UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD AJUSCO

ÁREA ACADÉMICA 3 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA EN CIENCIAS, HUMANIDADES Y ARTES

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Tesis para obtener el Título de Licenciado

Taller de prevención y gestión emocional aplicado a adolescentes de segundo grado de educación secundaria.

Modalidad: Informe de intervención profesional

por:

Bryan Alexis Villafaña Avila

Asesora: Mtra. María Imelda González Mecalco

Ciudad de México, mayo 2024

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Ciudad de México, a 06 de noviembre de 2024

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional del pasante **VILLAFAÑA AVILA BRYAN ALEXIS** con matrícula **190920538**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: **"TALLER DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL APLICADO A ADOLESCENTES DE SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA"** Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Jurado	Nombre
Presidente	**MTRA. MARIA YOLANDA QUIROZ ARCE**
Secretario	**MTRA. MARIA IMELDA GONZALEZ MECALCO**
Vocal	**DR. MIGUEL ANGEL HERNANDEZ TREJO**
Suplente 1	**DRA. ALMA DEA GLORIA CERDA MICHEL**
Suplente 2	**MTRO. CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ**

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y del egresado, se determina la fecha de examen para:

el lunes 09 de diciembre de 2024 a las 1:00 pm
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cadena Original:
||399|2024-11-06 13:17:04|092|190920538|VILLAFAÑA AVILA BRYAN ALEXIS|P|LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA|1|M|3|13|TALLER DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL APLICADO A ADOLESCENTES DE SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA|MTRA.|MARIA YOLANDA QUIROZ ARCE|MTRA.|MARIA IMELDA GONZALEZ MECALCO|DR.|MIGUEL ANGEL HERNANDEZ TREJO|DRA.|ALMA DEA GLORIA CERDA MICHEL|MTRO.|CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ|2024-12-09|13:00|1290|0|Xgv7mFR5rk||
Firma Electrónica:
g1fC7oM9WGxbLBqTMeZH17Qc0NwxXmWQ3S4Li+8ryFm5QJhibsr4XKMijWXlS1vj6SVHcgWTTTcFniOQCKdQBs7pQoGGzs7FOUevf wLzoHC8u/oxme0nBd9hWwiPXNOlQGjdh39A4rHUNUx+ITUMTIRk+5Q59mKmsffCzXrNwpG/DNeLfIJ8gLmy0hSsChYXwP3HGwSifL x9hUaMgypu/fhTExg8kp/iG7HmP5iRXtylv8P5G7KUq6saw9n2uj8eb5GNNPbRwT8iOGf9SZGW16H8Fo0HionWKnuXhnHO+OdtjD9Pi xcIF4h1aNcJ4ql4yiggRGd2Y64wCf4+xJHRmsCoDUcYFejKN1wgFxaa5Y6H1zMKYGYcfF/QP3Q7ZWnyoLkFfEiiYl6HFh4gF7/L6ER40CSf3 cV+c3RHfBvqLqekArMAAPBhC70n+usMCqd/+EvtyOV6MgSoAPYDa1BeOCUwVSrrFrmMUS5L56vRa+soulltrWF6PmFIPvI9kJ1Botdw4 o77eD53COtP2Jm60yXziSmikIVJ5CnYrmaLCIdpNE4v9bZ5kf8AgXZwPgIa/fM+GoAzSF44q8yyh4MOuvcgjN7MV2f94dPFGJgZmXFxP 7TisU2ZCBDI1R3eRmo2alDFp/ARI8yI0MrfKwTTleaKEi6UuAhHlpKm3UsjECA=
Fecha Sello:
2024-11-06 13:17:05

*El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado

ÍNDICE

Introducción 4
CAPÍTULO I. Marco teórico 6
1.1. Cambios físicos y cognitivos en la adolescencia 6
1.2. Inteligencia emocional y Autoestima 7
1.3. Tipos de drogas 11
1.3.1. Drogas lícitas 11
1.3.2. Drogas ilícitas 12
1.4. Consumo de drogas en edad adolescente 14
1.5. Los adolescentes y el cigarro electrónico o vapes 16
1.6. Bullying (acoso escolar) 17
CAPÍTULO II. Procedimiento 19
2.1. Propósito general 19
2.2. Propósitos específicos 19
2.3. Participantes 19
2.4. Contexto 20
2.4.1. Área de la Jefatura de Unidad Departamental de Derechos Educativos 20
2.4.2. Escuela Telesecundaria 20
2.4.3. Diagnóstico de necesidades 22
CAPÍTULO III. Intervención 23
3.1. Fases de intervención 23
3.2. Fase 1. Diseño del taller 23
3.3. Fase 2. Aplicación del taller: “Prevención de Adicciones y Gestión Emocional” 26
3.3.1. Grupo 2º A 27
3.3.2. Grupo 2º B 39
CAPÍTULO IV. Comentarios Generales 50
Conclusiones 53
Referencias 56
Anexo. Cartas descriptivas del Taller Prevención de adicciones y gestión emocional 60

