llevar a cabo la formación y guía a los sujetos y potencializar el desarrollo de habilidades y destrezas.

Para Quintero, la orientación educativa “es un servicio de apoyo y acompañamiento del educando en su desarrollo integral; es decir, el desenvolvimiento de sus potencialidades

como ser humano: llevando a cabo un proceso de autoconocimiento, autoaceptación, autorrespeto y autovaloración para el fortalecimiento de su autoestima". (2003, p.42). Para el autor estos aspectos son fundamentales en la orientación porque de ellos se deriva el hecho de que el estudiante sea capaz de tomar las mejores decisiones no solo personales sino también vocacionales y de establecer las metas educativas, personales y sociales para así enfrentar los obstáculos que se le pudieran atravesar y concluir exitosamente sus metas.

Por lo tanto, puede entenderse que la orientación educativa es una disciplina que se apoya de distintas fuentes disciplinares, la cual tiene como objetivo ayudar a desarrollar las capacidades cognitivas en el alumno, así como preferencias, gustos, inclinaciones, orientación vocacional y alcanzar su autorrealización personal, llevándolo al conocimiento de sí mismo y de su entorno; brindando herramientas e información que le ayuden a desarrollar actitudes y habilidades positivas que le permitan asumir con autonomía, compromiso y responsabilidad, sus decisiones dentro y fuera del ámbito educativo. A su vez, es fundamental que la orientación educativa forme parte de la vida del estudiante desde el preescolar hasta la educación superior debido a la importancia que está tiene en la vida personal y escolar del individuo.

1.1.3. Función y modalidades de la orientación

Las funciones y modalidades van de la mano, ya que es necesario conocer las modalidades para poder llevar a cabo las funciones de la orientación educativa.

Existen diferentes clasificaciones en cuanto a las modalidades de la orientación, debido a que a lo largo de la historia se ha desarrollado cada modelo en función a la teoría o escuela psicológica que sustenta el modelo. Vélaz de Medrano, (1998) destaca los siguientes modelos:

- Modelo psicométrico: Donde el orientador es un experto en técnicas de orientación, y el orientado al destinatario de los resultados de las mismas.
- Modelo clínico-médico: El orientador es un diagnóstico y diseñador de intervenciones, que son puestas en práctica por el tutor/profesor.
- Modelo humanista: El profesor adquiere el papel de orientador activo, a la orientación se le puede ver como un proceso de ayuda al individuo.

Por otra parte, Álvarez y Bisquerra (1997) hacen una distinción entre los diferentes tipos de modelos, entre los más importantes se encuentran:

- Modelos teóricos: Se trata de modelos de origen teórico-académico que proceden de distintas corrientes (modelo humanista, modelo psicoanalítico, modelo conductista, modelo de la Gestalt, etc.).
- Modelos de intervención: diferenciando entre modelos básicos (clínico, de servicios, de programas y de consulta) y mixtos (resultado de una combinación de enfoques, teorías, sistemas, etc.).
- Modelos organizativos: incluyendo los modelos institucionales (sistemas seguidos por los ministerios, comunidades autónomas, instituciones europeas, etc.) y los modelos particulares (sistemas que ponen en marcha los centros educativos o los gabinetes privados de orientación).

Cabe destacar que la orientación educativa es una estrategia puntual para la formación integral del estudiante apoyándose de las modalidades que se indican a continuación.

La atención personalizada según Álvarez y Bisquerra (2012) se concreta en la entrevista; tiene como objetivo satisfacer las necesidades de manera personal, definiéndose como la relación que se establece entre dos personas de diferente estatus como el orientador y el estudiante, orientador y familia u orientador y profesor, en la que el experto presta ayuda para la realización de un problema y proporciona asesoramiento para potenciar el desarrollo personal, educativo y profesional.

La atención grupal, ofrece un espacio de trabajo a nivel grupo pequeño- clase con un propósito preventivo y de formación del estudiante, así como el apoyo del aprendizaje y orientación familiar.

La atención masiva se refiere a la difusión e información con grandes grupos de estudiantes, permitiendo la organización y desarrollo de eventos como conferencias, pláticas informativas, seminarios, entre otros.

Complementando, Prieto (2008) resalta que dentro de los grandes logros que se pueden obtener con los diferentes tipos de modalidades se destacan los siguientes:

- a) Establecer una estructura dinámica que haga más significativas las experiencias de aprendizaje.
- b) Encaminar de forma clara y precisa la participación de todos los agentes educativos, para involucrarse con el alumnado.
- c) Establecer un currículum propio de Orientación.
- d) Determinar las competencias, así como los logros realizados, para llevar a cabo la evaluación continua con las intervenciones realizadas.

Una de las formas de apoyo más importantes de la orientación educativa es el counseling, ya que se utiliza en varios países para ayudar al individuo en la toma de decisiones. A continuación, se presenta una descripción de esta actividad.

El counseling

Es un modelo, el cual comenzó en Estados Unidos, con la intención de lograr un cambio positivo en el individuo. En un principio tenía enfoque clínico, sin embargo, fue adquiriendo mayor fuerza, debido a que se utilizó como herramienta para mejorar la comunicación con el personal educativo, ya que actúa en el campo del desarrollo humano, brindando apoyo en conflictos y necesidades de crecimiento personal.

Blocher, (1981) afirmaba que se trata de ayudar a una persona a tomar conciencia de sí mismo y de los modos en que reacciona a las influencias que ejerce el ambiente sobre su conducta, así como a establecer un significado personal a sus conductas y clarificar metas y valores que le orienten en su futuro. Las características esenciales del modelo son las siguientes:

- Tiene como objetivo principal ayudar a tomar decisiones personales y a la resolución de un problema.
- El counseling implica un proceso de aprendizaje y la intervención es directa e individual.
- Es un modelo relacionado con las teorías psicodinámicas de la personalidad y de la salud mental.
- Se debe acompañar al individuo, en la toma de decisiones haciendo que experimente diferentes alternativas y que asuma la responsabilidad de su elección.

- Facilitar la creación de un espacio o ambiente donde el individuo pueda expresar todo lo que le preocupa, realizando dinámicas que faciliten la interacción entre sus pares y también de forma individual.

En resumen, el consejero es la persona que facilita el proceso de conducción del individuo, ante diversas situaciones de crisis que le podrían ocurrir como el bullying, pérdida de seres queridos, mobbing laboral y a su vez incrementar la autonomía del individuo, ayudando a que el mismo sea el protagonista de su cambio.

Las funciones que puede realizar un orientador en el ámbito escolar y social son muy amplias, ya que ayuda a descubrir sus propios intereses, pues su labor con el alumno tiene una gran responsabilidad, la cual conlleva al desarrollo emocional y académico del alumno, cabe mencionar que se obtienen mejores resultados si se trabaja en conjunto con padres de familia, directivos y profesores.

La SEP (2011) en el manual de Organización de la escuela de educación secundaria, redacta un documento en el que describe las funciones del orientador educativo, en ellas se destacan las siguientes:

- Realizar el plan anual de trabajo, acorde a los documentos de la institución.
- Coordinar con los maestros, asesores de grupo, médicos escolares y trabajadores sociales, el desarrollo de los respectivos programas de acción que habrán de desarrollarse en el plantel acorde a las necesidades.
- Entrevistar a los padres de los alumnos que requieran una atención especial, para poder tener una mejor comunicación.
- Por medio del análisis psicopedagógico se integra la información recabada por los médicos y profesores del plantel para las fichas de trabajo de cada alumno.
- Promover, con el personal docente, la aplicación de técnicas de estudio dirigido en los procesos de aprendizaje, al igual que proporcionar herramientas que puedan ayudar en las técnicas de estudio.
- Contribuir en la organización y el desarrollo de campañas, actividades y agrupaciones de alumnos que contribuyan en el proceso formativo, así como ayudar en la difusión de esta información.
- Trabajar con el personal directivo en la organización de programas de actividades escolares y extraescolares de proyección comunitaria que favorezcan el desarrollo biopsicosocial de los alumnos.

Complementando las funciones, acorde a la ejecución de las tareas del orientador educativo se destacan las siguientes:

Bisquerra (1996) menciona que las funciones que debe cumplir la orientación educativa, para alcanzar sus propósitos son los siguientes:

- Reforzar las características potenciales que definan la personalidad de cada alumno.
- Que cada individuo encuentre la aceptación y autocomprensión de sí mismo.
- Que el alumno logre beneficiarse con aprendizaje significativo en su vida cotidiana.
- Lograr la auto orientación, para alcanzar la madurez en la toma de decisiones académicas, vocacionales y/o personales.

Por lo tanto, el orientador debe de asistir al orientado para cumplir con estas funciones, de tal manera que logre alcanzar una plena satisfacción, sin embargo, es necesario llevar a cabo actividades y una planeación; el autor Nerici (1976), menciona una clasificación que se describe a continuación:

Función de planeamiento y organización: Se requiere de un estudio previo, para poder plantear nuevos objetivos, saber de los conocimientos previos que los alumnos tienen y de ahí partir para distinguir las necesidades y requerimientos de los alumnos para poder planear actividades, tareas, temas, etc. a lo largo del ciclo escolar.

Función de asistencia individual: Tal y como su nombre lo indica, se requiere de atención personalizada para casos particulares respecto a problemas de conducta y/o escolares, las cuales pueden ocasionar un equilibrio en el adolescente, a su vez es necesario dar continuidad a las sesiones, para lograr un avance en el alumno.

Función de asistencia general: Esta función, es de las más comunes que se suele trabajar con los adolescentes, ya que el orientador debe trabajar con grupos pequeños y grandes en los que lleva a cabo actividades de estudio y técnicas que le permitan al alumno mejorar su aprovechamiento escolar y actividades vocacionales, las cuales le ayudan en discernir y elegir una carrera o profesión, cabe destacar que solamente se le proporciona información sobre el campo laboral, sin la oportunidad de influir en el alumnado.

Complementando lo anterior, hay funciones que también son importantes como las de prevención, ya que ayudara al individuo a no caer en situaciones de riesgo, como la

adicción a las drogas, ciberbullying, suicidio, manejo y control de emociones, tal y como se llevó a cabo en el taller preventivo de la Magdalena Contreras que se menciona más adelante. Las funciones motivadoras y de relaciones sociales, siempre van implícitas en algunas de las sesiones, ya que se trabaja de forma individual cuando se requiere impulsar al adolescente creando estímulos para mejorar su desempeño y de forma grupal, para hacer reflexionar a los adolescentes sobre su relación con sus padres, maestros, compañeros, amigos y seres que les rodean para poder disminuir conflictos y tener una mejor relación y una comunicación más asertiva.

En pocas palabras, las funciones de la orientación educativa son las grandes acciones, propias, especiales y habituales que pueden irse especificando en otras funciones más concretas o actividades, así como integrar a los profesores y padres de familia, ya que es un trabajo en conjunto.

1.2. La orientación educativa en educación secundaria

Para tener un mejor panorama de cómo es que la orientación educativa se fue incorporando en la educación secundaria, se describe a continuación los datos históricos más relevantes:

En 1954 se inició el servicio de orientación en secundarias federales del Distrito Federal, creándose la oficina de orientación vocacional del Departamento técnico de la dirección general de la segunda enseñanza (Meuly, 2000, Pág.32). En este departamento se llevan a cabo diversas actividades para el autoconocimiento de sí mismos.

En 1974 la asignatura de orientación, fue eliminada del currículo oficial, al entrar en vigor la Reforma a la educación media básica (Carranza, 1973).

En la reforma de 1993, vuelve a entrar la orientación como asignatura, sin duda representó un avance en ese sentido, pero se hizo poco por asegurar que la escuela y los maestros tuvieran condiciones para asumir una nueva forma de trabajo. (Sandoval, 2000; Quiroz, 1998). La asignatura de Orientación educativa estaba dirigida a estudiantes de tercer grado de secundaria de manera obligatoria, y podía ser impartida indistintamente por un orientador o un docente de cualquier otra asignatura, quienes disponían de una hora a la semana frente a grupo.

En 1999, fue sustituida al igual que los cursos de Civismo para primero y segundo grado por la asignatura Formación cívica y ética (DOF, 1999). El enfoque de la asignatura se centra en las condiciones, intereses y necesidades de los alumnos y fomentando valores individuales y sociales que apoyen a la constitución, teniendo como objetivo general, proporcionar elementos conceptuales y de juicio para que los jóvenes desarrollen la capacidad de análisis y discusión necesaria para la toma de decisiones personales y colectivas que ayuden a su desempeño en la sociedad.

La educación secundaria obligatoria es uno de los niveles educativos con mayor complejidad, dado que completa la enseñanza primaria y prepara para el acceso a la formación profesional de grado medio o bachillerato (Blasco, 2006). Se debe considerar obligatoria porque se encuentra en la etapa de la adolescencia, por ello es fundamental para el individuo tener asesoramiento sobre su desarrollo biopsicosocial de forma individual y también en su entorno familiar y social. A continuación, se mencionan los datos más relevantes sobre los cambios que surgieron respecto a la orientación en la educación secundaria durante el siglo XXI.

Para el año 2006, hubo cambios importantes, ya que el servicio de orientación y tutoría se estableció como un espacio educativo único, en la Reforma a la educación secundaria. En el cual el espacio educativo fue nombrado *Orientación y tutoría*; y se determinó que fuera impartido por un "profesor-tutor". El espacio se incluyó en los 3 grados de secundaria, manteniendo el criterio de no otorgar calificación. Los objetivos expuestos por la reforma para dicho espacio educativo se plantearon para que los estudiantes aprendieran a resolver problemas de orden académico y personal, lo cual contribuiría a disminuir los índices de reprobación y deserción en secundaria (SEP, 2006). Aquí se incorpora un trabajo colectivo en el que participan profesores de todas las asignaturas, padres de familia, compañeros y directivos con el fin de promover competencias para la vida

Con la reforma del 2011 el trabajo del orientador incrementó, al dar apoyo al profesor-tutor; de manera particular, en compartir información sobre los estudiantes con el fin de realizar estrategias de intervención académica. Además, se le otorgó la posibilidad de ayudar al profesor-tutor para impartir el tema de orientación vocacional (SEP, 2011). La intención de esta reforma es hacer que en la escuela secundaria exista un rezago educativo

menor y constituya redes académicas de aprendizaje, donde se vuelvan autónomos para desarrollar las competencias y habilidades para la vida.

La orientación educativa, se encuentra inmersa en documentos que acreditan la importancia que esta tiene y avalan porque es fundamental llevarla a cabo en el área escolar, sobre todo en la educación básica, un ejemplo claro, es el documento de la guía programática de orientación educativa, en la cual se señala que la orientación tiene un papel importante en la modernización educativa; en la escuela secundaria se presenta como un servicio que proporciona a los alumnos la adquisición de información y la promoción de experiencias es un proceso continuo de confrontación consigo mismo para la toma de decisiones, es decir, la orientación es un proceso para lograr el desarrollo de su identidad personal y una maduración psicosocial para participar en su grupo y más tarde en la sociedad (SEP, Guía Programática de Orientación Educativa, 2000).

Según Bisquerra (2009) se pueden identificar cuatro principales áreas de la orientación:

- a) Orientación profesional
- b) Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje (orientación educativa)
- c) Atención a la diversidad (educación inclusiva)
- d) Orientación para la prevención y el desarrollo.

En el caso de las pláticas preventivas que se llevaron a cabo; únicamente se trabajó en la orientación para la prevención y desarrollo, ya que fue fundamental en el programa “vive un ambiente libre sin drogas”, más adelante se describirán las actividades realizadas en dicho programa.

El hecho de ser un orientador educativo, dentro del nivel de educación básica incluye 3 procesos fundamentales; el proceso de orientador académico profesional, el proceso de enseñanza-aprendizaje y la acción tutorial. La acción tutorial puede apoyar a los estudiantes en el área personal y vocacional, delimitando su campo de acción hacia lo académico y de la misma forma las dimensiones académica, personal y profesional son las que guían las actividades de apoyo del servicio de tutoría.

En síntesis, el paso que los alumnos dan al pasar de primaria a secundaria, es un proceso que requiere de la orientación y acción tutorial, ya que el cambio tan drástico de

profesores, centro educativo y asignaturas, es necesario que el orientador realice actividades de integración y a su vez elaborar un informe especializado para conocer el avance que ha obtenido antes, durante y después de cada ciclo escolar.

1.2.1. Las emociones y autoestima en adolescentes

Una etapa fundamental en el ser humano es la adolescencia, la cual ofrece oportunidades para crecer, no solo en relación con las dimensiones físicas, sino también en la competencia cognitiva, social, autonomía, la autoestima y la intimidad. Los jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera saludable y positiva y es por eso que el psicólogo educativo ayuda a formar parte de la adolescencia, ayudando y acompañando al alumno en estos cambios y trabajando en conjunto con el personal educativo de la escuela, sobre todo en esta etapa escolar, ya que como lo menciona Roberto, R. (2016) para tener una enseñanza menos superficial debería tener como eje las emociones, la pasión, el deseo, la motivación intrínseca, el humor, el aprendizaje en contexto fuera del aula y el aprender con el cuerpo. Con estas características en mente podemos hablar, como afirma Heidegger, de una verdadera enseñanza, y lograr que el aprender se convierta en un aprendizaje significativo.

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia et al. 2017) en el que notoriamente se encuentran en el nivel de la educación secundaria que es cuando empiezan a ocurrir cambios físicos, psicológicos y emocionales de forma notoria, un papel fundamental entre estos cambios son las emociones y la autoestima.

Se puede decir que las emociones son las que proporcionan el hecho diferencial de la existencia humana. Asimismo, tienen una gran importancia por su influencia en los procesos psicológicos, tales como la memoria o el pensamiento (Casacuberta, 2003). Algo fundamental en el adolescente, es la dificultad que surge para poder expresar las emociones, el desinterés por cosas que les agradaban cuando eran niños y repentinamente surgen otros gustos, ya sea por actividades, deporte, música u otros intereses.

Complementando la definición anterior, una emoción es una respuesta del individuo ante los estímulos del entorno que coordina diferentes sistemas y tiene como objetivo proporcionar información para influir en él según sus necesidades. La respuesta emocional

se compone de un conjunto de sistemas que incluyen, principalmente, la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas periféricas y el comportamiento (Gross et al. 2011, como se citó en Gómez et al. 2016, p.98).

Es importante mencionar que las emociones primarias, como la sorpresa, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la ira, surgen desde los primeros momentos de la vida, son discretas, es decir, tienen características distintivas: cada una permanece con una función adaptativa y tiene desencadenantes específicos, un procesamiento cognitivo definido, una experiencia subjetiva característica, una expresión facial distintiva; y conllevan distintas conductas de afrontamiento (Fernández et al. 2010). Mientras que las emociones secundarias como lo son la envidia, el orgullo, la vergüenza o la culpa aparecen después de los dos años de edad, junto con la identidad personal y la internalización de normas sociales.

Las emociones son vivencias de una persona de suma importancia que se dan en cierto momento, con el cual trae consigo cambios fisiológicos e internos de corta duración que se ven reflejados externamente, algo que distingue a los sentimientos de las emociones es que son de corta duración.

En la adolescencia se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoconocimiento de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de conocer las propias limitaciones, estas habilidades emocionales son de vital importancia para la adaptación a nuestro entorno y contribuyen sustancialmente al bienestar psicológico y al crecimiento personal (Salovey et al. 2000).

La competencia emocional permite comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, para evitar problemas personales como lo son la construcción de la identidad, autorregulación de las emociones, dificultad para pedir ayuda ante alguna situación de riesgo como de salud, ansiedad, estrés o anorexia, por mencionar algunas.

En el programa de estudios de la educación básica de la SEP, del año señala que:

Dentro del mapa curricular hay un espacio y tiempo destinado para Educación Socioemocional. Se abordan puntual y explícitamente aspectos relacionados con Educación Socioemocional, se le da tratamiento de desarrollo y será evaluada cualitativamente. También,

se retoma el área de Tutoría en la educación secundaria y se enriquece con el enfoque de Educación Socioemocional, para continuar promoviendo el desarrollo de todas las dimensiones personales de los estudiantes (2017, p.10).