Introducción

En la sociedad actual, el bienestar emocional se ha vuelto una preocupación cada vez más relevante especialmente entre los adolescentes, quienes enfrentan una variedad de desafíos emocionales durante su etapa de desarrollo, influyendo en su toma de decisiones, así como en el consumo de drogas en general, es por eso, que es necesario el análisis sobre la efectividad de estos programas para asegurar un impacto positivo en los jóvenes.

En este trabajo se tiene como propósito el diseño y aplicación de un “Taller de prevención de adicciones y gestión emocional” dirigido a estudiantes de segundo grado de secundaria, con el objetivo de mejorar el bienestar emocional y reducir las conductas de riesgo, como el consumo de drogas, proporcionándoles a los adolescentes, información clara sobre los peligros para la salud, asociados a estas sustancias. También, reducir el acoso escolar y fomentar el desarrollo de habilidades emocionales que contribuyan a una mayor estabilidad emocional. Esta intervención está diseñada en respuesta a las necesidades identificadas por los docentes de la escuela, la cual solicitó este taller.

En el periodo de la adolescencia ocurren cambios rápidos y de gran magnitud y la persona se hace tanto biológica, como psicológica y socialmente madura (Gaete, 2015). Por ello es necesario fomentar el conocimiento sobre los riesgos asociados al consumo de drogas, sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la prevención y desarrollar habilidades para mejorar la gestión emocional.

Se retoman temas como el acoso escolar (bullying) y las consecuencias de las drogas populares entre los jóvenes y adolescentes como el cigarro electrónico o vapes, del cual hoy en día existen muchos mitos, por tanto, este tipo de problemas repercuten en los jóvenes adolescentes mexicanos y lo que pasa en su entorno.

Este trabajo está conformado por cuatro capítulos, que a continuación se describen.

El capítulo I aborda el marco teórico, establece el contexto conceptual fundamental sobre los cambios físicos y cognitivos que caracterizan la etapa adolescente, así como su influencia en la toma de decisiones y la construcción de su identidad, además, también se abordan los diversos desafíos que pone en peligro la integridad en la etapa de desarrollo adolescente, como el consumo de drogas y las adicciones, y los diferentes tipos de bullying, permitiendo definir y clarificar los conceptos y términos clave utilizados en la intervención psicopedagógica.

En el capítulo II, metodología, como el nombre lo indica, se refiere a los métodos que se siguieron para el diseño y aplicación del taller, se describe el propósito, el procedimiento, quiénes fueron los participantes, la identificación de necesidades, así como el contexto donde se llevó a cabo la intervención en una escuela Telesecundaria.

Dentro del capítulo III, intervención, se muestran las fases de intervención que fueron necesarias para llevar a cabo el diseño y la aplicación del taller “Prevención y gestión emocional”, esto permitió hacer modificaciones en la dinámica en cada grupo y la facilitación de la aplicación del taller a los adolescentes de segundo grado de secundaria, así como la descripción de las sesiones y los temas abordados en cada grupo.

En el capítulo IV, se presentan los comentarios generales sobre lo que se observó durante la aplicación del taller a los grupos de segundo grado de secundaria, y algunas diferencias identificadas; también se describen las modificaciones que se hicieron para adaptarlo a las necesidades de los grupos, y mejorar la experiencia de aprendizaje en los estudiantes, así mismo se destacan algunos aspectos sobre la participación profesional de un psicólogo educativo.

CAPÍTULO I. Marco teórico

Para la elaboración de este capítulo se consideraron los puntos de vista de diversos autores sobre la conceptualización de la adolescencia y los problemas que enfrentan en relación con las adicciones, de igual manera, se revisa en qué consiste la inteligencia emocional y la autoestima, en el entendido de que esta es relevante para que los adolescentes cuenten con herramientas que les permitan no recurrir a las drogas para lidiar con sus problemas. Esta revisión teórica tiene la finalidad de aclarar los términos técnicos utilizados durante la aplicación del taller y ofrecer un marco teórico consistente que respalde los conceptos clave del proyecto, facilitando así que se siga el contenido de manera clara y precisa.