En este programa, se le da la importancia que se requiere a la inteligencia emocional, ya que es de gran utilidad al ayudar a comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales para así lograr que los adolescentes lleguen a manejar y resolver conflictos de manera asertiva. Al resultar fundamental este tema, se retomó en las pláticas informativas en las secundarias de la alcaldía la Magdalena Contreras.

Al hablar de emociones, es importante mencionar a la inteligencia emocional, debido a que aporta en el desarrollo emocional del individuo, sobre todo del adolescente, debido a que la corteza prefrontal se encuentra aún inmadura, es por eso que en ocasiones les cuesta trabajo tomar decisiones y calibrar los riesgos que pueden llegar a tener.

La inteligencia emocional (IE), hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. La IE hace referencia a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y, por otro lado, procesar la información emocional para aumentar el razonamiento (Salovey, 2007).

De igual importancia, Bisquerra (2003), define la competencia emocional como un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes, que al potenciar el desarrollo de las competencias emocionales se favorece, no sólo la construcción de una persona más íntegra, sino también el prevenir o disminuir comportamientos problemáticos o de riesgo, como puede ser la anorexia, bullying, depresión, ansiedad, entre otros.

Entre los acercamientos teóricos con mayor sustento científico se encuentra el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997) en el que se conceptualiza la inteligencia emocional como un conjunto de cuatro habilidades referidas a:

- a) Percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.
- b) Acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- c) Comprender emociones y el conocimiento emocional.
- d) Regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Los adolescentes con baja inteligencia emocional poseen habilidades interpersonales y sociales débiles, lo que puede generar el desarrollo de conductas de riesgo, entre ellas, se encuentra el consumir drogas como tabaco y alcohol, o drogas ilegales como cannabis o cocaína, mientras que personas con buenas habilidades emocionales son capaces de afrontarlas de forma adaptativa en su vida cotidiana, teniendo como consecuencia un mejor ajuste psicológico, una menor búsqueda de sensaciones y un menor consumo de drogas, así como relaciones sociales positivas, mayor percepción de apoyo parental y menos relaciones sociales negativas con sus pares (Natalio et al. 2013).

En pocas palabras; la inteligencia emocional puede entenderse como una forma de unificar y adaptar las emociones a nuestro pensamiento, indistintamente de las peculiaridades permanentes de personalidad.

Carl Rogers (1984), que, con su enfoque humanista, la orientación hace hincapié en la confianza del individuo para elegir y expresar por sí mismo sus emociones y sentimientos, siempre y cuando el orientador educativo establezca un ambiente apropiado de respeto y estímulo necesarias para hacer que el orientado recuerde y aprenda en la autonomía a reconocer sus capacidades para comprender e integrar los procesos de reflexión con los cuales armara su proyecto de vida, sobre todo reafirmando una buena autoestima.

La autoestima del adolescente refleja la confianza en sí mismo, siendo muy propensa a los cambios internos y externos durante esta etapa evolutiva (Erol et al. 2011).

Es por ello que es primordial conocer la definición de la autoestima, Undurraga, la describe como la confianza en sí mismo, en lo que somos capaces de hacer, es así que existen dos componentes importantes, una de ellas es la valía personal, la cual se entiende por cómo se valora la persona de manera positiva o negativa, en ella se asocian las emociones y actitudes de sí mismo; por otro lado, tenemos el sentimiento de capacidad personal que se refiere a la posibilidad que tiene la persona de ser capaz de lograr de manera exitosa sus objetivos y metas, desempeñando sus habilidades y desarrollando las competencias y habilidades para la vida (Erol et al. 2011)).

Cabe destacar que ninguna persona nace con alta o baja autoestima, esta se aprende en la interacción social con las personas más significativas y cercanas como lo son

los padres, familiares, amigos y profesores, sobre todo durante la infancia y la adolescencia, ya que permanece siempre abierto mientras estemos en contacto con la sociedad.

De acuerdo con el programa de estudios de la educación básica de la SEP (2017):

Afirmar la autoestima y acrecentar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, a fin de visualizar las consecuencias a largo plazo de las decisiones inmediatas o impulsivas. La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía (P.521).

Trabajar de forma individual para mejorar el autoestima de los adolescentes es fundamental, sin embargo el orientador educativo también trabaja con el grupo, como ya se ha mencionado anteriormente, ya que el orientador debe buscar herramientas para facilitar la comprensión del tema, esto para que de forma significativa logren asociar el tema con las técnicas grupales, por medio de la comunicación, esto le ayudará al adolescente a tener una mayor motivación, creatividad, fomentar su reflexión, uso de criterio propio y sobre todo una mejor autoestima positiva, lo cual le ayudará para poder actuar de forma independiente afrontando retos, responsabilidades y solución de problemas.

Por otra parte, Rojas (2001), menciona algunas claves para alcanzar una buena autoestima, entre las cuales se destacan:

- El juicio personal
- La aceptación de uno mismo
- El aspecto físico
- El patrimonio psicológico (la personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad)
- El trabajo
- Evitar la envidia o compararse con los demás
- Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro (pp. 320-324.)

En la educación secundaria el adolescente comienza a tener un mayor acercamiento, sobre diversos conceptos que le ayudarán a su formación, tales como: los términos de juicios, estereotipo, trastornos alimenticios, etiquetas de sí mismo y a su vez llevar a cabo el autoconocimiento; reconociendo cuando tiene relaciones destructivas y para

evitar el consumo de sustancias psicoactivas. Por consiguiente, para prevenir estas situaciones, el psicólogo educativo en el programa de tutoría, brinda información para poder influir sobre la toma de decisiones; debido a que, al encontrarse en una etapa vulnerable, se requiere de la distinción de los factores de riesgo y de protección que se describen en el siguiente apartado.

1.2.2. Adicciones y adolescencia

Las drogas han estado presentes en la historia desde épocas muy antiguas, utilizándose con fines diversos tales como para aliviar momentos de tristeza, depresión, para acompañar festejos o durante ceremonias religiosas. Al mismo tiempo con el paso del tiempo han ido cambiando el tipo de sustancias y las formas de consumo, haciendo que la problemática de las adicciones se presente como un fenómeno complejo y en evolución, con indicadores delicados, como el consumo en edades cada vez más tempranas generando un deterioro físico y psíquico.

En la actualidad cualquier persona, se encuentra expuesta a llegar al consumo de las drogas, pero hay grupos más vulnerables que otros para llegar a su consumo y sufrir las consecuencias negativas por su uso, tales como son los niños y jóvenes, poniendo un mayor énfasis en los adolescentes, ya que afecta en su desarrollo personal, social y puede truncar la posibilidad de desarrollar un proyecto de vida.

Se puede definir a la adolescencia como una etapa en la vida del ser humano, en la que ocurren cambios físicos y psicológicos, durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta (Rice, 2000).

Complementando lo anterior, la adolescencia se ha visto como un constructo social y cultural, en la que varía la edad en la que empieza y en la que finaliza, así como diversas etapas, la más importante, al encontrarse el adolescente en formación es la que Papalia define como la adolescencia temprana (aproximadamente 11 a 14 años) en la cual se caracteriza por ofrecer oportunidades para el crecimiento cognitivo, social, autonomía, autoestima, e intimidad. Este periodo también conlleva riesgos, los cuales una considerable minoría se enfrentará con problemas importantes y es posible que necesiten ayuda para superar estos obstáculos que encuentran a lo largo del camino, ya que pueden obstruir el camino hacia una adultez satisfactoria y productiva (Papalia et. al. 2001).

Molina (2013) hace mención de la existencia de una gama de problemas relacionada con la adolescencia que tiene diferentes énfasis según el país, entre los principales problemas, se encuentran:

- Las desventajas socioeconómicas (marginalidad)
- Embarazos no esperados
- Aborto inducido
- Infecciones y enfermedades de transmisión sexual
- Tabaquismo
- Consumo de alcohol y drogas
- Accidentes
- Trastornos de la alimentación
- Problemas emocionales
- Suicidio
- Discapacidad física y mental
- Accidentes
- Rezago escolar

Además, no hay que olvidar los sentimientos que van conociendo, como puede ser el amor en el noviazgo, la búsqueda de la independencia y la emancipación de los padres, esto ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes de su misma edad o incluso personas más grandes que los suelen ver como “modelos a seguir.”

La socialización es de gran importancia en el adolescente, ya que tiene influencia en la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, sin embargo, en la adolescencia al ser una etapa conflictiva Rice (2000) describe necesidades que el joven necesita para este proceso. Las más importantes son:

1. Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
2. Ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas completamente nuevas.
3. Encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
4. Pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades hetero sociales.

5. Aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
6. Encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

No obstante, conforme van pasando los años se actualizan las necesidades de los adolescentes, gracias a la tecnología y redes sociales se encuentran en constante cambio, siguiendo “modas” “hashtag” “challenge” “tik-toks”, entre otras cosas, añadiendo el seguimiento de figuras públicas por el deseo de ser semejantes o idénticos, copiando los hábitos, productos y hasta su aspecto físico que tienen esas personas.

La adolescencia no es una categoría física o biológica definida de forma clara, ya que es una construcción social que ha ido cambiando a lo largo de los años. Durante esta etapa, el adolescente llega a tener una mayor probabilidad de caer en alguna o más de las situaciones de riesgo mencionadas anteriormente debido a la presión social de sus amigos, conocidos o como imitación de los mayores. Es por ello que, en el programa de la educación básica, se hace hincapié en tratar la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Hoy en día, el tema de las adicciones en la adolescencia toma un papel importante en la orientación educativa, ya que en la etapa de la adolescencia se convierte en facilitadora de inicio en el consumo de drogas por la búsqueda de identidad personal, alejamiento de valores familiares, independencia, libertinaje y la necesidad de aceptación por el grupo o por sus pares; por ello se toma en cuenta la prevención y el acompañamiento del alumno para llevar a cabo pláticas y talleres en los cuales se desarrollan temas para evitar los factores de riesgo, utilizando factores de protección y diversas herramientas y recursos didáctico que faciliten la comprensión del tema.

Los adolescentes que experimentan con las drogas de cualquier tipo, suelen desconocer las consecuencias de su consumo y hay varios factores que pueden contribuir a que esto ocurra, debido a su fácil acceso y al entorno social en el que se desarrollan, pues en algunos países como Alemania, el consumo de cerveza a temprana edad, es una característica de su cultura, del mismo modo el consumo de alcohol suele variar en las edades, ya que la mayoría de edad oscila entre los 13 y 18 años, como consecuencia de esto, al ingerir cualquier tipo de droga a temprana edad aumentan las probabilidades de

que se vuelvan adictos a estas sustancias y ocurra el fenómeno de la drogadicción que se describe a continuación.

Según Yen (2013), para la mayoría de las personas el concepto de adicción incluye usar drogas, por ello las definiciones sobre adicción se centran en el abuso de sustancias. Existen varias definiciones que nos pueden ayudar a entender este concepto, una de ellas es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), la cual nos dice que:

“Droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.”

Estas sustancias psicoactivas que se le conocen más comúnmente como drogas son sustancias que modifican la conciencia, emociones, estados de ánimo y pensamientos del individuo al ser consumidas, son tan fuertes que son capaces de cambiar el comportamiento y estado de ánimo de la persona para relatar más detalle de este concepto, es importante describir que es la drogadicción:

Según NIDA (2018) La drogadicción es una enfermedad crónica que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo o incontrolable de la droga, a pesar de las consecuencias perjudiciales que contrae y los cambios que causa en el cerebro, los cuales pueden llegar a ser duraderos. Estos cambios en el cerebro pueden generar conductas dañinas que se observan en las personas que consumen este tipo de sustancias, en especial en los jóvenes, al tener acceso fácil a ellas, por ejemplo, al alcohol y tabaco.

Tapert et al. (2005), como se citó en Cadaveira (2009) realizaron un estudio en el que arrojó como resultado que los jóvenes con trastornos por abuso de alcohol muestran cambios en su cerebro, por ejemplo:

- Una reducción significativa del volumen hipocampal (principalmente del hipocampo izquierdo), del córtex prefrontal y de la integridad de la sustancia blanca en el rostro y el istmo del cuerpo caloso.
- Diferencias en el patrón de activación cerebral en una tarea de memoria de trabajo espacial.

- Dificultades en tareas cognitivas que valoren memoria, atención y memoria de trabajo.

Echeburúa et al. Mencionan que los componentes fundamentales de los trastornos adictivos, son la falta de control y la dependencia. Por ello, las adicciones no pueden limitarse a las conductas generadas por sustancias químicas, como los opiáceos, la cocaína, la nicotina o el alcohol. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas (1994, p. 5).

En pocas palabras cualquier actividad o consumo que se perciba como placentera, es probable que se pueda llegar a convertir en una adicción, ya que se pierde el control sobre la regularidad de la sustancia o actividad que se lleva a cabo y se continua con ella, a pesar de las consecuencias negativas que ocurre en el individuo haciendo que se dependa cada vez más de este actividad, consumo o conducta.

NIDA (2018) explica que el proceso para llegar a la drogadicción comienza con el acto voluntario de consumir drogas de forma habitual, sin embargo, con el tiempo la capacidad de una persona para decidir no consumir drogas se debilita y el consumo se puede volver excesivo y/o compulsivo. Esto se debe mayormente a los efectos que tiene la exposición a la droga durante largo tiempo en la función cerebral. La adicción afecta las zonas del cerebro que participan en la motivación y la recompensa, el aprendizaje, la memoria y el control del comportamiento.

El problema de la drogadicción se determina por factores psicológicos, biológicos, sociales y culturales, por ejemplo:

- La exclusión social
- La inseguridad
- La distorsión de valores
- Las carencias afectivas
- Las presiones en el ámbito laboral, escolar y social.
- Sentido de pertenencia

El tabaco y el alcohol étílico son las drogas psicoactivas más consumidas en las sociedades industrializadas y las que se encuentran asociadas con mayores problemas de salud pública, motivo por el cual no deberían ser apartadas de la consideración genérica de

droga, ni contempladas en un grado de nocividad menor con respecto a las sustancias no institucionalizadas (World Health Organization, citado en Pons, 2008).

De cierta forma, la drogadicción es una enfermedad grave, ya que puede tener recaídas, esto ocurre cuando la persona vuelve a consumir drogas después de haber intentado por un tiempo dejarlas y se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias nocivas para la persona adicta y para los que le rodean, ya que afecta de forma directa e indirecta a sus seres queridos.

Regularmente, suele haber mucha confusión entre las drogas que son legales y las que no lo son, para aclarar la diferencia, en el siguiente apartado se describen algunos de los diversos tipos de drogas y cómo estas influyen en los adolescentes, así como los efectos que causan en el ser humano.

1.3. Características de las drogas legales e ilegales

Existen varias clasificaciones de las sustancias psicoactivas, sin embargo, para la sociedad se encuentran divididas en dos, las que se compran de forma legal y las que se obtienen de forma ilegal.

La Organización de las Naciones Unidas (2012) no establece una distinción entre drogas legales o ilegales y sólo señala su uso como lícito o ilícito. Sin embargo, el término de droga ilegal o ilícita se refiere a aquéllas que están bajo control internacional, que pueden o no tener un uso médico legítimo, pero que son producidas, traficadas y/o consumidas fuera del marco legal.

Las drogas legales son productos de fácil acceso por los diferentes establecimientos donde se puede comprar el alcohol y tabaco, ya que se pueden adquirir en distintos horarios de venta, su precio es accesible y existe un escaso control en la venta a menores de edad, por esta razón es una sustancia que se encuentra al alcance de los niños y adolescentes y que incluso puede provocar adicción y en consecuencia pueden ser el puente para otro tipo de drogas de forma ilegal.

Becoña (2000) indica que las drogas legales, el tabaco y el alcohol, especialmente este último, es nuestra droga “social” en el sentido histórico, y así se sigue manteniendo en el presente para una gran parte de la población, por ejemplo, al brindar en algún acto importante o el regalar algún puro por el nacimiento de un bebé, por ello es necesario

mantener a la población informada sobre las consecuencias que conlleva el consumo de estas sustancias, especialmente a los más vulnerables que son los adolescentes.

Las drogas ilegales se caracterizan por su venta en el mercado negro, ya que ante la ley estas se encuentran prohibidas, entre estas sustancias se encuentra la marihuana, cocaína, éxtasis y LSD.

El fácil acceso que conlleva el consumir alcohol y tabaco puede llegar a tener graves consecuencias practicando las conductas de riesgo (practicar sexo inseguro, involucrarse en conductas delictivas, en accidentes automovilísticos).

Guzmán et al. (2011) afirman que, para algunos jóvenes y adolescentes, experimentar el consumo de drogas ilegales es un rito necesario para atravesar la fase de individuación. Debido a que la mayor parte de estos jóvenes son experimentadores o consumidores ocasionales, debido a que son influenciados por sus pares y hacen uso de estas sustancias de forma ocasional sin necesidad de desarrollar dependencia, sin embargo hay jóvenes que pertenecen a pandillas y se conoce que en estas mismas puede haber una necesidad de pertenencia al grupo y lo ven como única alternativa para enfrentarse al mundo en el que viven y reaccionan de forma favorable para la dependencia de dichas sustancias.

Para describir cuáles son los efectos y consecuencias que causa en el individuo el consumo de ambas sustancias; legales e ilegales, es importante conocer un poco sobre los componentes que tienen dichas sustancias, así como los efectos y consecuencias que conlleva su consumo.

Alcohol

Según IAFA (2015) el alcohol es una sustancia derivada de la descomposición de carbohidratos vegetales, liposoluble e hidrosoluble, por ello le permite llegar a cualquier tejido del cuerpo y es directamente tóxico en dosis elevadas. Se caracteriza también por ser de fácil alcance, al ser legal en el país, el adquirir alcohol les resulta accesible a los jóvenes, ya que existen diversos puntos de venta.

Efectos y consecuencias:

- Disminuyen o retardan el funcionamiento del sistema nervioso central.

- Producen alteración de la concentración y en ocasiones del juicio.
- Disminuyen la apreciación de los estímulos externos y provocan relajación, sensación de bienestar, sedación, apatía y disminución de la tensión
- El consumo abusivo puede dificultar las relaciones sexuales, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.
- Pueden llegar a tener inhibiciones.

Tabaco

La IAFA (2015) describe que el tabaco se encuentra naturalmente en la planta “*Nicotiana tabacum*”, con la cual puede contraer una adicción quien la consume, y para NIDA (2018) el cigarro de tabaco, contiene muchas otras sustancias químicas potencialmente nocivas, y otras más que se generan al quemarlo.

Efectos y consecuencias según NIDA (2018):

- Al consumir tabaco en cualquiera de sus formas, la nicotina que contiene se absorbe rápidamente en la corriente sanguínea y estimula inmediatamente las glándulas adrenales para que liberen la hormona epinefrina (adrenalina), con la cual se aumenta la presión arterial, respiratoria y cardíaca.
- La nicotina aumenta los niveles del neurotransmisor químico llamado dopamina, el cual afecta partes del cerebro que controlan la satisfacción y el placer.
- Fumar tabaco puede generar cáncer pulmonar, bronquitis crónica y enfisema.
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, que pueden llevar a una embolia o un infarto.
- Las mujeres embarazadas que fuman cigarrillos tienen un mayor riesgo de abortos y nacimientos de bebés sin vida, prematuros o con poco peso.
- Fumar durante el embarazo también podría estar asociado con problemas de conducta y aprendizaje en los niños que están expuestos al tabaco.