1.1. Cambios físicos y cognitivos en la adolescencia

En la adolescencia, que se extiende desde los 11 o 12 hasta los 19 años aproximadamente, se presenta una fase de cambio entre la niñez y la adultez. Durante este período también ocurre la maduración sexual, se inicia el pensamiento de operaciones formales y los jóvenes se preparan para enfrentar el mundo adulto y la construcción de una identidad positiva que se convierte en una tarea psicosocial crucial en esta etapa (Rice, 1997).

La adolescencia puede dividirse en tres etapas: la adolescencia temprana (11 a 14 años), la adolescencia media (14 a 16 años) y la adolescencia tardía (17 a 19 años). Durante la adolescencia temprana, que sigue a la niñez, se presentan oportunidades de crecimiento tanto físico como en habilidades cognitivas y sociales, incluyendo autonomía, autoestima e intimidad. En la adolescencia media, disminuye el interés en el cuerpo, lo que puede limitar las acciones relacionadas con la salud, pero aumenta el interés en buscar una pareja. En la adolescencia tardía, la comunicación se ve facilitada gracias a la influencia tanto familiar como de los pares en la toma de decisiones (Awuapara & Valdivieso, 2013).

Para comprender esta etapa, es esencial también considerar los cambios físicos que ocurren durante este período. Sin embargo, es importante no confundir la adolescencia con la pubertad, ya que mientras esta última sea similar en todas las culturas, la adolescencia es un período más extenso que puede variar en diferentes contextos sociales. La adolescencia es un fenómeno psicológico influenciado por la pubertad, pero no se limita únicamente a ella (Delval, 1994), implica una serie de cambios biológicos que marcan el final de la niñez. Estos cambios incluyen un rápido crecimiento en altura y peso, modificaciones en las proporciones y formas del cuerpo, así como el desarrollo de la

madurez sexual. Estos aspectos físicos son parte de un proceso de maduración largo y complejo que comienza antes del nacimiento y cuyas implicaciones psicológicas persisten hasta la edad adulta (Papalia, Olds y Feldman, 2010).

Por lo tanto, los individuos experimentan un importante desarrollo cognitivo que les permite alcanzar un nivel de pensamiento más avanzado y sofisticado. Este tipo de pensamiento se conoce como "pensamiento formal" y corresponde al estadio de desarrollo cognitivo denominado "operaciones formales", según la teoría piagetiana. En el estadio de las operaciones formales, que se alcanza aproximadamente durante la adolescencia temprana, los adolescentes también adquieren la capacidad de razonar de manera abstracta, realizar hipótesis y pensar en términos de posibilidades, más allá de lo concreto. Además, de desarrollar una mayor autonomía en su razonamiento, lo que les permite abordar problemas complejos y analizar múltiples perspectivas. Este progreso en el pensamiento formal les permite concebir los fenómenos de una manera más amplia y compleja, y es esencial para su crecimiento intelectual y la toma de decisiones maduras. Es un hito importante en el desarrollo cognitivo de los adolescentes y sienta las bases para su capacidad de enfrentar desafíos intelectuales más complejos en la vida adulta (Carretero, 1994).

Sin duda, la adolescencia es una etapa de gran vulnerabilidad en la que jóvenes son particularmente propensos a desarrollar conductas de riesgos. Estas conductas, como el consumo de sustancias, la participación en actividades peligrosas o el comportamiento impulsivo, pueden surgir de manera aislada o interactuar entre sí, intensificando sus efectos. Las repercusiones de estas conductas no se limitan únicamente a la salud física y mental de los adolescentes, sino también pueden tener consecuencias de largo alcance en su vida familiar, su rendimiento académico y su desarrollo emocional. A nivel económico, las conductas de riesgo pueden generar altos costos, tanto para las familias como para los sistemas de salud y educación, y a nivel social, pueden contribuir a la desintegración de comunidades y la perpetuación de desigualdades (Borrás, 2014).

1.2. Inteligencia emocional y Autoestima

La inteligencia emocional, según Mayer, citado en un estudio de Martínez, se describe como “la capacidad de percibir, integrar, comprender y gestionar tanto nuestras propias emociones como las de los demás, favoreciendo un desarrollo emocional e intelectual”. En otras palabras, implica no solo reconocer nuestras propias emociones, sino también

identificar y empatizar con las emociones de otras personas. Esta habilidad nos permite utilizar esa información emocional para orientar y ajustar nuestro comportamiento de manera adecuada (Salovey, 1990).

Este concepto no se limita únicamente al autocontrol o al manejo de emociones, va más allá al integrar aspectos de percepción y comprensión emocional, que son fundamentales para la interacción social y el crecimiento personal. Así, la inteligencia emocional no solo fomenta un crecimiento emocional, sino que también impulsa nuestro desarrollo intelectual y social, contribuyendo a una vista más equilibrada y satisfactoria.

Las características que definen la inteligencia emocional incluyen varias habilidades claves que nos permiten gestionar de manera efectiva nuestras emociones y comportamientos. Entre ellas, se destaca la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, manteniendo el enfoque en nuestros objetivos, incluso cuando enfrentamos dificultades o frustraciones. Esta perspectiva es crucial para seguir adelante a pesar de los obstáculos. Además, como ya se ha mencionado, la inteligencia emocional implica regular nuestros estados de ánimo, manteniendo un estado emocional que nos permita enfrentar las situaciones diarias de manera estable. Asimismo, la empatía juega un papel crucial en la inteligencia emocional, ya que nos permite comprender las emociones de los demás, poniéndonos en su lugar y fomentando relaciones interpersonales basadas en la confianza y el respeto (Goleman, 2001).

Según Polit, (2009), la vida emocional es la que impulsa nuestros comportamientos, percepciones y acciones. Ella sostiene que la inteligencia emocional está basada en cómo cada individuo experimenta sus emociones. Destaca cinco emociones básicas que, desde su perspectiva, son reacciones primitivas que comparte con los mamíferos. La diferencia es que los seres humanos somos conscientes de que sentimos. Estas emociones cumplen una función esencial para la supervivencia, clasificadas en el Manejo de Sentimientos Básicos (MATEA):

- Miedo: cuya función principal es la protección y el cuidado.
- Afecto: que busca la vinculación con otros.
- Tristeza: que nos indica la necesidad de retirarnos y reconectarnos con nosotros mismos.
- Enojo: que sirve como defensa.

- Alegría: que actúa como una fuente de energía, revitalizando nuestra existencia.

El concepto de autoestima emerge como resultado de un proceso de autoevaluación en el cual la persona desarrolla una percepción de sí misma. Si al evaluarse, incorpora valores significativos y se valora de manera positiva o negativa, ya sea subestimándose o sobrevalorándose, se establece un nivel específico de autoestima (García y Musitu, 2014).

Durante la adolescencia, la autoestima desempeña un papel fundamental en los adolescentes, ya que refleja la manera en que cada individuo evalúa su propio concepto y cómo se ve a sí mismo en relación con el mundo que le rodea y su posición en la sociedad (Musitu & Herrero, 2003). Asimismo, la autoestima es un recurso que las personas utilizan para enfrentar situaciones difíciles y eventos estresantes que pueden surgir a lo largo de su de vida.

También, otorga las habilidades requeridas para resistir la influencia del grupo en relación con el consumo de drogas, lo que les permite tomar decisiones saludables. Asimismo, la autoestima juega un papel importante como una variable psicológica que regula la adopción de comportamientos y conductas saludables o no saludables en los adolescentes (Telumbre-Terrero et al., 2018).

Si se tiene una alta autoestima, los jóvenes suelen planificar mejor sus respuestas académicas, afirman relaciones más positivas con sus compañeros y muestran una mayor capacidad de pensamiento independiente y trabajo productivo. Por el contrario, los adolescentes con baja autoestima tienden a postergar la finalización de las tareas, y aquellos con bajo rendimiento escolar tienden a tener rasgos psicológicos negativos como baja autoestima (Ferrel-Ortega, et al., 2014 Citado en Díaz et al., 2018).

Es una variable psicológica intermedia en el comportamiento de los adolescentes, por lo tanto, se requiere fortalecerla mediante acciones específicas desde el entorno familiar y social (Telumbre-Terrero et al., 2018).