Marihuana

Para la IAFA, (2015) e Infodrogas, (2019), la marihuana se deriva de la planta “*cannabis*”, la cual contiene más de 400 sustancias activas, en el cual tan solo el 70% son cannabinoides tetrahidrocannabinol, la cual es la principal sustancia activa. Su consumo es

preferentemente fumado y llega a causar la dependencia de forma psíquica provocando en quienes lo consumen: ansiedad, irritabilidad, temblores e insomnios.

El uso de marihuana está relacionado con la alteración de capacidades cognitivas, ya que podrían aparecer poco después de iniciar el uso de esta misma y que altera el funcionamiento y la estructura del cerebro. Batalla et al. (2013).

Los efectos que se presentan en el individuo y las consecuencias de bajas a moderadas suelen ser las siguientes:

- Aumento del apetito, euforia y/o sensación de relajación.
- Dificultad para concentrarse y retener información, lo que puede alterar los procesos de aprendizaje.
- Provoca alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro
- El cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en un 50% de mayor cantidad que un cigarro de tabaco común.
- La forma de consumirla (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) aumenta los riesgos de padecer cáncer.

Inhalantes

En el año 2008 a través de la “Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud” indican que 729,000 personas de 12 años o mayores habían usado inhalantes por primera vez y el 70 por ciento de ellos eran menores de 18 años. Cabe destacar que este tipo de inhalantes son utilizados para otro fin del cual fueron diseñados y aunque algunos de estos productos son de fácil acceso tendrían que estar controlados en los puntos de venta.

NIDA (2011) describe a los inhalantes como sustancias volátiles debido a que producen vapores químicos que se pueden inhalar para provocar efectos psicoactivos o de alteración mental. Las formas más comunes en la que se pueden ubicar este tipo de sustancias son en los productos domésticos, industriales y médicos; el uso de los inhalantes suele ser aspirados por la nariz o por la boca de diversas formas y lo que ocurre en el interior es que esas sustancias químicas inhaladas se absorben con rapidez a través de los pulmones y llegan a la sangre donde son distribuidas rápidamente al cerebro y a otros órganos. Pocos segundos después de la inhalación, el usuario experimenta la intoxicación y otros efectos similares a los del alcohol, como la inhibición, excitación o somnolencia.

Efectos y consecuencias:

- Dificultad para hablar, incapacidad para coordinar movimientos, euforia y mareo.
- Aturdimiento, alucinaciones y delirios.
- Las inhalaciones sucesivas pueden causar la pérdida del conocimiento e incluso la muerte.
- Dolor de cabeza constante.
- Pérdida de conciencia.

Cocaína

La OEA (2013), describe a la cocaína como un potente estimulante, el cual se extrae de las hojas de la planta “*Erithroxylon coca*” y su forma de consumo es inhalada y fumada.

Efectos y consecuencias:

- Alteraciones a la transmisión de los estímulos nerviosos, formación de coágulos al interior de los vasos sanguíneos
- Trastornos del ritmo y las contracciones cardiacas.
- Infartos en el corazón y atrofia cerebral.
- Alteraciones en la memoria, trastornos del sueño y pueden llegar a caer en depresión.

Alucinógenos

IAFA, (2015) las define como “sustancias naturales o sintéticas que distorsionan las funciones relacionadas con la llegada e interpretación de los estímulos sensoriales, alteran la sensopercepción, produciendo cuadros similares a la esquizofrenia, también han sido llamadas drogas psicogénicas”, pueden ser naturales como los hongos y sintéticos como el LSD; este tipo de drogas se caracterizan por la alteración de los colores y sonidos y son consumidas de diversas formas, principalmente masticada por la boca y su venta sigue siendo ilegal.

Efectos y consecuencias:

- Desorganización del pensamiento en el cual el individuo es incapaz de verbalizar.

- Pérdida de la orientación temporal.
- No se distingue la sensación de dolor, temperatura, existe alteración de la percepción y de la imagen corporal.
- Labilidad afectiva; es decir, se pueden experimentar dos sensaciones aparentemente incompatibles como la alegría y la tristeza al mismo tiempo.

Su consumo en la adolescencia es especialmente nocivo para la salud debido a que, en el proceso de desarrollo del cerebro, el consumo de alcohol en la adolescencia, especialmente si se hace en grandes cantidades, puede alterarlo, afectando tanto las estructuras, como sus funciones. Esto puede llegar a ocasionar problemas cognitivos o de aprendizaje haciéndolo más propenso a la dependencia.

En resumen, la falta de atención, mucho tiempo de ocio, falta de criterio, presión social, falta de identidad, acceso fácil, mala información, problemas en el hogar o escuela, curiosidad, son algunos de los factores de riesgo que pueden llevar al consumo de sustancias psicoactivas, para prevenir esto se requieren de los factores de protección como: la toma de decisiones, el fortalecer la autoestima para mejorar el autoconcepto, desarrollar habilidades sociales utilizando la comunicación asertiva, de forma directa y clara, mejorar el entorno familiar del cual le brinde seguridad, protección y confianza y realizar actividades deportivas por enlistar algunos. Dentro de la educación secundaria resulta fundamental el apoyo del psicólogo educativo, para la promoción de estilos de vida saludables, llevar el acompañamiento de diversas actividades, y no solo de la materia, sino de diversas dudas que le puedan llegar a surgir durante esta etapa, trabajando en el desarrollo biopsicosocial, para evitar cualquier tragedia como la depresión, el suicidio o la muerte.

1.4. El psicólogo educativo como orientador educativo

La Psicología educativa se puede definir como la disciplina que investiga y permite explicar, estudiar y comprender los procesos psicológicos (Guzmán, 2004).

Hernández (2008) dice que la Psicología Educativa es diferente de otras ramas de la psicología porque "su objeto principal es la comprensión y el "mejoramiento de la educación". La Psicología Educativa por tanto, se enfoca en el estudio psicológico de los problemas cotidianos de la educación, a partir de los cuales se derivan principios, modelos, teorías, procedimientos de enseñanza y métodos, prácticas de planeación, instrucción y evaluación; así como métodos de investigación, análisis estadísticos y procedimientos de

medición y evaluación para estudiar los procesos que desarrollan los estudiantes en su proceso formativo, ya sea en el nivel escolarizado o en el informal.

Por consiguiente, actualmente se ha manifestado la importancia que le da el psicólogo educativo a la conveniencia de ampliar el ámbito de trabajo de la psicología de la educación, para incluir las prácticas educativas efectuadas tanto en la escuela como en contextos extraescolares, como los que tienen lugar en la familia, la comunidad, el trabajo, los derivados de la influencia de los medios de comunicación masiva y de la informática que actualmente han tenido gran remembranza, entre otros (Guzmán, 2004).

Según Alarcón (2005) en el cambio paulatino del actuar instrumental del psicólogo, desde un rol de experto y ejecutor de políticas en el sistema educacional, como son las planeaciones y el currículo que posee el poder de evaluar, ayudar y resolver problemas de otros (estudiantes y docentes) a partir de relaciones con individuos fragmentados y descontextualizados, a una actuación que recoja la emergencia del fenómeno educativo y su acontecer, centrada en el compartir visiones y experiencias para trabajar en conjunto evaluando y ayudando en los problemas, apoyándose en la red de interacciones vitales con otros sujetos de la comunidad educativa. es decir el trabajo en conjunto con los encargados como son los padres, directores, maestros, orientadores, etc.

Es así que surge una nueva forma de pensar a la Psicología Educativa, en donde se considera que psicólogos educativos deberían de adoptar un modelo de consulta pensando individual y grupalmente, en lugar de basarse en el enfoque tradicional que se centra en trabajar con el niño, una forma de trabajar en donde los psicólogos educativos maximicen su impacto en la ayuda prestada para el desarrollo de niños y jóvenes, y para lograr esto es necesario que posean un conocimiento detallado de los sistemas en los que los niños viven y trabajan (escuela, familia y comunidad). Por lo tanto, el sello de un asesor psicológico exitoso es la muestra de una variedad de modos de trabajar a través de diferentes situaciones (Farrell, 2009).

El psicólogo educativo “tiene por trabajo la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano en situaciones educativas, mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones” (COP 2009).

Adicionalmente, es importante conocer el papel que juega el psicólogo educativo en esta área de la orientación, pues es fundamental tener claro las funciones y actividades que

puede realizar el psicólogo educativo en este campo de la orientación educativa. Por ejemplo, Sánchez et al. (2016) mencionan que en las funciones esenciales de la orientación, se presentan aquellas asociadas a jerarquizar su responsabilidad con animar, apoyar, estimular y promover esfuerzos individuales, para crear un clima de paz y disciplina esencial para cumplir los objetivos del ámbito biológico, psicológico y social, de la misma forma ayuda en la orientación vocacional, estimula el aprendizaje, fomenta el desarrollo de hábitos de convivencia en la institución educativa ayudando en la planificación, ejecución y evaluación de los resultados del trabajo educativo.

Por esto su relación con la orientación va más allá del nivel curricular, ya que el psicólogo educativo puede brindar las herramientas para tratar algún problema de aprendizaje y el orientador es quien ayuda a este proceso por medio de la motivación y ayudando en algún problema emocional.

En los Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes que publicó la SEP en el año 2006, las actividades del orientador se dividen en cinco ámbitos de intervención que se enlistan a continuación:

- Atención individual a los alumnos
- Trabajo con los padres de familia
- Vinculación con instituciones
- Apoyo y atención a los tutores
- Organización de redes de acción.

Por lo cual es necesario llevar a cabo las siguientes actividades:

- Inserción de los estudiantes en la dinámica de la escuela
- Seguimiento al proceso académico de los estudiantes
- Convivencia en el aula y en la escuela
- Orientación académica y para la vida personal y social.

A modo de síntesis, existen 2 líneas de acción respecto a la actuación del psicólogo educativo, una centrada en el acto educativo con énfasis en la conducta del individuo, las diferencias individuales y la capacidad de aprendizaje (Arancibia et al. 2005) y la otra, centrada en los grandes problemas educativos y las dificultades que presenta la escuela y

el descenso de ellas a la organización escolar, su misión, visión, propósitos y estructura en el currículo (Rodrigues, 2007).

La función que tiene el psicólogo educativo en la orientación es atender y fomentar el desarrollo psicológico en todos sus componentes sean estos de aspectos psicomotriz, intelectual, social, afectivo emocional, etc., así como en los 3 agentes principales del sistema educativo que son alumnos, padres y profesores (COP 2009), para esto es importante el trabajo cooperativo como se ha ido mencionando ya que todos estos agentes funcionan en conjunto para el bienestar biopsicosocial del alumno.

Julia (2006). Menciona que las competencias y funciones que debe de tener el psicólogo educativo son:

- Ser empático
- Conocer las etapas evolutivas en las que se encuentre el estudiante
- Capacidad de trabajar en equipo.
- Dar apoyo a los docentes en la atención a la diversidad del alumnado.
- Incorporación de metodologías didácticas en el aula para favorecer las nuevas TICs
- Aconsejar en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en el diseño, instrumentos, seguimiento y evaluación de los alumnos.

Mientras que Pérez (2010) describen funciones más específicas, destacando las siguientes:

- Mediar entre dos o más contextos, instituciones, grupos o personas, con el fin de llegar a acuerdos.
- Orientar a las personas a lo largo de su vida, en los aspectos psicológico, personal y profesional.
- Intervenir en los distintos contextos: escolar, familiar, medios comunitarios, etc.
- Recoger, analizar y valorar información relevante, sobre los diversos elementos que intervienen en el proceso de enseñanza/aprendizaje.
- Realizar la evaluación y diagnóstico psicológico, elaborar informes y orientar una propuesta de intervención.
- Prevención y detección oportuna de trastornos y/o problemas de salud mental para la canalización con el especialista.

- Mediar en la modificación de aquellas circunstancias del contexto generadoras de problemas, así como dotar a los individuos de las adecuadas competencias para que puedan afrontar con éxito las situaciones problemáticas.

Para comprender mejor; el psicólogo educativo participa en el desarrollo del individuo, desde la infancia, hasta la vejez, por ello es fundamental en la educación básica, media y superior, para poder detectar y prevenir discapacidades, problemas de aprendizaje, problemas de violencia escolar, deserción escolar, mejora académica, detección de necesidades educativas especiales e inadaptaciones sociales, así como diseñar e impartir cursos, material didáctico y talleres dirigidos a profesores, padres de familia y alumnos para brindar información que esté a su alcance y que logren tener un mayor conocimiento de alguna temática educativa, social y de prevención implementado y reforzando los factores de protección.

2. PROCEDIMIENTO

2.1 Propósitos

Propósito general: Diseñar y llevar a cabo actividades dirigidas a alumnos de educación secundaria, relacionados con la prevención al consumo de sustancias psicoactivas; por medio de pláticas informativas de educación emocional y autoestima.

Propósitos específicos:

- Diseñar estrategias educativas para la impartición de pláticas informativas para la prevención de adicciones.
- Describir los temas fundamentales que ayudan a la toma de decisiones en el taller preventivo de adicciones.
- Reconocer la importancia de la orientación educativa para el desarrollo biopsicosocial del adolescente.
- Reforzar la capacidad de los alumnos para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.

2.2. Participantes

En la tabla 1 se presenta las escuelas participantes en las cuales se trabajaron las pláticas de educación emocional para la prevención de adicciones.

Tabla 1 Descripción de *participantes*

Escuelas	Grupos	Hombres	Mujeres	Total
Secundaria A	3D	19	16	35
Secundaria B	3C	17	24	41
Secundaria C	3A	18	22	40

Fuente: elaboración propia

Como se observa en la tabla 1, los participantes de las 3 secundarias que se trabajaron, en su gran mayoría fueron mujeres, además de ser grupos de más de 30 personas, por lo que era fundamental tener un control en el grupo.

El rango de edad en el que se trabajó con los participantes, fue de 13 a 15 años, las 3 escuelas se encuentran en la alcaldía La Magdalena Contreras. En las prácticas profesionales se trabajó con más grupos, pero solo se tomó un grupo de cada secundaria para una mejor descripción del trabajo realizado.

2.3. Contexto

El escenario en el cual se trabajó es la alcaldía Magdalena Contreras, a través del programa de “vive un ambiente sin drogas”. Acorde a datos de la página INAFED (2018), nos indica que: La alcaldía de “La Magdalena Contreras está ubicada al sur del área Metropolitana de la ciudad de México y colinda al norte con la delegación Álvaro Obregón, al sur con la delegación Tlalpan y el estado de Morelos, al oeste con la delegación Álvaro Obregón y al este con la delegación Tlalpan y Álvaro Obregón”.

Según datos de Data México (2021) en 2020, la población en La Magdalena Contreras fue de 247,622 habitantes (47.8% hombres y 52.2% mujeres). En comparación a 2010, la población en La Magdalena Contreras creció un 3.57%.

La escuela secundaria A, era de alta demanda, según indicaba el director de la institución, ya que mencionaba que contaban con personal altamente capacitado y con una amplia seguridad para resguardar a los alumnos. La practicante notó que en varias aulas contaban con cámaras de seguridad.

Mientras que en la secundaria B, existe un mayor contacto con personas de pandillas, llamados “ciprés”, “sureños” y los “chacas”, los alumnos comentaban a la practicante que afuera de la secundaria es el “mero punto”, donde muchas personas acuden a comprar sustancias psicoactivas. La practicante pudo notar que había una mayor cantidad de padres de familia a la hora de la salida, a comparación de la secundaria B.

En la secundaria C, los alumnos no comentaron acerca del ofrecimiento de drogas cerca o afuera del plantel, sin embargo, es importante rescatar que durante el turno vespertino, se encuentra una patrulla, por seguridad de los alumnos, la practicante notó también que acudían vagonetas y 2 camiones que exclusivamente llevan a padres de

familia y alumnos para evitar el caminar hacia la parada del camión, es una característica peculiar, ya que en las 2 secundarias ya mencionadas no existió esto durante el proceso de prácticas.

Las pláticas informativas del taller, se llevaron a cabo como parte de la realización de prácticas profesionales de la licenciatura en psicología educativa en las secundarias diurnas de la alcaldía La Magdalena Contreras; la sede de reunión para juntas y evaluaciones de trabajo, fue en el deportivo primero de mayo, generalmente era una vez al mes para ver los resultados obtenidos, así como las presentaciones en PowerPoint para exponer en los siguientes talleres.

El programa relativamente es nuevo, ya que llevaba 3 generaciones, abriendo sus puertas a estudiantes de séptimo y octavo semestre de la de la Licenciatura Psicología Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional Ajusco (UPN), del turno matutino y vespertino, para que lleven a cabo prácticas profesionales a través de los servicios que ofrecen en prevención.

Como parte de las prácticas profesionales en este programa, los practicantes acuden a diversas escuelas públicas de educación secundaria en el horario de 15:00 hrs. a 19:00 hrs. ubicadas en la alcaldía La Magdalena Contreras, con la finalidad de llevar información y actividades previamente planeadas por el practicante, para fomentar la prevención de adicciones, destacando que previamente es revisado el trabajo por la coordinadora del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”, para orientar al alumnado acerca de los factores de riesgo y de protección que existen en su contexto social, así como diversos temas de autoestima, emociones y sentimientos.

2.4. Diagnóstico de necesidades

El diagnóstico de necesidades, es importante para poder conocer y plantear de ahí las actividades que se deben llevar a cabo.

Tavera et al. (2001) indican que el diagnóstico de la comunidad permite detectar la capacidad de las personas para identificar y conocer las situaciones de riesgo, tanto individuales como comunitarias, que les afectan o perjudican (ejemplo: el uso de drogas, alcoholismo, tabaquismo, embarazo adolescente, pandillerismo, oportunidades de empleo, entre otros). Para ello, es necesario que los habitantes de la comunidad documenten el

alcance del problema a nivel local (llevar un registro del número de accidentes automovilísticos como indicador del abuso de alcohol en la comunidad, por ejemplo), el punto de inicio, así como el grado de avance para el logro de las metas de salud definidas por la propia comunidad. También permiten determinar cómo llevar a cabo las acciones y los posibles ajustes. (P.119)

Sin embargo, como parte de las actividades de prácticas profesionales no se realizó un diagnóstico de necesidades formal para aplicar las pláticas preventivas de prevención, debido a que en el programa ya se había realizado una previa investigación para así asignar a las escuelas donde se debía de cubrir cierta demanda, como fue en el caso de las 3 secundarias ya mencionadas, destacando las actividades de prevención en el consumo de adicciones, cabe mencionar, que las escuelas con las que trabaja, son aquellas que el programa reconoce con alto consumo de sustancias nocivas o con alto índice de factores de riesgo que están al alcance de la comunidad adolescente, además de encontrarse en una demarcación con mayor riesgo.

En México, “el consumo de drogas aumentó 47 por ciento en los últimos 7 años entre la población de 12 a 65 años de edad, reveló la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017” Milenio (2017), esto nos da un índice importante, ya que por este incremento debemos tomar medidas para evitar su consumo al trabajar con la población de los jóvenes, en especial en la alcaldía “Magdalena contreras”, pues la zona en la que se trabaja existen varias “pandillas” que tienen acceso a las secundarias por la información que han brindado los directores de estas instituciones.

El programa asignó a la practicante el trabajo con los alumnos de las escuelas en el turno vespertino. Los docentes y directivos mencionan que una de sus necesidades es que dentro del plantel se implementen actividades que desarrollen manejo y control de emociones, reforzar la autoestima y las adicciones, ya que debido a la falta de formación en este rubro les ha ocasionado conflictos conductuales, sociales y cognitivos, dificultando la enseñanza de los profesores con los estudiantes y retrasando su aprendizaje, así como la deserción y abandono escolar y el embarazo precoz.

Con base en la información anterior y de acuerdo con las tareas asignadas en el programa, se describen a continuación las actividades realizadas y organizadas en: fase 1: Incorporación al programa y definición de funciones, fase 2. Diseño de pláticas tipo “taller”

y fase 3. Logros obtenidos. Las 3 fases que se presentan permiten una organización detallada sobre las actividades realizadas en el programa.