La inteligencia emocional, autoestima sana y las habilidades sociales son conceptos profundamente interrelacionado. Aunque cada uno se enfoca en aspectos diferentes de nuestra vida, como el énfasis de la inteligencia emocional en la gestión de las emociones, todos ellos comparten un objetivo común: mejorar nuestra interacción con el mundo y con nosotros mismos. De hecho, pueden verse como distintas perspectivas de una misma

realidad, ya que el desarrollo de uno de estos aspectos inevitablemente influye en los demás, contribuyendo a un mayor bienestar personal y social (Villanueva, 2013).

Para entender este paralelismo, es importante reconocer que, aunque la inteligencia emocional pone su foco en las emociones, estas están inevitablemente conectadas con nuestros pensamientos (cogniciones) y comportamientos. Es decir, cuando hablamos de emociones, no solo hacemos de manera aislada, sino que también estamos considerando los pensamientos y acciones que las acompañan (Villanueva, 2013).

Esto significa que la inteligencia emocional no solo abarca la gestión de nuestras emociones, sino que también influye en nuestras actitudes y cómo nos comportamos en diferentes situaciones. Estas actitudes son muy similares a las que construyen una autoestima sana y unas buenas habilidades sociales, ya que todas están orientadas a interactuar de manera equilibrada con nuestro entorno. En un nivel práctico, la capacidad para regular nuestras emociones impacta en cómo nos vemos a nosotros mimos (autoestima) y en la capacidad de nuestras relaciones con los demás (habilidades sociales).

Al comprender que nuestras emociones, pensamientos y acciones están entrelazados, podemos apreciar mejor cómo estos conceptos, aunque diferentes en enfoque, contribuyen de manera conjunta al bienestar emocional y social de una persona.

Si bien, en un metaanálisis realizado por (Kun y Demetrovics, 2019, Citado en García del Castillo, 2013) que es un método de investigación que combina y analiza los resultados de múltiples estudios sobre un mismo tema, permitió obtener conclusiones más sólidas y amplias, en donde se revisaron 51 estudios que investigaban la relación entre la inteligencia emocional y las adicciones. De estos, 36 cumplieron con los criterios establecidos para el análisis y los resultados mostraron que bajos niveles de inteligencia emocional se asocian con comportamientos como fumar compulsivamente, un mayor consumo de alcohol y el uso de drogas ilegales.

En este sentido, se ha demostrado que, independientemente de la sustancia o comportamiento adictivo estudiado, la inteligencia emocional tiene un impacto significativo en el comportamiento final. Esto indica que podría ser una herramienta clave en la prevención de adicciones, ya que los programas de intervención pueden mejorar sus niveles de manera efectiva, reduciendo así los riesgos de desarrollar conductas adictivas (García del Castillo, 2013)

1.3. Tipos de drogas

Se describe a continuación qué son las drogas, dado que esta información es relevante para construcción y aplicación del taller que más adelante se menciona.

De acuerdo con Solís (2003), una droga es una sustancia, o mezcla de ellas, distintas a las necesarias para el mantenimiento de la vida (alimento, agua, oxígeno), que al introducirse en un organismo vivo modifica alguna de sus funciones y, a veces, la propia estructura de los tejidos. Estos cambios también incluyen alteraciones en el comportamiento, las emociones, las sensaciones y los pensamientos de las personas.

Existen una infinidad de tipos de drogas o sustancias las cuales alteran el Sistema Nervioso Central del ser humano, y estas pueden ser tanto legales como ilegales. A continuación, se presenta una descripción de los tipos de drogas.

1.3.1. Drogas lícitas

Con el fin de llevar a cabo el presente estudio, se tomará en cuenta únicamente el consumo de alcohol y tabaco como sustancias legales. Las drogas lícitas o legales son aquellas legalmente disponibles mediante prescripción médica o cuya comercialización es permitida (Bedoya et al., 2015), por ejemplo, el alcohol y el tabaco. Estas drogas, poseen la misma capacidad que las drogas ilícitas para inducir un estado alterado. No obstante, existen diferencias en cómo se comportan en el cuerpo (farmacocinética) y en cómo interactúan con el sistema biológico (farmacodinamia). Esto hace que las drogas ilícitas, también conocidas como drogas duras, sean más peligrosas. Lo realmente preocupante acerca de las drogas duras es la rapidez con la que provocan cambios plásticos en el cerebro del individuo, lo que resulta en una dependencia del paciente. Estos cambios plásticos aumentan la gravedad del síndrome de abstinencia que experimentan aquellos que se vuelven adictos a dichas sustancias (Ruiz et al., 2010).