2.5. Descripción del trabajo realizado

Las tres fases que se presentan, describen las actividades que se diseñaron y fueron aplicadas en las prácticas profesionales, permitiendo una descripción de forma organizativa, se resalta lo más importante de las sesiones con duración de 50 minutos y las pláticas fueron llevadas a cabo los días lunes, miércoles y viernes.

2.5.1 Fase 1. Inserción en el programa “vive un ambiente libre sin drogas en la Magdalena Contreras”

La inserción en programa, fue por medio del programa de prácticas profesionales de séptimo semestre en la licenciatura de psicología educativa, espacio elegido por la practicante con el interés por apoyar a los adolescentes para prevenir situaciones de riesgo en un contexto vulnerable, ya que por la cercanía, el conocimiento y expectativa de conocer cómo se desenvuelven los alumnos de la secundaria y sobre todo el atraer la atención de esta población en particular, se convertía en un reto para la practicante, además de que el programa permitía tener autonomía sobre el alumnado.

El programa es un centro en donde reciben a los practicantes con buenas expectativas, relatando las experiencias previas que han tenido en los programas anteriores, así como la flexibilidad de adaptarse al trabajo en equipo, pues todo el tiempo se recomienda la cohesión grupal, ya que se trabajan con grupos grandes.

Durante la primera semana se realizó “la capacitación”, así se le denominó al proceso del programa en la cual se formaron equipos para comenzar el trabajo, se les brindaba un tema, debían investigar acerca de él, complementando con las actividades y la evaluación. Se explicó la forma de trabajar y el desarrollo de las cartas descriptivas que se entregaban en cada sesión, se mencionan algunos consejos para el manejo y control de grupo y las funciones que no debían realizar como practicantes, ya que en este aspecto se limitaba mucho a participar en el seguimiento cuando se canalizaba a algún adolescente por algún problema o duda que le surgiera en el taller. La capacitación fue muy débil, ya que no hubo una retroalimentación por parte de la encargada, al igual que la practicante carecía de información para proporcionarle a los alumnos.

Durante la segunda semana de capacitación, se elegían los videos que fueran adecuados para los alumnos, para evitar que el alumnado tuviera alguna reacción negativa.

Cabe destacar que a la practicante solamente se le permitía ver como una facilitadora de la información, en las secundarias se hacía la presentación indicando que venía por parte de la delegación, no se le permitía decir que carrera estaba estudiando y tampoco podía intervenir con los padres de familia o trabajar en conjunto con el área de orientación y dirección.

2.5.2. Fase 2. Diseño de pláticas informativas tipo “taller”

Para poder llevar a cabo el diseño del taller, desde un inicio se conoció que la única población con la cual se iba a trabajar, serían los adolescentes, había varios grupos conflictivos, según comentarios de los profesores y prefectos, en los que era necesario hacer un mayor hincapié, ya que, para los encargados, los alumnos manifestaban una conducta agresiva y retadora al no hacer caso a las indicaciones que les daban sus profesores y agredirse verbalmente entre sus pares. Sin embargo, la practicante asoció que, al tener grupos de más de 30 alumnos, era difícil mantener la atención y el control del grupo.

En ningún momento se tuvo alguna relación con los padres de familia y con los directivos, fue muy poca la relación que se llegó a dar. En el caso de los profesores, solían dejar a su grupo en el taller y se retiraban, para realizar otras actividades, mientras que los prefectos en ocasiones eran los encargados de trasladarlo a su salón de clases, ellos mencionaban que los maestros solían quejarse mucho de estos grupos, porque eran los más “rebeldes de la escuela”, sin embargo, la practicante nunca etiquetó a ningún individuo para o crear tampoco estigmas.

La practicante en su gran mayoría prefería ir por el alumnado minutos antes de que terminara su clase para observar el comportamiento del grupo, para así conocer un poco y así poder interactuar, aplicar y evaluar el tema que se debía impartir.

En cada clase de la materia “taller de prácticas profesionales I y II” se llevaba a cabo una retroalimentación grupal con los practicantes, ya que fue un trabajo en conjunto, en la cual se actualizaba la información, se compartían experiencias de las sesiones en las prácticas, se revisaba el material y el docente del taller de prácticas revisaba y retroalimentaba el trabajo realizado.

La información que se recaudaba para la impartición de talleres fue a través de artículos de internet, libros, videos de YouTube, artículos de revista, tesis relacionadas con el tema de manejo y control de emociones, prevención y drogadicción y el uso de factores de riesgo y protección, etc. Por parte de la alcaldía en el programa ya mencionado se proporcionó el material para la feria de prevención de adicciones, el cual se detalla más adelante.

El trabajo del psicólogo educativo dentro del programa “vive un ambiente libre sin drogas” principalmente se desarrolla en el diseño y planeación de los talleres y pláticas informativas, aplica estrategias que favorezcan la integración grupal, las adecuaciones curriculares cuando no se contaba con el material que podía proporcionar la escuela, la implementación de estrategias y finalmente la evaluación.

Las pláticas informativas, fueron creados especialmente con actividades lúdicas, con la intención de llamar la atención de la población, ya que sabemos que podían distraerse fácilmente si todo el taller era teórico y no práctico, en ocasiones se tuvo que improvisar, debido a la falta de tiempo, organización o necesidades del plantel educativo. En el anexo pueden verse las cartas descriptivas de cada una de las sesiones.

Cada taller tenía una duración de 3 sesiones, aproximadamente de 45 minutos cada sesión, en cada una de ellas se contabilizaba la asistencia de hombres y mujeres, el orden en el que se impartían las pláticas era aleatorio, ya que había un poco de desorganización, se llevaban a cabo los lunes, miércoles y viernes.

Como actividades adicionales se llevó a cabo la feria de prevención de adicciones, en cada una de las secundarias que se impartieron los talleres, con la finalidad de reforzar los conocimientos y en cada mesa de trabajo por medio de preguntas abiertas, participaban describiendo algunos conocimientos que habían adquirido en el “taller preventivo de adicciones”, así como dudas que les podían haber surgido, aunque existía mucha desorganización, pues en ocasiones acudían grupos con los cuales la practicante no había tenido un acercamiento.

En las tablas 2, 3 y 4 se describen los temas que se llevaron a cabo, así como el propósito, en total se trabajó con un total de 116 alumnos, sin embargo, este número solía ser un poco variable, debido a diversas circunstancias. La variabilidad en el número de las asistencias en las secundarias de la tabla 3, obedece a que los alumnos de la secundaria

C Y B coincidieron en una actividad adicional en su taller recreativo, ya que contaba para su calificación del bimestre y solo pudieron asistir los que habían aprobado la materia.

Tabla 2. Manejo de sentimientos y emociones

Tema	Propósito
1. Emociones y sentimientos	Identificar la diferencia entre la emoción y el sentimiento
2. Manejo y control de emociones	Conocer sus emociones e identificar la de los otros.
3. Rally de emociones	Identificar mediante el juego el aprendizaje obtenido.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Autoestima

Tema	Propósito
1. Autoestima	Explicar el concepto para que puedan identificar la diferencia entre una buena y baja autoestima.
2. Reafirmación de autoestima	Reafirmar la autoestima, haciéndole ver que el amor propio es su mejor arma para evitar cualquier situación de riesgo.

Fuente: elaboración propia

Tavera et al. (2001) menciona que los adolescentes, tienen momentos desagradables en los que creen tener la autoestima “por los suelos”, mientras que, en otras ocasiones se sienten capaces de todo. La autoestima está muy relacionada con el “autoconcepto”, pero hay algo que los diferencia: La autoestima alta se expresa en diferentes formas: uno es “lo suficientemente bueno” o “lo suficientemente capaz” y está dispuesto a establecer relaciones positivas con los demás y a rechazar las relaciones que hacen daño. (p. 106-107).

Es por ello que se retomaron estos temas en las pláticas, ya que la autoestima forma parte de los factores de protección familiares, al tener una buena autoestima, tiene una mayor probabilidad de lograr su proyecto de vida.

Tabla 4. Prevención de Adicciones

Tema	Propósito
1. ¿Qué son las drogas?	Identificar la diferencia entre una droga legal e ilegal
2. Adicción	Identificar cuando una persona puede volverse adicta, haciendo énfasis en pedir ayuda.
3. Factores de riesgo	Reforzar el autocuidado para prevenir o disminuir conductas de riesgo.
4. Factores de protección	Mejorar el vínculo afectivo de la familia, escuela y amistades.
5. El consumo de sustancias psicoactivas en el embarazo	Explicar las consecuencias que puede tener la madre y el niño si se consumen drogas.

Fuente: elaboración propia

El tema de emociones y sentimientos, van de la mano, debido a que estos surgen desde la familia, es necesario que el adolescente pueda identificarlos para lograr tener un control sobre ellos, ya que forma parte de las habilidades para la vida y ayuda a lograr un mejor autoconcepto en el individuo, tal y como menciona Tavera et al (2001) el autoconcepto o imagen que uno forma de sí mismo forma parte de un conjunto de percepciones, actitudes y sentimientos que se tienen sobre uno mismo; se desarrolla en relación con los otros y el ambiente que le rodea. En el estudiante esto es fundamental, ya que se encuentra en una etapa de diversos cambios físicos y ocurre el deseo de aceptación en algún grupo social.

Estos temas fueron elegidos para lograr el objetivo planteado por el programa “Vive un ambiente libre sin drogas,” el cual fue: informar a los estudiantes las consecuencias acerca del consumo de drogas para evitar su consumo. Se fue adaptando, ya que por comentarios que los mismos estudiantes hacían, ellos ya tenían un acercamiento con varios tipos de sustancias.

En la actualidad, los programas preventivos incorporan acciones y estrategias encaminadas a disminuir el riesgo del consumo de sustancias psicoactivas, el desarrollo adecuado de competencias socio afectivas y habilidades para eliminar o reducir las influencias sociales. Del mismo modo, se enfatiza la aplicación de estrategias encaminadas

a desarrollar mejores competencias parentales y estilos de crianza en la familia, y la promoción de procesos de organización e involucramiento de la comunidad para la resolución de problemas como el del consumo y comercialización de drogas (Cabanillas, 2012).

El tema de las drogas, su consumo, la adicción y sus consecuencias genera mucha curiosidad en los adolescentes, resulta necesario trabajar en conjunto con la familia, maestros y directivos para poder reducir los factores de riesgo que intervienen en el consumo de drogas y promover los factores de protección para prevenirlo. Es por ello que se eligen estos temas para presentar las pláticas informativas fomentando la prevención de su consumo. En la tabla 3, se indican los temas que fueron llevados a cabo en la feria de prevención de adicciones a grosso modo, en el anexo se encuentran las cartas descriptivas en las que con más detalle se describen las actividades, tiempo, aprendizajes esperados y actividades realizadas con los alumnos.

Con estos temas en las sesiones fomentaron la participación de los alumnos y estuvieron dirigidas especialmente a los adolescentes, en muy pocas sesiones se contó con la presencia del maestro en turno, que fungió como autoridad para llevar un control con los alumnos.

Cabe destacar que los nombres de los alumnos que se mencionan en la descripción del trabajo realizado, por confidencialidad de datos y para proteger su identidad fueron cambiados.

Dichas actividades que fueron aplicadas a los alumnos fueron seleccionadas para lograr una comunicación asertiva, sin dejar fuera el control del grupo, las cuales se mencionan a continuación.

2.5.3. Fase 3. Logros obtenidos

Las pláticas se iniciaron una vez que se había informado a las autoridades escolares (director, docentes, prefectos y trabajadora social) acordando que ya existía un oficio en el cual se respalda el trabajo que la practicante podía realizar con los alumnos. Durante el séptimo semestre de la licenciatura, la practicante eligió esta población, ya que consideró que tenía mucho que aportar a la materia de prevención de adicciones. Cabe mencionar que se pudieron abordar más temas como acoso escolar, bullying, mobbing y redes sociales.

En la tabla 1, se puede ver la cantidad de alumnos con los que la practicante trabajó en las 3 secundarias, fueron en total 7 sesiones de 50 minutos resaltando que fue una parte de la población, debido a que solo se tomaron ciertos grupos para una descripción más puntual en el trabajo.

En la tabla 2, se presentan los temas y el propósito relacionados a las emociones y sentimientos que se llevaron a cabo, fueron 2 sesiones, y se presentaron en las 3 secundarias con un total de 116 alumnos en cada secundaria.

En la tabla 3, se presentan los temas de la autoestima en la primera sesión en las 3 secundarias y el reforzamiento de la autoestima como segunda sesión, sin embargo, en esta solo se pudo impartir en la secundaria B y C.

En la tabla 4 se presenta los temas de prevención de adicciones, el cual fue logrado en las 3 secundarias con 116 alumnos en cada una; en la primera sesión, se describe a las drogas legales, ilegales y el concepto de adicción, en la segunda sesión el uso de los factores de riesgo y de protección y en la tercera sesión los cambios físicos y psicológicos que ocurren en una persona adicta y las consecuencias de una mujer embarazada al consumir sustancias psicoactivas.

Las sesiones fueron organizadas en ese orden, ya que para entrar en un tema delicado como lo son las drogas, era necesario trabajar un poco con las emociones y la autoestima, tratando de sensibilizar y concientizar a los estudiantes.

La encargada del programa, indicó que ella preguntaba a las escuelas secundarias, cuáles eran las necesidades más importantes que presentaba la escuela, para poder actuar en él, es decir la practicante únicamente recibía la orden de cuál era la plática que se tenía que impartir y si se podía dar continuidad a no, en algunas ocasiones las pláticas quedaron incompletas, debido a necesidades de la institución.

Los profesores de la secundaria B, fueron los agentes educativos de los que menos recibió apoyo la practicante, ya que en ningún momento hubo algún acercamiento por parte del docente, para preguntar acerca de los alumnos o para saber qué es lo que harían en la hora que le correspondía tomar su clase. Por parte de la secundaria C, los prefectos y el subdirector fueron de los agentes que más recibió ayuda, así como de algunos docentes que ayudaban a controlar el grupo y en el caso de la secundaria A, la practicante tenía trato

con el director, para solicitar el proyector y llenar el formulario y los prefectos eran los encargados de dar el rol de los grupos a los que se les impartieron las pláticas.

El escenario en el cual se pudieron desarrollar estas pláticas en el caso de la secundaria C, fue en el salón de música, lo cual cabe destacar que era bastante amplio, en la secundaria A en un inicio fue en el salón de música, pero había ocasiones en las que se impartía en el taller de carpintería, lo cual se tenía que tener el doble de cuidado con los jóvenes, para evitar algún accidente por el material y las herramientas que estaban al alcance en el aula y en la secundaria B, fue en un auditorio, en esta secundaria se tuvieron que hacer adecuaciones, ya que el espacio era un poco reducido. En los 3 casos el espacio contaba con buena iluminación y la gran mayoría de veces se proporcionó un proyector que le ayudó a la practicante a presentar diapositivas en PowerPoint.

Desde un inicio se habló con los alumnos de seguir reglas para la buena convivencia, las cuales eran: escuchar de forma atenta antes de opinar, siempre preguntar cualquier duda después de pasar cualquier lámina, hablarse con respeto en todo momento, guardar silencio y respetar cuando una persona emite algún comentario, opinión o duda y pedir la participación de forma respetuosa, lo más importante fue mencionar que en ningún momento se les obligaría a hablar de algún tema que ellos no quisieran y que se podían dirigir por el nombre de la practicante para hacerlos sentir en confianza, lo cual ayudó mucho.

La respuesta de los alumnos en un principio fue poco satisfactoria, ya que acudían a las sesiones solamente como requisito de la materia que les llegara a tocar en el horario asignado, pero después de 2 sesiones, los alumnos eran los que buscaban a la practicante para preguntar que otro día podía acudir por ellos para seguir con las pláticas o taller, según fuera el caso del grupo, la practicante al concluir la última sesión recibía comentarios positivos de los alumnos.

En cada escuela que la practicante acudía, era fundamental en la primera sesión que reconocieran que uno de los objetivos era brindarles información importante para que ellos aprendieran a tomar la mejor decisión, sobre cualquier problema que se les presentará en la vida, no solo en cuestión de salud, por ello para poder generar un clima de confianza realizaba dinámicas de integración como "pato, pato, ganso" o "voy a una fiesta y voy a llevar...".

En la primer dinámica de integración, se le proporcionó al alumno una etiqueta blanca para colocar su nombre, en el caso del grupo 3.-C de la secundaria B, fue diferente, ya que al encontrarse en el auditorio era difícil distinguir las letras en las etiquetas blancas, por lo que se optó por tener una hoja de color pegada al pupitre con su nombre, de esta forma se facilitaba reconocer el nombre del alumno, posteriormente, sin dar ninguna instrucción se les pide que se presenten y digan que es lo que van a llevar a la fiesta; es decir: “Yo me llamo Angélica y voy a llevar agua, ¿y tú, que vas a llevar?”, en los 3 casos hasta casi el final de darle la vuelta, se lograron dar cuenta de la relación que tenía la primer letra de su nombre, con el objeto que mencionaban.

En la presentación de PowerPoint, a grosso modo se les explicó la forma en que se iba a trabajar, al final si tenían alguna sugerencia la podían comentar abiertamente para mejorar el ambiente en el que se estaría trabajando.

En la actividad de cierre con el juego “pato, pato, ganso”, solo se pudo aplicar en la secundaria A, (grupo 3D) y C, (grupo 3A), gracias al espacio del aula, el juego fue un poco diferente, ya que, al momento de gritar “ganso”, debían gritar el nombre de su compañero y de ahí la practicante pudo notar como se encontraba dividido el grupo, ya que a pesar de que eran alumnos que ya habían pasado uno o dos años juntos, había chicos que no conocían los nombres de sus compañeros. La actividad pareció gustarles mucho, ya que en el caso de la secundaria C, indicaron que tenía mucho tiempo que no se divertían así, mientras que en el caso de la secundaria B, los alumnos pidieron jugarlo por última vez, aunque ya no era posible por la falta de tiempo.

A continuación, se describe con más detalle las actividades realizadas en cada una de las sesiones, así como relatos y vivencias de la practicante y los alumnos, en el anexo se encuentran las cartas descriptivas de cada uno de los temas, en ellas se menciona el material utilizado, los aprendizajes esperados de los alumnos, las actividades que se llevaron a cabo y la duración de cada sesión.

Primera sesión del tema “Emociones”

En la bienvenida, al momento de entrar en el aula a cada alumno se le proporcionó una etiqueta en forma de corazón, para que escribieran su nombre y lo pegaran en su suéter, muchos se sorprendían, ya que era algo nuevo para ellos. Durante la presentación de PowerPoint se comienza preguntando qué son los sentimientos y emociones, en el caso de

las 3 secundarias, cuando la practicante les pregunta ¿Qué sentimientos y emociones conoces? Solamente explicaron 3; el amor, el odio y el asco, a pesar de que ya habían notado que la presentación era alusiva a la película de Disney llamada *Intensamente*, con esto, se pudo dar entrada para explicar el concepto de los sentimientos y emociones, explicando cada uno de ellos, apoyada de la presentación en PowerPoint.

En la actividad de *Intensamente con las mentes*, la practicante presenta a los alumnos en el pizarrón diferentes rostros representando varias emociones, por ejemplo, alegría, enojo, asombro, tristeza, angustia, asco y miedo por mencionar algunas. Posteriormente se piden 6 voluntarios y la practicante entrega un papel en el cual el alumno deberá de representar la emoción que le tocó, sin hablar, solamente será realizando mímicas para que los demás compañeros identifiquen la emoción representada.

Se finaliza con el video de *Intensamente*, en el cual se explica cómo actúan las emociones y su función en nuestras vidas.

En las 3 secundarias mostraron interés en el tema, ya que ningún alumno mencionó conocer la diferencia entre una emoción y el sentimiento, en el video prestaron mucha atención y con eso indicaron que les había quedado más claro el tema, durante la actividad hubo una alumna llamada Alicia de la secundaria B, (grupo 3C), quien no pudo representar la emoción de asco, solamente se reía, mientras que en la secundaria C, (grupo 3A) todos se mostraron muy participativos, En esta actividad en la secundaria A, (grupo 3D) hubo un conflicto, ya que la practicante al pedirles que recordaran algo que les hacía feliz y algo que los ponía triste, cayó en llanto Laura, hubo 3 compañeros que se rieron de ella, pero la practicante habló con ella fuera del salón para evitar que se sintiera incómoda y platicó con ella acerca del tema, relatando que una semana antes había fallecido su abuela, quien era una mamá para ella. Al regresar al salón de clases retomamos el tema de la empatía, pues se les indicó a los alumnos que cualquiera puede estar en una situación vulnerable y se deben poner en el lugar de la otra persona, sin necesidad de pedirlo. En cuanto terminó la sesión se acercaron con Laura a pedirle una disculpa.

Segunda sesión “regulación emocional”

Se finaliza con la presentación de PowerPoint, en la que se explican las habilidades cognitivas para poder tener un buen manejo de sus emociones, se procede a la actividad “teatrín teatrero”, que consiste en armar equipos de 4 a 6 estudiantes. Cada equipo

seleccionó un problema común que pase en el aula escolar, mencionándoles algunos ejemplos como: conflictos entre compañeros o problemas de mala comunicación para que realicen una actuación teatral.

La practicante les dio 15 minutos a los alumnos para organizarse y ensayar su actuación, la practicante en todo momento brindaba sugerencias sobre los posibles casos que podían presentar, algunos la ignoraban y otros prestaban atención a la idea que les brindó. Finalmente llegó el momento de pasar y se escuchaban risas de nervios, gritos y a su vez mostraban emoción, a continuación, se indican las representaciones con más relevancia.

En la secundaria B, (grupo 3C) ganó por aplausos la representación en la cual Moisés le escondía la sudadera a Ernesto, con la intención de echarle la culpa a un José, ya que no le agradaba, mientras Lucía observaba la situación, cuando se da cuenta Ernesto que le hace falta la sudadera, Moisés le indica que él vio cómo José la había tomado y la había escondido en su mochila, rápidamente enfrenta a José, para exigirle que le devuelva sus sudadera o de lo contrario no se la acabaría, a lo que también José se exalta, pues él sabía que no había tomado nada y antes de que tire el primer golpe llega Lucía para separarlos y explicar lo que ella había visto. A Ernesto no le quedó de otra que confesar que solo era una broma y no creía que podía reaccionar así.

Se les pregunta a los jóvenes “¿qué creen que hubiera pasado si Lucía no hubiera llegado? ¿qué emociones les produce esta situación?, ¿qué emociones expresan sus compañeros?”

Las respuestas fueron satisfactorias, ya que lograron identificar el coraje, el impulso, la agresividad y fue la representación con más seriedad posible, pues la mayoría no hablaba y jugaba en el escenario sin dar a entender lo que se había solicitado en las instrucciones.

En la secundaria A, (grupo 3D), la representación ganadora trató de una situación de estrés, en la cual Berenice se encontraba en el salón de clases y la maestra le pide leer, con lo cual no puede pronunciar una palabra y se traba un poco, los demás estudiantes se comienzan a burlar y a reír. Berenice explota del coraje y comienza a aventar las cosas y a auto lastimarse.

Lo inquietante en esta representación fue la forma en que Berenice logró hacer tal representación, ya que el color de su rostro cambió por completo, se le preguntó al equipo por qué habían elegido esta representación, con lo cual Joshua respondió, -A nuestra ex compañera Romina le ocurrió una vez, cuando íbamos en primer año- y Alejandro respondió inmediatamente -Después aprendimos a no burlarnos de ella porque le hacía daño. La explicación con la que cerró la practicante, fue que en ningún momento debe de existir ese tipo de burlas, ya que puede ocasionar un desajuste emocional en cualquier persona, recordando también que no todos aprendemos de la misma forma y haciendo hincapié en ser solidarios con la demás gente y siempre hablarse con respeto.

Finalmente, en la secundaria C, (grupo 3A) representaron una situación de cyberbullying. Un dato curioso es que, en esta secundaria, la mayoría de los alumnos contaba con teléfono móvil, mientras que en la secundaria A Y B, contados eran los alumnos que sacaban su teléfono celular en la clase. A continuación, se describe la representación:

Lizbeth era amiga de Valeria y de Abigail, pero un día ella decide mandar una fotografía en ropa interior a su novio, con lo cual se viraliza inmediatamente y sus amigas comienzan a verla fea en la clase, cuando el maestro sale, Lizbeth les pregunta por qué se portan raras con ella y comienzan a ofenderla diciendo: -ya no queremos que nos hables, qué asco que ya te hayan visto todos-, -guácala, estas muy chiquita para hacer esas cosas, -nosotras siempre te dijimos que cuidaras bien tu celular-, Lizbeth comienza a llorar amargamente y su novio se acerca para consolarla e indicarle que alguien tomó su celular, que jamás haría eso por qué la ama. Al entrar la maestra castiga a las amigas de Lizbeth.

Esta representación recibió muchos aplausos y la practicante les preguntaba el porqué, la mayoría coincidió en que fue igual que un capítulo de la rosa de Guadalupe, la practicante hizo un repaso acerca de los problemas que pueden traer el mal uso de las redes sociales, ya que al encontrarse a la mano pueden caer en mala práctica, inclusive hablando con gente extraña, se les mostró un video acerca de la suplantación de identidad, para concientizar a los alumnos a tener sus redes sociales privadas y no hablar con cualquier tipo de gente, pues no saben quién se puede encontrar detrás de la pantalla, los resultados en esta sesión fueron satisfactorios, ya que pudieron identificar las situaciones en las que pueden regular algunas de las emociones.

La practicante realizó 1 ejercicio de relajación, el cual consiste en pedir a los alumnos que cerraran sus ojos y pensarán en alguna situación que les haya ocurrido, sin

mencionar si es buena o mala, deberán apretar sus manos fuertemente como si tuvieran en ellas una pelota de goma y luego levantar sus manos intentando alcanzar el cielo, para ir bajando poco a poco soltando y estirando los dedos, el mismo ejercicio se repite con los pies, pisando fuerte como si sacudiera un insecto y después se incorporaran lentamente, mencionando que al momento de soltar es cuando deben exhalar y cuando aprietan o sacuden, deben inhalar. Con ello se reforzó lo importante que es pensar en las decisiones que pueden llegar a tomar impulsivamente, y recuperando cómo en las representaciones, podría haberse considerado otro camino si tan solo hubieran pensado en las consecuencias de los actos.

En la única secundaria que no realizaron correctamente los ejercicios y se notó esto, debido a la falta de interés en el tema, ya que se encontraban hablando en voz baja unos a otros y riendo, fue en la secundaria B, (grupo 3C). Finalmente, se agradeció su atención y participación, reiterando la practicante que no sabía si continuaría con ellos, se les preguntó si tenían algún comentario para mejorar las sesiones, si les gustaría dar su opinión sobre cómo se sintieron, si les agradó la sesión o si hubo algo que los hiciera sentir incómodos, se escucharon algunas participaciones, sin embargo, la practicante tuvo que intervenir para que no se desviarán del tema ya que comenzaron a platicar sobre cosas personales.

Primera sesión "autoestima"

El nivel de nuestra autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. Hay gente cuya autoestima era más alta a los diez años que a los sesenta, y viceversa. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida (Branden, 1995, p. 49). Es por esto que es fundamental que los alumnos de secundaria conozcan más información acerca del tema, ya que una buena autoestima evita caer en adicciones o problemas sociales, escolares, deserción escolar e incluso la muerte.

Al comenzar con esta plática se pidió voluntarios para que en el pizarrón escribieran alguna palabra relacionada con el tema de autoestima, sin importar cuál fuera, las respuestas que por lo general se repetían en las 3 secundarias fueron: mala, buena, amor, inalcanzable, respeto, querer, estado de ánimo, trabajo y buena, por lo que la practicante procedió a la presentación en PowerPoint, donde comenzaba con las definiciones de autoestima, la importancia que tiene en los seres humanos y la diferencia entre una alta y

baja autoestima, posteriormente se indicó una reflexión acerca de la importancia de poseer una autoestima alta y cuáles son los beneficios. Posteriormente se realizó la actividad “A otra cosa mariposa”:

El desarrollo de esta actividad consistió en que, la practicante indicó a los alumnos que observaran muy bien las frases que se encontraban escritas en el pizarrón, las cuales eran:

La mujer indígena no es buena para _____
Jamás podré _____
Las demás personas piensan que yo _____
El mayor problema que tengo es que _____
Si yo hago _____ las personas perderán su respeto por mí
No puedo trabajar de _____ porque _____
Mis compañeros y compañeras dicen que yo _____
No voy a llegar a _____
Sé que me van a decir que no en _____
_____ no es para mí porque _____

Después de observar esas frases, se les pidió que desde su lugar las escribieran y completaran con algunos de los pensamientos con los que se pudieran identificar y en caso de que no se encontrará escrito en el pizarrón, podían escribirlo en su hoja.

La practicante, después de que pasaran 10 minutos procedió a dar el siguiente discurso:

Lo que ven en el pizarrón forman parte de esos pensamientos negativos que todo el tiempo nos dicen que no somos suficientemente buenos en lo que hacemos, en la forma de vestir, en cómo ayudamos y/o en cómo nos desempeñamos, todo esto puede afectarnos en nuestro desarrollo emocional y nos produce daño, implica sentirse insuficientes en la inteligencia y a veces externamente en la belleza. Las frases que pudieron completar nos ayudan a ver los obstáculos que las personas, a través de sus palabras, nos afecta a nosotros como seres humanos en nuestra vida, ya que es necesario cambiar el chip que ya traemos para poder desarrollarnos plenamente en nuestra vida. A continuación, quiero que piensen en cosas que puedan combatir estos pensamientos negativos para desprendernos de suposiciones que lo único que hacen es hacernos sentir poco valiosas, inferiores o sin derecho.

En la siguiente parte del ejercicio, se les pidió que respondieran 4 preguntas, a saber: 1. ¿Contribuye este pensamiento a valorarme como persona?, 2. ¿Dónde aprendí este pensamiento?, 3. ¿Es un pensamiento lógico?, y 4. ¿Es verdadero este pensamiento?

Fue de suma importancia, que la practicante hiciera hincapié en que el alumno identificara pensamientos negativos para reflexionar desde dónde vienen y cómo se pueden combatir, recordando sus fortalezas como seres humanos, cambiando el sentido de las frases del pizarrón, por ejemplo, *cuando estudié economía seré buena en mis clases o, el resto de las personas piensan que yo soy el mejor en matemáticas.*

Para cerrar esta actividad, la practicante pidió que cerraran sus ojos para hacer una última reflexión sobre los pensamientos que podrían afectar su autoestima, ya que esto les ayuda a realizar sus actividades del día a día, les produce energía y los ayuda en el ámbito familiar, escolar y social; en la hoja donde habían escrito los malos pensamientos que les podían producir una baja autoestima debían de doblarlo y pasar a quemarlo en un bote, previamente preparado con alcohol y fuego para quemarlo, con la intención de quemar esta hoja fue quemar todos los pensamientos que los oprimía como personas. Cabe mencionar que en todo momento se cuidó esta actividad con ayuda de otro practicante

En la secundaria A, (grupo 3D), se mostraron desde un inicio renuentes, ya que hacían comentarios como: -nos mandan a estos psicólogos, porque creen que estamos locos, -deberían de fijarse más en otros grupos, -ya no quería que vinieran, por lo cual la practicante entendió que se encontraban un poco molestos y realizó una dinámica para romper el hielo jugando “Simón dice”, los participantes debían seguir las instrucciones, cambiando de lugar en cuanto escucharan si cumplían con la característica que indicaba la practicante, es decir: -Simón dice que se cambien de lugar todos aquellos que traigan suéter- y procedían a cambiar de lugar los que cubrían con esta característica y así sucesivamente indicando características como ojos, cabello, lentes, objetos visibles en su banca, etc. Esta actividad funcionó bastante para que hubiera risas en el salón y la practicante pudo cambiar el clima para entrar con el tema.

Durante la presentación, externaron sus dudas y mostraban curiosidad acerca del tema y la actividad se concluyó de manera satisfactoria, porque mostraban respeto hacia sus demás compañeros.

En la secundaria B (grupo 3C), esta actividad tuvo alto impacto, ya que la mayoría se encontraba atento a las indicaciones, sobre todo porque externaron sus dudas, 3 personas al final de la clase se acercaron con la practicante para agradecerle que el tema haya estado bonito, Pamela se acercó también para pedir ayuda, ya que indicó que se cortaba las piernas y era algo que ya no quería hacer porque había entendido que no debía lastimarse para aprender a amarse más, la practicante procedió a canalizar al área de orientación, sin embargo, no se le pudo dar seguimiento al caso, ya que la practicante no tenía acceso a esta etapa.

En el caso de la secundaria C (grupo 3A), lo que más destacó en esta sesión, fue que los alumnos se preocupaban por sus amigos, en todo momento cuando querían realizar una pregunta y no mencionar el nombre de su amigo, externaron su duda de la siguiente forma: -una compañera de otro salón cree que no es bonita, pero yo le digo que sí, entonces no sé qué hacer para que se quiera más-, -¿Qué puedo hacer cuando mi amigo de otro salón está llorando porque su papá le dice cosas feas?-, y -¿Cómo le puedo hacer para que mi amiga se valore y no le ruegue a su novio?-. Por lo tanto, se dio un repaso nuevamente a los reforzadores positivos para evitar caer en una baja autoestima. Al final de la actividad los alumnos mostraban tranquilidad de haber repasado temas que ya habían visto anteriormente, aunque no de la misma forma.

Segunda sesión del tema "Reafirmación de autoestima"

En esta sesión, para concluir con el tema de autoestima, en la presentación de PowerPoint, se reforzaron los factores de protección, definiendo el autoconcepto, autoconocimiento y la autoaceptación para proceder a las últimas 2 actividades de cierre para lograr un concepto mejor, acerca de la reafirmación de la autoestima, la practicante creó un sensorama y una pequeña sesión de risoterapia, ya que Branden (1995) menciona que el sentido del humor es la estrategia de adaptación por excelencia, debido a que compromete a casi toda la persona, su intelecto, sus emociones, su fisiología y genera una toma de distancia del problema y una mirada divertida sobre la propia condición. A través del humor pueden olvidarse los adolescentes sobre problemas que estén pasando, ya sean familiares, sociales y/o situaciones de estrés que podrían estar viviendo.

En el estudio de Branden (1995) menciona que la risoterapia es concebida como una estrategia que lleva a asumir una actitud predispuesta a ver posibilidades más alegres

o beneficiosas en cada momento de la vida y no detenerse ante el primer pensamiento decepcionante cuando sucede algo no deseado (p.58)

La actividad consistió en mostrarles dos videos donde explican los beneficios de la risoterapia, a los alumnos pareció agradales bastante, la practicante cuidó que en el video no se mencionaran palabras altisonantes o de ofensas.

A los alumnos parecía gustarles mucho, ya que la risa se contagia y sus expresiones eran de agrado. En la secundaria C, (grupo 3A), la mayoría de los alumnos querían ver más vídeos, mientras que, en la B, (grupo 3C), no mencionaron ninguna objeción para seguir con la siguiente actividad.

La practicante solicitó ayuda a los alumnos para acomodar las sillas y mesas, para quedar sentados en el centro y sentarse en forma de círculo; los alumnos deben sentarse cómoda y relajadamente, se les pide que imaginen algún pensamiento negativo, uno no demasiado doloroso, pero sí negativo, que más recuerden, tienen que recordar aquello que siempre se le viene a la cabeza, por personas que se los dicen o que ellos mismos lo creen, por ejemplo:

No soy buena para el futbol

Yo no puedo porque soy muy torpe

No es para mí porque me cuesta mucho leer

Después de que hayan identificado pensamiento o juicio negativo, tienen que pensar en alguna caricatura, dibujo animado, youtubero, streamer o algún personaje de una película o serie que les produzca mucha risa. Sobre el personaje que hayan elegido tienen que pensar sobre lo que siempre dice el personaje, como su frase célebre y recordar en el tono en que lo dice, enseguida todos tienen que mencionar su nombre, tratando de imitar la voz del personaje que eligieron.

Por último, van a imaginar todos que ese personaje que eligieron les está diciendo los juicios que ya habían pensado, dejando un pequeño momento para que puedan imaginar para que les entre una tentación de ganas de reír, pero recordando un poco de todo lo malo que les han dicho a lo largo de los años.

El paso siguiente es proponer que ese mismo pensamiento lo va a emitir una parte de nuestro cuerpo. La practicante indica a los alumnos que mentalicen a sus rodillas, codos,

axilas u orejas diciendo el pensamiento negativo, se les agregan ojos, nariz, pestañas, boca, etc. Y se les deja unos momentos para que puedan ir pensando en lo siguiente:

¿Quién podría hacerle caso a un personaje tan bobo?

¿Tú le harías caso?

¿De verdad, no puedo lograr todo lo que me propongo?

Finalmente, en el cierre de esta actividad se piden voluntarios para que expongan acerca del personaje que eligieron y si lo desean pueden imitarlo indicando el juicio del cual pensaron.

En la secundaria C, al principio esta actividad le costó mucho trabajo a la practicante su realización ordenada, pues a los alumnos se les dificultaba concentrarse, sin embargo se aplicó un ejercicio de respiración y se logró centrar un poco la atención del alumnado, durante la actividad a pesar de permanecer inquietos, se lograban distinguir en sus caras cierta emoción y alegría de recordar la voz, vestimenta o palabras de su personaje, algunos lo decían en voz alta y otros solo permanecían callados. Entre los personajes que más destacaron, fueron comediantes de Comedy Central y al finalizar se quedaron contentos con el resultado, ya que 5 alumnos, entre los cuales Emiliano y Ramsés pasaron a imitar a sus personajes, demostraron con respeto que no le harán caso a un personaje tan “bobo” porque ellos son más inteligentes y otra alumna mencionó, además estamos estudiando para vencer todo lo que nos dicen las personas que no nos quieren.

En la secundaria B, (grupo 3C), en un inicio respondieron bien a la dinámica, pues la risa se lograba contagiar los unos a los otros y la practicante accedió a imitar algunas voces extrañas con diferentes tonos para ejemplificar los juicios que se les había indicado que pensarán, desafortunadamente no se pudo finalizar con la representación, ya que en un principio se portaban muy participativos, pero se cohibieron debido a que se incorporó el profesor de matemáticas, Paty gritó que nadie lo haría porque le tenían miedo, a pesar de que la practicante les explicó a los alumnos que no había ningún motivo por el cual no podían realizarlo, prefirieron no continuar.

La practicante pudo notar que en la actividad hubo alumnos que ponían caras e imitaban al personaje, algunos fueron influencers, otros personajes de caricaturas, etc.

Para la planeación del sensorama, es importante mencionar que con previa anticipación la practicante preguntó si tenían alguna fobia por alguna sensación o si eran alérgicos a algo para poder crear el sensorama y no tener algún problema de salud.

En el desarrollo del sensorama constaba de varias fases, se requirió de la ayuda de otro practicante para cuidar al grupo, mientras participaban en el sensorama; los alumnos se encontraban formados afuera del salón, solo podrían pasar cinco alumnos, solo hasta que se les indicará, fue con los ojos vendados con ayuda de un paliacate y sin zapatos, también quedaba prohibido al salir, hablar con alguno de sus compañeros, ya que ellos también pasarían. Al entrar al salón, lo primero que se percibía, era un aroma agradable, sonidos de la naturaleza y conforme iban pasando a los escenarios, ya sea que les tocará pasar por algodón en el suelo, aserrín, flores, probar un dulce, alguna fruta pequeña en este caso fueron uvas y gomitas y finalmente se les entregaba una caja pequeña, adornada como si fuera un regalo, en la que venía una leyenda “todos estos sonidos, olores y sabores que acabas de tener, son regalos de la vida, pero aquí encontraras el mejor regalo de la vida”, al abrir la caja se encontraba un espejo, en el cual se podía visualizar su cara, acompañado de una nota que decía: “el mejor regalo eres tú”. Al finalizar esta experiencia fueron satisfactorios los resultados.

Los comentarios que la practicante recibió en la secundaria C, acerca de esta dinámica fueron:

Maravilloso, fue una experiencia inolvidable

No me esperaba que viniera un espejo en la caja, muchas gracias

No quiero que sea la última vez que venga usted, maestra

Se les realizaron preguntas sobre, ¿Qué es lo que más les había gustado?, ¿Qué otra cosa les hubiera gustado encontrar? ¿Qué es lo que no les había gustado?

Las respuestas, en su gran mayoría fueron:

No me agradó tener miedo de no saber qué es lo que había adentro o que es lo que estaban tocando mis pies

Me gustó todo

El espejo fue lo que más me gustó, porque si estoy bien guapo(a)

Me daba miedo que me dieran algo que no me gustara

Me gustó mucho el olor que tenía el salón

En la secundaria B, (grupo 3C), hubo 2 personas que tuvieron que ser canalizadas al área de orientación, pues Miriam no paraba de llorar, en cuanto pudo habló un poco de la situación e informó a la practicante que no quería regresar al salón de clases, porque no se sentía bien, mientras que Alicia, de igual forma se encontraba a simple vista triste y decaída; platicó que en su casa no recibía apoyo por parte de su papá, ya que todo el tiempo la comparaba con su hermana y eso a ella no la hacía sentir bien, no aceptaba su cuerpo y no se sentía valiosa, la practicante reafirmó un poco el tema del amor propio y de la reafirmación de la autoestima, para poder dejarla un poco tranquila y poder regresar al aula, desafortunadamente ya no se pudo dar seguimiento a estas alumnas, ya que el programa no le permitía tener contacto con el área de orientación y con la familia.

Primera sesión “¿Qué son las drogas?”

En la primera sesión se utilizó la presentación de PowerPoint, en la cual la practicante explicó la diferencia entre un hábito y una adicción, ejemplificando las diferentes adicciones que pueden existir para poder explicar más a fondo sobre la adicción a las drogas, sobre todo en el alcoholismo y la drogadicción. Posteriormente se explicó qué son las drogas y qué cambios podrían afectar en el organismo, tanto externos, internos, físicos, emocionales, psicológicos y sociales.

Enseguida se presentaron 3 videos; el primer video trata sobre la clasificación y explicación de las drogas y los cambios que puede obtener en el organismo, así como sus efectos, mientras que en el segundo video trata sobre un grupo de adolescentes que consume alcohol y sufre un accidente automovilístico, en el cual queda parapléjico, resaltando el lema principal de “el impacto dura para toda la vida”, y por último la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, haciendo énfasis en los factores de protección para evitar caer en alguna adicción o refugiarse en el consumo de dichas sustancias.

Al finalizar se realizó una actividad, en la cual la practicante les pidió a los alumnos que cerraran sus ojos, para poder imaginar que hubieran hecho ellos en el caso del joven accidentado que habían visto en el video, que pensarán en las posibilidades de haber tomado otra decisión y de no manejar cuando se consume alcohol u otra sustancia, se les pidió que se imaginaran en una fiesta con sus amigos y por la presión social imaginaran que los obligan a ingerir algo que no quieren, sobre todo aprendieran a decir que no y poder notar quiénes son sus verdaderos amigos, las personas que los obligan a ingerir algo dañino, no pueden llamarse sus amigos, se les pidió un minuto de silencio para que

inhalaran y exhalaran aire, enseguida la practicante formó cuatro equipos y colocó enfrente de ellos, de forma aleatoria, un paliacate para vendar los ojos, una diadema de audífonos para impedir que escucharan de forma clara y una muleta. Ellos debían simular quedar sin audición, poder caminar bien, escuchar y estar ciegos, la meta era salir juntos del salón, como equipo, organizándose para no caerse, darle una vuelta al patio y regresar al salón. Al finalizar la actividad compartieron sus experiencias.

En la secundaria C (grupo 3A), se comentó que el alcohol es una droga que se puede empezar su consumo como un hábito, algo que es habitual en reuniones familiares o sociales, pero a la larga se convierte en una adicción, ya que se convierte en una necesidad para la persona que es adicta. Luis Ángel, explicó que eso le había pasado a su tío, ya que en un inicio solo tomaba ocasionalmente pero después se volvió un alcohólico, porque llegaba a dormir en la calle y después lo llevaron a un lugar donde se curó. La practicante notó que al grupo les inquietaba el tema, ya que contaban varias experiencias acerca de sus familiares o conocidos de su colonia. Al terminar la sesión se les preguntó si tenían alguna duda o comentario y las dudas más comunes, fueron:

¿Todas las drogas matan?

¿Qué puedo hacer si tengo un amigo que le gusta fumar?

¿Por qué mucha gente cuando toma se comporta diferente?

Todas las dudas se resolvieron, la practicante las resolvió en la segunda sesión, para no darles una falsa información. En la actividad, todos prestaron atención y parecía haberles quedado claro el mensaje del video. La opinión de uno de los alumnos fue la siguiente:

Al principio me emocionó la idea de usar muletas, pues siempre había tenido curiosidad por saber qué se sentía y parecía fácil, total solo era impulsarse y avanzar, pero la verdad fue muy cansado y eso que no llevaba mi mochila, no sé cómo la gente puede hacer esto y sobre todo con el miedo de no caerse, cuando tuve que guiar a mi compañera que no veía, solo gritándole también me frustré demasiado, jamás imaginé que fuera tan complicado estar de esa manera.

En la secundaria A, (grupo 3D), comenzaron a surgirles muchas dudas a los alumnos, una de ellas fue ¿Por qué cuando una persona toma, al día siguiente huele feo? La practicante indicó que el humo del cigarro queda impregnado en la piel y en la ropa y respecto al olor, se debe a que el alto consumo del alcohol es segregado con el sudor. La mayoría de los alumnos mostraba interés en el tema e incluso querían contar sus vivencias

personales con personas alcohólicas, por lo que la practicante tuvo que intentar no desviarse del tema. En la actividad final, el comentario que resaltó, fue el de Susana, quien indicó lo siguiente: -me había pasado antes que en una ocasión me rompí mi pierna y me pusieron yeso, esto fue cuando era niña, pero ahorita con esta actividad siendo más grande me hizo recordar que mis papás me ayudaron a realizar mis actividades, pero en este momento de mi vida no me imagino quedarme así-. En la actividad, varias personas distraían a sus demás compañeros, pero lo que más le inquietó a la practicante, fue que un alumno le gritó a otro, deja de hacer esas cosas, tú no estás loco ni vas a terminar como ellos dicen porque pruebes esas cosas, por una vez no pasa nada; inmediatamente se le preguntó si quería continuar en la actividad, él respondió que sí y se le pidió que lo hiciera con respeto, él apenado pidió una disculpa y se comportó durante la sesión.

La experiencia de un alumno, fue la siguiente:

Cuando supe que sería la persona ciega y vendarme los ojos me dio miedo porque tenía que confiar en la persona que estaba adelante y yo no confío en nadie, sentía todo el tiempo que me iba a tropezar o que no me diría si había un escalón y me podía caer, me imaginé que todo esto lo tienen que pasar las personas que viajan en el metro y me asusta llegar a quedarme ciego para siempre.

En la secundaria B, al momento de realizar la actividad, todos los equipos tenían una forma diferente de organizarse, pues en un equipo el que no podía caminar daba las instrucciones, mientras que, en otro equipo, quien no veía les gritaba como debían ir ordenados, ahí cabe resaltar que se notó la presencia de los líderes que fueron Josué y Paola. Se mostraron muy participativos y en la reflexión final se escucharon comentarios acerca de la valoración de todo lo que pueden hacer, sin imaginar qué les podría pasar el día de mañana si una parte de su cuerpo les faltara.

La experiencia en la actividad, fue la siguiente:

Para mí fue fácil hacer que no escuchaba, pues ellos tenían que explicarme con señas a quién tenía que dirigir, pero veía las caras de mis compañeros de nervios y llegó un momento en el que, sí me imaginé estar sordo porque de los nervios no hablaban para pedir ayuda, sentí una pequeña responsabilidad por mi compañero que iba cuidando para que no se cayera.

Segunda sesión “Consecuencias del consumo de drogas legales e ilegales”

Se comenzó con algunas preguntas como ¿creen que el alcohol es una droga?, ¿el alcoholismo es una enfermedad?, ¿consideran que todas las drogas deberían ser ilegales?, en las 3 secundarias coincidían con las respuestas, ya que la mayoría respondía que sí.

En esta actividad, gracias a que la presentación en PowerPoint tenía muchas imágenes, se logró captar la atención de los alumnos, al presentar las imágenes de los daños que ocasiona en el cuerpo humano, los alumnos debían de indicar qué droga consideraban que provocaba ese daño y por qué creían que causaba eso.

La practicante explicó la diferencia entre una droga legal e ilegal, los efectos que producen dichas sustancias y las consecuencias a largo plazo por el consumo de tabaco, alcohol, marihuana, inhalantes y cocaína.

Finalmente se procedió a formar equipos al azar para fomentar la convivencia entre compañeros que quizás no habían trabajado juntos, enumerándolos del 1 al 4, es decir todos los número 1 debían formar un equipo, los números 2 otro y así sucesivamente, se les proporcionó pegamento, tijeras, revistas, monografías y una cartulina blanca. La actividad consistió en formar un collage y presentarlo al grupo, el equipo ganador debía colocar un título alusivo a los temas ya vistos sobre las drogas. Al terminar, cada equipo explicó lo que representaron en su collage y la practicante dio la opción de pegar los carteles en la escuela, solo si ellos querían.

En la secundaria C, (grupo 3A), al momento de presentar las imágenes donde estaban los daños ocasionados por el consumo de drogas los alumnos al momento de ver las imágenes en el video quedaron muy sorprendidos y comentaban que solo sabían que en el consumo del alcohol se podía dañar el hígado, pero no imaginaban que tantos órganos quedaban de esa forma. Cuando llegó el momento de realizar la actividad del collage, en los 4 equipos todos aportaron ideas para crearlo y se notaba el trabajo en equipo, a pesar de que en un principio había alumnos que comentaban que no querían trabajar juntos. El equipo ganador colocó la frase de “no te claves, sálvate ya”, otros equipos no comprendieron bien las instrucciones y solo colocaron el nombre de la droga y los daños que ocasiona, como se puede ver en las figuras 1 y 2.

Figura 1. Cartel de la Marihuana**Figura 2. Cartel de los daños que provoca la cocaína**

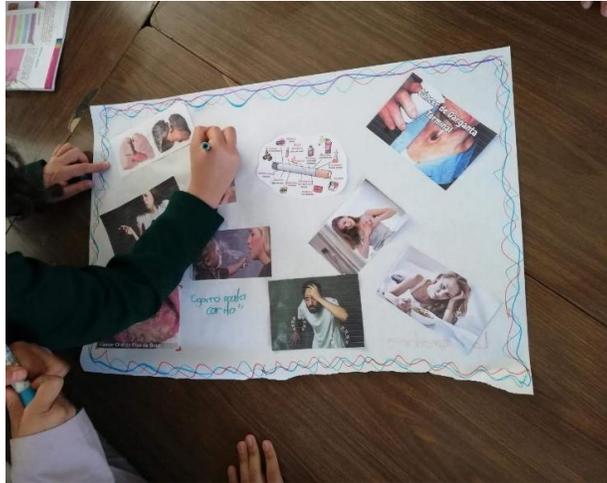
Fuente: propiedad de la autora.

En la secundaria A, (grupo 3D), los estudiantes al momento de ver el video, se sorprendían bastante, sin embargo, fue más su asombro cuando observaron los cambios que tenían las personas que eran adictos a lo largo del tiempo, se les mostraba una foto del antes y el después, los cambios que más notaban y comentaban entre ellos era la pérdida de peso, las ojeras y la cara arrugada. Cuando fue el momento de organizar a los equipos, lo hicieron de forma ordenada y esto ayudó a agilizar la actividad, al término del collage, hubo un equipo que destacó, ya que se notaba su esfuerzo en los recortes y en la creatividad, ya que nombraron a su cartel "la falsa felicidad", en el cartel lo dividieron en 2 partes, en una parte estaba el alcohol y el trabajo y en la otra parte rostros que demostraban angustia, temor y tristeza; al finalizar la actividad y escoger un equipo ganador, se hizo por votación de aplausos, lo cual fue el equipo ya mencionado.

En la secundaria B, (grupo 3C), los alumnos comentaban cómo era posible que la gente podía cambiar tanto su físico por las drogas y mencionaban que por eso la gente no se les quiere acercar a los borrachos de la calle, sin embargo, se hizo hincapié en no juzgar y discriminar a los demás por su aspecto físico, pero es fundamental cuidar de sí mismo para evitar verse en la misma situación de alguna persona en situación de calle. La practicante comentó que es importante conocer todos los daños que pueden ocasionar este tipo de sustancias, ya que no solamente son características que dañan su apariencia, sino también internamente los pueden destruir, por ello es importante la prevención y reforzar la autoestima para no caer en alguna adicción.

En esta escuela hubo 2 equipos ganadores, un cartel lo nombraron “cigarro mata carita” (ver figura 3) y el 2 equipo, colocó la frase en su cartel “el diablo en persona” se les preguntó por qué decidieron colocarle ese nombre y la alumna que dio la idea, fue porque una vez su tío llegando borracho dijo, no vuelvo a tomar, acabo de ver al mismísimo diablo, entonces se le quedó esa idea, que las drogas destruyen y te hacen ver cosas muy feas.

Figura 3. Cartel de “Cigarro Mata Carita”



Fuente: propiedad de la autora.

Tercera sesión “Factores de protección y factores de riesgo”

En esta última parte del taller se dio un repaso a la presentación de PowerPoint, para que recordarán los temas que ya se habían tocado anteriormente para poder explicar cuáles son los factores de protección, la practicante preguntaba abiertamente si podían agregar algún otro factor que ayudará a no caer en los factores de riesgo y evitar así algún daño, la mayoría de los alumnos mencionaba que el amor propio y la autoestima. La practicante procedió a la actividad final de la telaraña, en la cual se les indicó a los alumnos que formaran un círculo, pidiéndole a un alumno que tomara la punta del estambre, enseguida se le pide que lo lance a cualquiera de los alumnos, sin soltar la punta donde inició, la regla para poder lanzarla fue que debían mencionar algún factor positivo o de protección y al lanzarlo gritaban yo protejo a María y así sucesivamente indicando el nombre de sus compañeros.

En cuanto se terminó el estambre, la practicante por debajo del círculo colocó papeles en los que se encontraban escritos algunos factores de riesgo, se mostraban intrigados los alumnos, ya que no sabían por qué se estaban colocando los papeles.

Esta actividad ayudó a reforzar no solo los factores de protección, sino a varios aspectos de autoestima, ya que mencionaban el amor propio en el caso de las tres secundarias.

La reflexión final que hizo la practicante fue la siguiente:

“Como pueden notar acabamos de hacer una telaraña, imaginen que aquí se encuentra una persona, ¿Qué ocurriría si esta se va rompiendo?, (inmediatamente procedió a cortar al azar la telaraña), los papeles que vemos en el suelo son riesgos en los cuales podemos caer si no tenemos suficientes factores de protección y al tener una telaraña más delgadita nos volvemos susceptibles para caer en ellos, es por esta situación que debemos concientizar más acerca de los riesgos en los que podemos caer para buscar ayuda, resolver dudas o situaciones que se puedan salir de nuestras manos, puede ser con algún familiar, maestro o amigos.”

En el caso de la secundaria C, (grupo 3A), en cuanto la practicante comenzó a cortar la telaraña se escucharon gritos en los que indicaban que no lo hiciera, ya que les producía intriga. No obstante, después de la explicación se pudo notar que los alumnos habían reforzado el aprendizaje. Cuando terminaron de compartir sus experiencias y externar sus dudas, mencionaban que en los periódicos habían visto noticias de accidentes o personas muertas que habían consumido drogas, pero para no entrar en esos temas la practicante reforzó el tema con el uso del tiempo libre, sobre todo con actividades deportivas en las cuales pudieran liberar su estrés y en actividades que llamen su atención, puede ser ajedrez, manualidades, tejido, peinado, etc.

En la secundaria A, (grupo 3D), se mostraban muy apáticos en un principio, les surgieron varias dudas, sin embargo, la duda que se repitió varias veces, fue ¿Por qué cuando las personas toman, se sienten felices?, la practicante les pidió que alzara la mano si alguien había probado alguna vez el alcohol y levantaron la mano 5 personas, después preguntó ¿quiénes de ustedes han visto alguna vez tomar o ingerir alguna droga de cualquier tipo? La respuesta fue notoria, ya que todos, levantaron la mano, la practicante retomó el tema de los daños que produce en el alcohol, explicando que los efectos que

tiene el alcohol, como sustancia psicoactiva es la exaltación, ya que es un inhibidor, por ello muchas personas pueden confundir la sensación de estar feliz, al estar sedado, ya que incluso puede desencadenar conductas agresivas, baja autoestima y sentimiento de culpa, recordando que esto puede ocurrir con cualquier tipo de droga. En cuestión de la actividad, a pesar de que en un principio se rehusaban a realizarla, en sus caras se notó tranquilidad.

En la secundaria B, (grupo 3C), desde un inicio el grupo se mostró muy animado y emocionado al saber que se trabajaría con estambre, cuando llegaba el momento de lanzar la madeja parecían ansiosos de que les tocará a ellos, no obstante, les costaba un poco de trabajo indicar algún factor de protección y optan más por dar consejos como: “hay que recordar que si consumimos drogas nos hace daño”, “contarle mis problemas a quien más confianza le tengo”, “cuidarme de mis enemix”, “valorarme como persona”, entre otras más.

Feria de prevención de adicciones

Incluyo aquí una actividad adicional que resulto de gran utilidad para la interacción con los alumnos, ya que llamaba la atención de ellos al realizar las actividades por si solos y relacionaban los temas ya vistos en las pláticas informativas; a los practicantes esto les permitió darse a conocer en las escuelas para crear un clima de confianza y una mejor interacción en las pláticas con los alumnos, ya que en las escuelas donde aún no daban temas recordaban la feria y actividades realizadas.

La feria, fue impartida en las tres secundarias, sin embargo no se llevó el conteo de los participantes, ya que el tiempo era limitado; la practicante debía adornar su escenario para llamar la atención de los alumnos, era una actividad de cierre en cada secundaria, constaba de varias actividades, en el anexo se pueden ver las actividades que se llevaron a cabo en la feria preventiva, una de ellas en las cuales la practicante pudo participar siendo la moderadora del bloque (ver figura 4), fue en las consecuencias de un bebé prematuro nacido de una madre con alcoholismo.

Figura 4. Feria de Prevención de Adicciones en la Secundaria A



Fuente: propiedad de la autora.

Al escenario se le denominó “consecuencias de una madre adicta” a los alumnos se les pasaba por grupos de 10 personas, cada actividad tenía una duración de 5 minutos, se les daba una breve explicación de las consecuencias por ingerir sustancias psicoactivas y al finalizar se les mostraba un muñeco simulador de un bebé, el cual contenía una grabación con llanto desesperado y facciones que demostraban alguna malformación congénita, (en las figuras 5 y 6 se pueden observar con más detalle) y otro muñeco con llanto normal y con facciones generales, los alumnos debían adivinar cuál era el bebé sano y el bebé enfermo.

En la secundaria B, la participación de los alumnos fue de manera ordenada y en todo momento, debido a que permanecían con ellos los prefectos atendían a las indicaciones, cuando llegó el momento de pasar a la actividad del bebé, les sorprendía mucho cómo era el llanto de un bebé, en sus caras se les notaba un poco de desagrado al escucharlo, hubo 3 alumnas que preguntaban sobre las posibilidades de que un bebé naciera sano aunque consumiera alcohol, la practicante indicó que su uso no es recomendable en personas embarazadas, ya que el bebé puede nacer sin malformaciones, pero con el síndrome de abstinencia.

Figura 5. Muñeco llorando a causa del síndrome de abstinencia por la madre alcohólica



Figura 6. Muñeco con características físicas de un bebé enfermo



Fuente: propiedad de la autora.

En la secundaria C, hubo un poco de desorden, ya que habían bajado a 2 grupos al mismo tiempo, por lo tanto eran bloques de 20 alumnos, los cuales no atendían las indicaciones y se les dio la oportunidad de tomar el muñeco simulador y solo jugaban con él, el único bloque que la practicante logró captar su atención, fue el de 2B, ya que notó un gran avance, ya que relacionaban los temas del taller con las actividades de la feria, lo cual resultó gratificante para la practicante, hubo muchas dudas acerca del consumo de drogas por el padre, es decir preguntaban si le afectaba al bebé aunque la madre no consumiera drogas pero el padre sí, la practicante al no conocer mucho sobre el tema comentó lo siguiente -se recomienda dejar de ingerir cualquier sustancia durante un año para llevar a cabo la planificación familiar, esto permitirá que el bebé nazca en óptimas condiciones, ya que también el padre participa en el proceso para que pueda surgir un embarazo-.

En la secundaria A, ocurrió algo inesperado, ya que el muñeco simulador se quedó sin pilas, por lo tanto, la practicante solamente pudo mostrar las facciones con las que nace un bebé a causa de una madre que consume drogas y/o alcohol, la practicante pudo notar que, a pesar de no escuchar el llanto del bebé, tuvo el mismo impacto, ya que logró improvisar colocando un audio de YouTube con sonidos similares a la grabación que tenía el bebé enfermo (ver figura 7). La organización en esta secundaria destacó, ya que los profesores en turno pedían que los alumnos de los dos grupos que participaron, (2A y 3E),

les pedían bajar con un cuaderno y anotar lo más relevante que fuera para ellos en la feria, sin embargo, la practicante habló con los profesores para que regresaran al aula para dejar su libreta y pluma y pudieran disfrutar de las actividades, se mostraron accesibles y se llevaron a cabo las actividades correctamente.

Figura 7. Alcoholismo en la Feria de Prevención de Adicciones



Fuente: propiedad de la autora.

3. REFLEXIÓN DEL PAPEL DEL PSICÓLOGO EDUCATIVO

La educación es un tema muy importante y lo es aún más si lo acompañamos directamente al ámbito educativo, pues tenemos la función como psicólogos educativos de preparar y orientar al alumno directamente a su futuro, pues se está renovando ampliamente la tecnología para que sea un cambio moderno en el estudiante, un claro ejemplo se puede ver en las redes sociales, ya que día con día través de ellas podemos informar sobre ciertos temas de interés en páginas, grupos y blogs sobre diversos temas como la drogadicción, cambios emocionales y autoestima.

Considero que el psicólogo educativo debe poner toda su capacidad para contribuir con la potenciación de la educación de los niños. En este sentido, hay que tener en cuenta que la psicología educativa es la aplicación directa de los conocimientos psicológicos al campo educativo y a su vez la práctica educativa se replantea la unidad diádica de experimentador experimentado o en el mejor de los casos docente-alumno y se sustituye por un enfoque que centra la mirada en el aula, con alumnos, docentes y contenidos concretos interactuando a partir de prácticas específicas.” (p.39-40). Por ejemplo, en el caso de la zona de desarrollo próximo de Vygotsky, ya que debe evaluar y realizar los diagnósticos de cada uno de los estudiantes que está interviniendo. Es fundamental tener vocación para esta profesión, ya que debemos realizar entrevistas para el ingreso y canalización en caso de presentarse alguna incidencia, este punto es muy interesante, ya que es importante trabajar y tener buen tacto, por decirle de alguna forma porque podríamos abrir vínculos que no podemos cerrar, me hubiera gustado tener ese acercamiento en este campo.

Descubrí, que, en esta vocación, es importante que exista la creatividad porque realizamos actividades de prevención de salud mental utilizando diferentes actividades en donde no solo se debe tener paciencia o control sobre un individuo, sino que también se realizan actividades de integración en todo el grupo.

Desde el momento en el que supe que estaba a días de comenzar las prácticas profesionales, sabía que era el momento por el que había esperado 3 años en la universidad, ya que era otro acercamiento hacia lo que conllevaba mi profesión, conocería lo que era estar al frente de un grupo de secundaria, ya que anteriormente en el CETIS 10, tuve la oportunidad de realizar mi servicio en una casa hogar, en la cual trabajé con niños

de 3 a 12 años y terminando las prácticas profesionales, inicié servicio social, dando clases como maestra en la preparatoria abierta, lo cual me ayudó mucho, ya que la población con la cual nunca había trabajado lo logré en las prácticas profesionales, gracias a la universidad.

A lo largo de la carrera en psicología educativa, he logrado adquirir conocimientos de los cuales hice uso, para trabajar con los alumnos, a manera de resumen puedo mencionar que en Psicología evolutiva de la adolescencia comprendí mejor al adolescente, por los cambios físicos y emocionales que estaba viviendo y esto me permitió tener una visión de conocer a la población con la que me iba a enfrentar, en comunicación e interacción social, logré que la comunicación fuera más asertiva, ya que depende también del lenguaje corporal que se esté utilizando y la forma en la que se dirige a los alumnos, porque al presentarse e imponerse crea una barrera para poder interactuar con un clima de confianza. Siguiendo la misma línea en procesos de grupo comprendí directamente cómo es que influye el líder en el grupo para la toma de decisiones y finalmente en asesoramiento psicopedagógico, las diferentes técnicas que se pueden utilizar para evaluar los aprendizajes como lo fue en este caso la observación y a su vez diferentes dinámicas que las pudiera relacionar con los temas impartidos en las pláticas.

Si bien es cierto que la adolescencia es un periodo de crecimiento en el cual ocurren diferentes cambios físicos y psicológicos, también se encuentra en la búsqueda de identidad propia y en la construcción de un autoconcepto, es por ello que es una población vulnerable, al tener figuras y modelos a seguir, estar influenciado por la pertenencia a algún grupo social o simplemente utilizar las drogas como una salida a problemas en casa, debido a esto se tocaron temas que ayudaran a reforzar la autoestima del alumno, ya que esto es fundamental para utilizarlo como un factor de protección ante los riesgos por los que está expuesto el adolescente.

Esta intervención en el trabajo con adolescentes me ayudó a expandir mis conocimientos y habilidades como orientadora educativa, ya que pude confirmar que son muy amplias sus funciones y conlleva una gran responsabilidad estar a cargo, aunque sea solo por 50 minutos, se puede lograr un avance para ayudar a que sean estudiantes exitosos y evitar que caigan en alguna adicción e incluso la muerte.

La formación como psicóloga educativa me permitió observar todo el panorama para poder planear y diseñar técnicas que ayudaran a la comprensión del tema, planteando

también las posibles limitantes que pudieran surgir en las actividades, como lo fue la apatía que muchos alumnos tenían en las secundarias, por ello una de las cualidades más importantes que debemos tener como psicólogos es la empatía y una actitud positiva, sin prejuicios o creencias que impidan brindar ese ambiente de confianza para que el alumno pueda externar sus dudas y logré desarrollar habilidades y aptitudes de formación que le funcionara para su vida académica, social y personal.

Al estar en un salón de clases y ser la principal exponente de los temas, pude trasladar varios conceptos, estrategias y conocimientos que pude adquirir en la universidad, ya que en ocasiones cuando llegaba el momento de exponer solía desenvolverme bien y en las secundarias pude mejorar para atrapar la atención de los alumnos, además de identificar los diferentes tipos de currículo y los líderes en el aula.

Respecto a la interacción con los alumnos, al desenvolverse en el aula exponiendo y participando me pude dar cuenta de algunos alumnos que poseen poca o baja autoestima, ya que temían participar en clase, les costaba trabajo hablar en público, al igual que socializar y preferían seguir las órdenes de alguien más, esto fue una limitante, ya que a pesar de que pasaba el reporte al área de orientación con las observaciones que había notado, nunca me informaron sobre algún avance, sin embargo esta situación confirmó la responsabilidad que conlleva las tareas y funciones del orientador, ya que al trabajar con los alumnos y reforzar su autoestima les ayuda a tener mejores calificaciones, seguridad al desenvolverse en cualquier ámbito y funcionar como una guía en la elección de carrera o profesión del estudiante.

Una enseñanza que me ayudó a que los alumnos entendieran la drogadicción, fue que cuando una persona se enferma de bronquitis comienza con escurrimiento nasal, después con tos y flemas, hasta no poder respirar, lo mismo ocurre con una persona adicta, ya que comienza ingiriendo ocasionalmente y después habitualmente, hasta que su cuerpo le pide más y más y llega un momento en el que ya no puede parar su consumo. Al hablar de este tema, sabía que podían tener personas cercanas a ellos que podrían estar pasando por esa situación, pero traté de manejarlo de una manera en la que se pudiera sensibilizar al alumno informando acerca de los daños que ocasionan las drogas y en el caso del alcohol, recibí varios comentarios acerca del curso en la secundaria C, les quedó como una enseñanza la dinámica donde tenían que fingir no oír, escuchar o caminar, según fuera el caso y dar una vuelta al patio con ayuda de otra persona.

Considero que el tema de las emociones como lo menciona Salovey et al 2000, es fundamental en la adolescencia, ya que en esta etapa se redefinen las competencias emocionales y por ende les ayuda a tener un mejor rendimiento académico y el tema de autoestima le ayuda al adolescente a su bienestar psicológico. Con estos temas que llevé a cabo en las prácticas profesionales logré sensibilizar a los alumnos, ya que en sus caras lograba ver satisfacción y en las dinámicas intentaba ser más clara para que pudieran relacionar el tema de manera significativa y recordarán a largo plazo. Cabe mencionar que también tuve que improvisar en muchas ocasiones que no contábamos con el material, como el proyector, tijeras, revistas, plumones, etc.

Por ello el psicólogo educativo de la UPN es un profesional fundamental, ya que posee la comprensión y análisis de los procesos de desarrollo cognitivos y de aprendizaje del desarrollo humano, desde la niñez, hasta la vejez; así como el uso de los métodos y técnicas que ayudan a diseñar y realizar el material para los alumnos por medio de la elaboración de propuestas y programas psicopedagógicos en aprendizajes y de orientación educativa, además de brindar el apoyo a docentes sobre sus estrategias de enseñanza y colaboración en los proyectos educativos.

Con lo anterior considero que lo ideal es que en cada escuela pública o privada de educación básica exista un psicólogo educativo, sin embargo, no en todas las escuelas lo hay.

Sin duda alguna esta experiencia fue una de las mejores de mi vida y despertó en mí el interés de ser orientadora educativa, para seguir actualizando y renovando mis conocimientos.

CONCLUSIONES

Con base a las observaciones realizadas en las secundarias A, B Y C, se puede concluir que, en la adolescencia al encontrarse en una etapa, en donde están contra el mundo o piensan que el mundo está contra ellos, temen al rechazo, miedo a la aceptación y sienten la necesidad de buscar su propia identidad, se puede llegar a volver más difícil esta etapa si no cuentan con el apoyo de padres y de maestros.

La orientación educativa es un campo profesional en el que un psicólogo educativo puede intervenir, ya sea para la prevención, el desarrollo de competencias y habilidades para la vida, y por último la intervención al fungir como una guía que promueve el desarrollo personal. Como lo indica Bisquerra, (1996) la orientación educativa debería de formar parte del currículo, para poder ayudar al alumno en la elección de carrera y de problemas educativos.

Sin embargo, como única limitación considero que fue el hecho de no poder llevar a cabo el seguimiento de los alumnos que pedían ayuda, ya que el programa no permitía que me involucrara más allá de la prevención y esto era por protección del adolescente, según comentaba la encargada del programa.

Los temas de las emociones son de suma importancia, ya que ayudan a las personas en la vida cotidiana, no es solamente un tema educativo porque permite potencializar las habilidades y desarrollar estrategias en cualquier situación de riesgo que se pueda presentar, implica conocer y aprender a manejar sus emociones, para poder trabajar con la inteligencia emocional y tomar una decisión lo más asertiva posible para así evitar caer en conductas agresivas, violencia o bullying.

En cuestión del tema de la autoestima, ayudó a que los alumnos reafirmen su autoestima y poder así mejorar sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales para lograr así desenvolverse ya que, al momento de llegar a las sesiones de la prevención de adicciones, se pudo notar un gran avance en sus participaciones externaron sus dudas y opiniones.

El alcoholismo, tabaquismo y drogadicción es un problema social que cada año va creciendo, en la cuestión de las drogas legales, las personas lo pueden llegar a ver cómo común debido a que es una práctica ancestral en la celebración de fiestas y reuniones, sin

embargo, la mala práctica han hecho que las personas puedan llegar a volverse adictas a estas sustancias, dicho fenómeno obliga a buscar alternativas que puedan ayudar a la sociedad, en este caso específicamente los adolescentes para proveer su consumo excesivo, ya que conlleva a caer en una codependencia, problemas neuronales, abandono escolar e incluso la muerte.

En la intervención que se realizó en el programa vive un ambiente libre sin drogas se cumplió con el objetivo de proporcionar información para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas al ser un trabajo muy amplio en un principio se tenía previsto que sería un taller en cada escuela secundaria, sin embargo, por las necesidades de la institución y la preparación que esto conlleva, sólo se impartieron pláticas informativas, en las cuales se llevaron a cabo actividades didácticas que facilitarían la comprensión del tema.

Cabe destacar que la mayoría de los alumnos mostraba interés durante las pláticas para conocer más acerca de los efectos y consecuencias que producían las drogas, ya que mencionaban que se encuentran a su alcance y de una forma fácil de comprar como comentaban acerca de otros compañeros en fiestas que se llevaban a cabo tomando “aguas locas”, por menos de 50 pesos, comentaba un alumnos, hubo muchas cosas que me comentaron los alumnos gracias a la confianza que les pude brindar y esto hacía que las sesiones fueran más dinámicas y participativas.

Por parte de las autoridades educativas como lo fueron los directores, profesores, orientadores y prefectos, tuve muy poca relación con ellos, a pesar de ello en todo momento me brindaron una cordial atención y, sobre todo, nunca me negaron el aula, proyector o algún material que solicitara.

En este escenario, pude darme cuenta de los alcances y limitaciones personales y educativas que surgen en una institución pública, ya que en ocasiones no se contaba con el proyector y se improvisaba con carteles e imágenes recortadas de revistas o libros, así como la falta de apoyo de los profesores a los practicantes, ya que en ocasiones solo llevaban a los alumnos a las pláticas sin permanecer en el grupo, a pesar de ello se logró llevar a cabo las pláticas informativas para la prevención de adicciones, ya que de cierta forma tenía la libertad de realizar las actividades con el material indicado en las cartas descriptivas permitiendo desenvolverme y trabajar de cierta forma libremente con las dinámicas y con las presentaciones en PowerPoint.

REFERENCIAS

- Aceves, Y. y Simental, L. (2013). La orientación educativa en México. Su historia y perfil del orientador. *Revista Pilquen*. Sección Psicopedagogía. Año XV, No. 10, 2013 recuperado de: <http://revela.uncoma.edu.ar/htdoc/revela/index.php/psico/article/view/2472/59166>
- Alarcón, P. (2017). Hacia una pedagogía de la coexistencia. Paulo Freire. *Revista De Pedagogía Crítica*, (3), 63-85. <https://doi.org/10.25074/07195532.3.511>
- Álvarez, M. (1995). *Orientación Profesional*. Barcelona, España. Editorial Cedecs.
- Álvarez G. y Bisquerra A. (2012) *Orientación Educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Wolters Kluwer España, S.A.
- Arancibia, V. Herrera, P. Strasser, K. (2005). *Manual de Psicología Educativa*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Ayala, A. (1998). *La Función del Profesor como Asesor*. Barcelona: Trillas
- Becoña, Elisardo (2000). Los adolescentes y el consumo de drogas. Papeles del Psicólogo, *Redalyc*, (77),25-32. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77807705>
- Bisquerra, R. (2001). Orientación psicopedagógica y educación emocional en la educación formal y no formal, <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3448/b15760364.pdf?sequence=1>.
- Bisquerra, R. y Álvarez, M. (1996). *Los Modelos de Intervención en Orientación*. Barcelona: Praxis: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8907/OC_Capitulo_V_Def.pdf?sequence=13
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Blasco, P. (2006). Estrategias psicopedagógicas para la atención a la diversidad en Educación Secundaria. Casos prácticos resueltos. Nau Llibres.
- Blocher, D. (1981). Ecología humana y el futuro de la psicología del asesoramiento. *The Counseling Psychologist*, 9 (4), 69–77. <https://doi.org/10.1177/001100008100900411>.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona Paidós. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/>
- Cabanillas, W. (2012). Factores de riesgo/protección y los programas preventivos en drogodependencias en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(1), 104-111. Recuperado en 29 de septiembre de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342012000100016&lng=es&tlng=es.
- Cadaveira, F. (2009). Alcohol y cerebro adolescente. Adicciones, *Redalyc*, 21 (1), 9-14. [Fecha de Consulta 22 de octubre de 2021]. ISSN: 0214-4840. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122882002>.

- Carranza, J. (1973). *La educación media en México*. Trabajo presentado en la Conferencia Internacional de Educación celebrada en Ginebra, Suiza en septiembre de 1973. http://www.anuies.mx/servicios/p_anuies/publicaciones/revsup/res009/txt3.htm
- Casacuberta, D. (2003). Cultura, sociedad y emociones. En J. T. Limonero (Coord.). Motivación y emoción. Barcelona: UOC (Universitat Oberta de Catalunya).
- Centro de Educación Superior. (2018). El papel del orientador educativo. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=h4SJqE9XWQo&ab_channel=CUNIMADCentr odeEducaci%C3%B3nSuperior
- Cervantes, E. Reestructuración del Departamento Psicopedagógico y de orientación vocacional actualmente Departamento de orientación educativa y psicológica UABC. México: Dirección General de Bienestar Estudiantil, Departamento de Orientación Educativa y Psicológica, UABC. 2001.
- COBACH (2006). Guías *programáticas de Orientación Educativa* 1–6, Colegio de Bachilleres del estado de Sonora–Dirección General de Bachillerato–Dirección de Coordinación Académica, disponible en: <http://www.cobachsonora.edu.mx/>
- Coll, C. (2001). Concepciones y tendencias actuales en psicología de la educación, en César Coll, Jesús Palacios y Álvaro Marchesi (comps.) Desarrollo psicológico y educación. 2. *Psicología de la educación escolar*, Alianza, Madrid, pp. 29-30
- Comte, A. (1902). *Système de Politique Positive ou Traité de Sociologie*. París: M. Giard y E. Brière.
- Consejo General de la Psicología de España (COP). (2009). Conclusiones del I encuentro nacional de profesionales de la psicología de la educación. Barcelona Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2254
- Data México. (2021). Acerca de La Magdalena Contreras. La Magdalena Contreras. Recuperado 23 de octubre de 2021, de <https://datamexico.org/es/profile/geo/la-magdalena-contreras>
- Dennis, C. (2005). *Fundamentos de la psicología*. México: Thomson.
- Díaz, H. (2003). El Positivismo Mexicano en la educación: Aportes de Manuel Flores, entre Comte y Spencer. *Revista de Pedagogía*, 24(70), 321-334. Recuperado en 18 de agosto de 2021, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S079897922003000200005&lng=es&tlng=es.
- DOF. (1999). Acuerdo número 253 por el que se actualizan los diversos números 177 y 182, mediante los cuales se establecieron, respectivamente, nuevo plan de estudios para educación secundaria y los programas de estudio correspondiente. 3/02/1999. <http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/42b00ee7-33da-4bff-85e3-ef45b0f75255/a253.pdf>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. Clínica y Salud. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf

- Erol, R. Y. y Orth, U. (2011). Desarrollo de la autoestima desde los 14 hasta los 30 años: un estudio longitudinal. *Revista de personalidad y psicología social*, 101 (3), 607-619. doi: 10.1037 / a0024299
- EXCELSIOR. (25 de abril de 2018). Magdalena Contreras. México. *EXCELSIOR* Recuperado de <https://www.excelsior.com.mx/topico/la-magdalena-contreras>
- Fernández, J. (2013). PSICÓLOGO / A EDUCATIVO: FORMACIÓN Y FUNCIONES. *Papeles del Psicólogo*, 34 (2), 116-122. [Fecha de Consulta 13 de septiembre de 2021]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827025003>
- Fernández, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M., & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fuente Arias, A. (2017). (1). Relevancia del psicólogo educativo como profesional especializado: funciones específicas. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (369), 7-13. <https://doi.org/10.14422/pym.i369.y2017.001>
- Galindo, E. (2009). *Análisis del desarrollo de la psicología en México hasta 1990: Revista electrónica internacional de la unión latinoamericana de entidades de psicología*: http://psicolatina.org/Dos/analisis_psicol.html
- Gómez, O y Calleja, N. Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. (2016). *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, Vol. 8, No. 1, 96–117(UNAM). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gutiérrez, I. (1970). **Historia de la Educación**. Iter. Madrid, 195 http://biblioteca.unach.edu.ec/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=11940
- Guzmán, J., (2008). La formación profesional del psicólogo educativo en México. *Revista Electrónica Sinéctica línea 2004*, 2012-04-01. Disponible en: <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=99815899002>. ISSN.
- Guzmán, F., Pedrao, L., Lopez, K., y Alonso, M., & Esparza, S. (2011). El consumo de drogas como una práctica cultural dentro de las pandillas. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 19, 839-847.
- IAFA. (2015). *Las drogas y sus efectos*. instituto sobre alcoholismo y farmacodependencia Recuperado de https://www.iafa.go.cr/images/descargables/Drogas-y-sus-efectos-15_junio_2015.pd
- Inafed. (2018). La magdalena contreras. México. Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México Recuperado de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09008a.html>
- Infodrogas. (2019). *Qué son las drogas*. gobierno de La Rioja Recuperado de <https://www.infodrogas.org/drogas/que-son-las-drogas?showall=1>
- Juliá, T. (2006). Competencias profesionales del psicólogo educacional: una tarea asociativa. *Revista de Psicología*, XV (2), 115-130. [Fecha de Consulta 22 de octubre de 2021]. ISSN: 0716-8039. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26415207>.

- Larroyo, F. (1967). *Historia General de la Pedagogía*. Décima edición. Editorial México: Porrúa.
- López, M. (1991). *El psicologismo dentro de la práctica cotidiana del orientador educativo*. Diorama Educativo, No. 3, Meneses, E. (1999). Las enseñanzas de la historia de la educación en México. México: Umbral XXI/UIA.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). *¿Qué es la inteligencia emocional? Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas* (págs. 3-31). Nueva York, NY: Libros básicos.
- Meuly, R. (2000). *Evaluación del diseño curricular del programa de formación cívica y ética* [Tesina para el diplomado de Especialización Académica] UPN <http://200.23.113.51/pdf/19474.pdf>
- Milenio. (2017). En 7 años, aumentó 47% consumo de drogas en México. Noviembre 04, 2018, de Milenio Sitio web: <http://www.milenio.com/policia/7-anos-aumento-47-consumo-drogas-mexico>
- Molina, L. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana De Educación*, 35 (1), 1-22. <https://doi.org/10.35362/rie3512924>
- Molina, P., Antolín, L., Pérez, V., Devís, J., Villamón, M. y Valenciano, J. (2013). Uso de blogs y evaluación continua del aprendizaje del alumnado universitario. EDUTEC, *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 43. Disponible en: http://edutec.rediris.es/Revelec2/Revelec43/blogs_evaluacion_aprendizaje_alumnado_universitario.html
- Natalio, N., y Fernández, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1170>
- Nerici, I. (1976). *Introducción a la orientación escolar*. Buenos Aires, Argentina: Kapelusz.
- NIDA. (2011). Abuso de inhalantes. *National Institutes of Health*: <https://www.drugabuse.gov/es/abuso-de-inhalantes> en 2019, April 24
- NIDA. (2018). *Enfoques de tratamiento para la drogadicción*. *National institutes of Health*: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/enfoques-de-tratamiento-para-la-drogadiccion> en 2019, abril 23
- NIDA. (2018). *Cigarrillos y otros productos con tabaco*. *National institutes of Health*: <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-y-otros-productos-con-tabaco> en 2019, abril 24
- Organización de los Estados Americanos (OEA). (2013). *El problema de drogas en las américas: estudios*:http://www.cicad.oas.org/drogas/elinforme/informedrogas2013/drugspublichealth_esp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2004): *Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas*. <http://bit.ly/1pZW8Mp>
- Papalia, D. (2001). *Desarrollo Humano*. México. Mcgraw-Hill Interamericana

- Papalia, D., Martorell, G., y Estévez, C. (2017). *Desarrollo humano*. (13a ed. --.). México, D. F.: McGraw Hill.
- Pérez, M. (2010). ¿PUEDE UN DOCENTE SUSTITUIR EN SU ROL PROFESIONAL AL PSICÓLOGO EDUCATIVO? *Redalyc: Papeles del Psicólogo*, 31 (2), 150-161. [Fecha de Consulta 13 de septiembre de 2021]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77813509001>
- Pons, X. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. *Scielo*, Polis, 4(2), 157-186. Recuperado en 25 de marzo de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332008000200006&lng=es&tlng=es.
- Quintero, L. (2003). *Un enfoque gestáltico en la orientación educativa*. México: Trillas.
- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Pearson Educación.
- Rodrigues, M. (2007). *¿Qué psicología escolar y educativa queremos?* *Psicología Escolar y Educativa*, <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-85572007000100001>
- Rodríguez, S. (coord); & Álvarez M; & Echeverría B. Marin, M.A (1993). *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona: PPU.
- Rodríguez, M. (1995). *Orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona, CEAC.
- Rogers, C. (1984). *Orientación psicológica y psicoterapia: fundamentos de un enfoque centrado en la persona*. Madrid. España: Narcea.
- Rojas, E. 2001, *¿Quién eres?*, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J., y Mayer, J. (2000). *Current directions in emotional intelligence research*. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Salovey, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide.
- Prieto, E. (2008). EL PAPEL DEL PROFESORADO EN LA ACTUALIDAD. SU FUNCIÓN DOCENTE Y SOCIAL. *Redalyc.*, *Foro de Educación*, 6 (10), 325-345. [Fecha de Consulta 21 de octubre de 2021]. ISSN: 1698-7799. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447544585017>
- Rosler, R. (2016). Descubriendo el Cerebro y la Mente. *Revista gratuita de Neurociencias y Neurosicoeducación* - Número 83. Recuperado 8 de marzo de 2022, de https://www.upla.cl/inclusion/wp-content/uploads/2016/05/Descubriendo_el_cerebro_y_la_mente_n83.pdf
- Sánchez, P., González, M., y Zumba, I. (2016). EL PSICÓLOGO EDUCATIVO Y SU RESPONSABILIDAD EN LA ACTUAL SOCIEDAD ECUATORIANA: COMPROMISOS Y RETOS DE LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI. *Revista Universidad y Sociedad*, 8 (4), 123-129. Recuperado en 20 de septiembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202016000400016&lng=es&tlng=en.

- Sánchez, A. (2003). *Teoría y práctica de la orientación en la escuela*. México; Manual Moderno.
- SEP. (1981). *Manual de Organización de la Escuela de Educación Secundaria*. México, DF. Dirección General de Recursos Materiales y Servicios, para la Dirección General de Organización y Métodos Recuperado de: [https://www.secolima.gob.mx/doctos/juridico/NORMATECA%20INTERNA%20COMPLETA/\(03\)%20NORMAS%20SEP/\(22\).pdf](https://www.secolima.gob.mx/doctos/juridico/NORMATECA%20INTERNA%20COMPLETA/(03)%20NORMAS%20SEP/(22).pdf)
- SEP. (2000). *Guía programa de orientación educativa*. México: Departamento de Servicios Educativos.
- SEP. (2006). *La orientación y la tutoría en la escuela secundaria. Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes*. http://www.forosecundariasep.com.mx/plan_d_estudios/14.pdf
- SEP. (2011). *Lineamientos para la formación y atención de los adolescentes 2011. Guía para el maestro*. Educación básica secundaria. Tutoría. México: Secretaría de Educación Pública. 1ra. Edición. <http://basica.sep.gob.mx/dgdc/sitio/pdf/inicio/matlinea/2011/Tutoria.pdf>
- SEP. (2017). *Plan y programas de estudio para la educación básica*. PDF. https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf pp 10, 521.
- Silva, C. (2013). Pensamientos sobre la educación. *Scielo*, 58(71), 184-187. Recuperado en 19 de agosto de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-24502013000200011&lng=es&tlng=es.
- Tavera, S., y Martínez, M. (2001). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida Guía para el promotor de «Nueva Vida»*. conadic. http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/nv1e_prevenion.pdf
- Undurraga, C. y Avendaño, C. (1998) Dimensión psicológica de la pobreza. *Psykhe*. Recuperado de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10642/AUTOESTIMA_ADOL ESCENTES_SILVA_ARIAS_DARLY_ANDREA.pdf?sequence=1&isAllowed=
- Vélaz de Medrano, C. (1998). *Orientación e intervención psicopedagógica: concepto, modelos, programas y evaluación*. España: Aljibe.
- Yen, Y. (2013). Comunicación familiar y predisposición a la adicción a Facebook en adolescentes de instituciones educativas de Paita. *Revista Nari Walac*, Núm. 2. Recuperado de <http://www.piuraheraldo.net/jspui/handle/123456789/30>

ANEXO



DIRECCION GENERAL DE DESARROLLO SOCIAL

SUBDIRECCION DE SERVICIOS MÉDICOS

AREA DE PREVENCION DE ADICCIONES

TURNO VESPERTINO

CARTA DESCRIPTIVA

Responsables de la actividad: Universidad Pedagógica Nacional

Tema: *Manejo de sentimientos y emociones*

Tipo de actividad: Taller

Población a quien va dirigido: Alumnos de educación básica (secundaria).

Objetivo general: Que los alumnos reconozcan la diferencia entre un sentimiento y una emoción, para generar conciencia en el autocontrol emocional y a su vez sobre acciones que eviten la violencia, con la finalidad de no convertirse en agresores de bullying.

Aprendizajes esperados:

- Reconozcan la importancia de ser llamados por su nombre.
- Escucha activa
- Aprender a seguir las reglas del taller
- Llevar a cabo el conteo por fines estadísticos del programa.
- Aprender a diferenciar una emoción de un sentimiento.
- Aplicar la empatía y los valores morales, en especial la Tolerancia.
- Que los alumnos puedan reconocer los estados emocionales de sus compañeros.
- Identificar sus emociones y las de los demás para crear una convivencia sana y pacífica basada en valores
- Tener la capacidad de distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento.
- Conocer la habilidad cognitiva para reconocer que las emociones y el comportamiento, pueden ser controlados con el pensamiento.
- Encontrar la solución de problemas y conflictos
- Conocer la importancia de la privacidad y publicaciones en sus redes sociales
- Manejo de tensión y estrés.

No. DE SESIONES	MATERIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO
1	<p>-Presentación de emociones</p> <p>-Proyector</p> <p>-Video de “conociendo tus emociones”: https://www.youtube.com/watch?v=cB2CUdv_aHQ&ab_channel=DeissyRodriguez</p>	<p>En la primera sesión se otorgan los conceptos base que se utilizaran sobre el taller apoyada de la presentación en PowerPoint, se pretende tomar en cuenta lo que ya saben y aclarar dudas, también se necesita que se comience a establecer un lazo de confianza con los integrantes del taller. Se definen los conceptos de: sentimiento, emoción, tipos de emoción y tipos de sentimiento. Finalmente Se realiza una actividad llamada “intensamente con las mentes”.</p>	45 minutos
2		<p>En esta sesión, se da una recapitulación de los conceptos que se vieron en la sesión anterior, se aclaran dudas que los alumnos lleguen a tener y se presenta un video sobre el tema, en donde los alumnos puedan identificar los conceptos teóricos con ejemplos del mismo video y al término de este, comentar en grupo sobre lo que pudieron identificar o relacionar con el tema. Al tener una sesión con conceptos y la ejemplificación de estos en el video los alumnos son capaces de demostrar sus conocimientos a partir de un juego llamado “teatrín teatrero”.</p>	45 minutos



DIRECCION GENERAL DE DESARROLLO SOCIAL

SUBDIRECCION DE SERVICIOS MÉDICOS

AREA DE PREVENCION DE ADICCIONES

TURNO VESPERTINO

CARTA DESCRIPTIVA

Responsables de la actividad: Universidad Pedagógica Nacional

Tema: *Autoestima*.

Tipo de actividad: Taller para jóvenes entre 12 y 15 años

Población a quien va dirigido: Alumnos de educación básica turno vespertino (secundaria).

Objetivo general: Dar a conocer a los alumnos las posibilidades y limitaciones personales, quererse, valorarse, aceptarse y proponerse cambios para la identificación de factores que favorecen para elevar la autoestima.

Aprendizajes esperados:

- Reconozcan la importancia de ser llamados por su nombre.
- Escucha activa
- Aprender a seguir las reglas del taller
- Llevar a cabo el conteo por fines estadísticos del programa.
- Tener la capacidad de distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento
- Conocer la habilidad cognitiva para saber reconocer que las emociones y el comportamiento pueden ser controlados con el pensamiento
- Solución de problemas y conflictos
- Conocer la importancia de la privacidad y publicaciones en sus redes sociales
- Manejo de tensión y estrés
- Autoconocimiento, autoestima
- Control y manejo de emociones
- Desarrollo de la afectividad a través del aumento de autoestima
- Externalizar aspectos que afirmen la autoestima
- Identificar pensamientos negativos que bloquean el desarrollo personal y profesional

No. DE SESIONES	MATERIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO
1	-Presentación en PowerPoint. -Video de "Autoestima (cortometraje)". -Video de factores que contribuyen a la mejora de autoestima.	Primera sesión: recapitulación de conceptos de las emociones, posteriormente se realiza una lluvia de ideas con lo que creen que es la autoestima y finalmente la actividad llamada "a otra cosa mariposa".	45 minutos
2	-Caja de la autoestima. -Videos interactivos: https://www.youtube.com/watch?v=OjV-JrTC4Dk&ab_channel=Univision https://www.youtube.com/watch?v=F2m-RC9vwG0&ab_channel=eltrece	Segunda sesión: Se dará inicio con la recapitulación de conceptos ya vistos en la sesión anterior, para seguir con la dinámica de jugando con los pensamientos, para poder para cerrar con el sensorama y descubrir la caja de la autoestima.	45 minutos



DIRECCION GENERAL DE DESARROLLO SOCIAL

SUBDIRECCION DE SERVICIOS MÉDICOS

AREA DE PREVENCION DE ADICCIONES

TURNO VESPERTINO

CARTA DESCRIPTIVA

Responsables de la actividad: Universidad Pedagógica Nacional

Tema: “Prevención de adicciones”

Tipo de actividad: Taller

Población a quien va dirigido: Alumnos de educación básica (secundaria).

Objetivo general: Promover en los estudiantes de secundaria el conocimiento y la prevención de adicciones.

Aprendizajes esperados:

- Reconozcan la importancia de ser llamados por su nombre.
- Escucha activa
- Aprender a seguir las reglas del taller
- Llevar a cabo el conteo por fines estadísticos del programa.
- Conocer cuando una actividad es un hábito y reconocer cuando se puede convertir en adicción
- Identificar los cambios que producen las drogas en el organismo
- Concientizar sobre los posibles daños que les ocurren al consumir alguna sustancia psicoactiva
- Conocer la diferencia entre una droga legal e ilegal
- Identificar las consecuencias a largo plazo del consumo de sustancias psicoactivas
- Presentar los factores de protección
- Recordar los factores de riesgo, para evitar que los alumnos puedan caer en ellos.

No. DE SESIONES	MATERIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO
1	-Presentación en PowerPoint. -Madeja de estambre -Tijeras -Revista -Pegamento en barra -Video: https://www.youtube.com/watch?v=dQ1Z3UfraVo&ab_channel=CedroPeru	Primera sesión: presentación de PowerPoint, para explicar los diferentes conceptos. Videos acerca de las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas7 Dinámica interactiva de concientización por el consumo de drogas llamada "las consecuencias irreparables"	50 minutos
2	https://www.youtube.com/watch?v=Fp6R7VWZbyU&ab_channel=Sendagob https://www.youtube.com/watch?v=7rS4YOzyPIA&ab_channel=PositivaColombia	En la segunda sesión, continuar en la presentación de PowerPoint, viendo conceptos relacionados a la prevención, como efectos y consecuencias que tienen estas sustancias. Video del antes y después del consumo de drogas. Collage creado por los alumnos.	50 minutos
3	-Video de antes y después del consumo de drogas https://www.youtube.com/watch?v=39z4T7FcZ2w&ab_channel=A.Barraza	En esta 3 sesión se refuerza la Presentación de PowerPoint en la parte final de los factores de riesgo y de protección. Y la actividad de "la telaraña".	



DIRECCION GENERAL DE DESARROLLO SOCIAL

SUBDIRECCION DE SERVICIOS MÉDICOS

AREA DE PREVENCION DE ADICCIONES

TURNO VESPERTINO

CARTA DESCRIPTIVA

Responsables de la actividad: Universidad Pedagógica Nacional

Tema: Feria de “prevención de adicciones”

Tipo de actividad: Feria

Población a quien va dirigido: Alumnos de educación básica (secundaria).

Objetivo general: sensibilizar a los alumnos sobre el consumo de sustancias psicoactivas, a través de actividades que puedan identificar y Reforzar los factores de protección.

Aprendizajes esperados:

- Los alumnos conozcan las consecuencias de un embarazo prematuro.
- Los alumnos reconozcan los factores de protección.
- Que los alumnos puedan identificar las emociones que les ayudan a elevar su autoestima.

No. DE SESIONES	MATERIAL	ACTIVIDADES	TIEMPO
1	-Muñeco interactivo (bebé sano y bebé adicto con grabación) -Lona de las emociones “expresate” -Jenga de factores de protección y de riesgo -Conos deportivos	En bloques de 10 personas pasaran de forma alternada a los escenarios: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consecuencias de una madre adicta, por medio del muñeco interactivo (bebé sano y bebé adicto). ▪ Mucho ojo con las drogas: la actividad consiste en recorrer un túnel con lentes que simulan tener 	45 minutos

	<p>-Lentes dinámicos</p>	<p>los efectos de la visión de alguien que se encuentre drogado.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jenga de factores de riesgo y de protección (ver figura 9) ▪ Conocer las consecuencias del tabaquismo, a través de una lona y un cigarro de plástico, que contiene material sintético de los ingredientes del cigarro. ▪ Atrapar con caña de pescar que tienen imanes (ver figura 10) un pescado de plástico, en el cual se encontrara un número y deberán expresar la emoción que indica el numero para poder ganar un dulce. ▪ Lona de daños, en una lona aparecen las consecuencias del organismo a causa del consumo de tabaco y alcohol. 	
--	--------------------------	---	--