El alcohol actúa reduciendo la actividad de los centros nerviosos que controlan la conducta, disminuyendo la influencia de los mecanismos que inhiben los impulsos y regulan las respuestas al entorno. Esto lleva a una liberación de la conducta, escapando al control del juicio crítico y la racionalidad, aunque el sujeto puede parecer excitado, el alcohol en realidad está ejerciendo una acción depresora sobre su sistema nervioso central (Bedoya et al., 2015).

Si hablamos del tabaco, este tiene una larga historia precolombina, donde su poder adictivo, derivado de la nicotina, ha contribuido a su continua presencia en el mercado global. La nicotina es el principal componente psicoactivo que buscan los consumidores de tabaco. Su forma no ionizada que es mucho más liposoluble atraviesa fácilmente las membranas biológicas lo que contribuye a su adicción al actuar como un refuerzo. A nivel celular, la nicotina genera excitación a abrir canales iónicos que activan los receptores colinérgicos nicotínicos (McGuigan, citado en Bedoya et al., 2015).

1.3.2. Drogas ilícitas

Las drogas ilícitas o ilegales son aquellas cuya producción, porte, transporte y comercialización están legalmente prohibidos o que son usadas sin la prescripción exigida (Bedoya et al., 2015). Este tipo de drogas también tienen un impacto en el cerebro, alterando la actividad de sus sistemas mediante la activación de receptores de neurotransmisores, aumentando la disponibilidad de estos, o actuando como falsos neurotransmisores. El consumo habitual de drogas puede conducir a la adicción, incluso si no hay predisposición genética hacia la drogadicción. A pesar de ello, la mayoría de las personas son conscientes del daño potencial que las drogas pueden causar y optan por evitarlas (Ruiz et al., 2010).

Algunos adolescentes piensan que sus compañeros de edad consumen drogas ilegales porque disfrutan de sus efectos, para escapar de los problemas o por sentirse inseguros. Por otro lado, la mayoría de los adolescentes creen que aquellos de su misma edad que deciden no consumir drogas ilegales lo hacen porque son conscientes de las consecuencias asociadas al consumo, o porque consideran que estas sustancias son perjudiciales y dañinas (Valverde et al., 2001).

Hay una amplia variedad de drogas existentes, algunas de las cuales son legales y se utilizan con recetas médicas, mientras que otras son ilegales debido a sus efectos perjudiciales y potencial adictivo. A continuación, se presentan diferentes tipos de drogas con una breve descripción de cada una, junto con su clasificación.

Drogas estimulantes

- Cocaína: Un potente estimulante del sistema nervioso central (National Institute on Drug Abuse [NIDA], 2021).

- Metanfetaminas: La metanfetamina es un estimulante poderoso y sumamente adictivo que afecta el sistema nervioso central. Su estructura química es similar a la de la anfetamina la cual se usa para tratar diferentes trastornos (NIDA, 2019).
- Nicotina: Presente en los productos del tabaco y altamente adictiva (NIDA, 2021).
- Cafeína: La cafeína es un antagonista competitivo de los receptores adenosínicos del Sistema Nervioso Central (Pardo et al., 2007).

Drogas depresoras o sedantes

Los depresores del sistema nervioso central son fármacos que incluyen sedantes, tranquilizantes y medicamentos hipnóticos. Entre los sedantes se encuentran principalmente los barbitúricos (por ejemplo, el fenobarbital), pero también se incluyen medicamentos hipnóticos sedantes no benzodiacepínicos como Ambien y Lunesta.

Algunos ejemplos de depresores del SNC agrupados según el tipo de fármaco son: (NIDA, 2018)

Benzodiacepinas

- Diazepam
- Clonazepam
- Alprazolam
- Triazolam
- Estazolam

Hipnóticos sedantes no benzodiacepínicos

- Zolpidem
- Eszopiclona
- Zaleplón

Barbitúricos

- Mefobarbital
- Fenobarbital
- Pentobarbital sódico

También dentro de las sustancias depresoras se encuentra:

- Marihuana (cannabis): Es una droga recreativa y medicinal derivada de la planta de cannabis (NIDA, 2019).
- Alcohol: El alcohol ejerce su principal influencia sobre el sistema nervioso, y tanto la tolerancia como la dependencia dependen en gran medida de sus efectos neuronales (Arias, 2005).
- Opioides: La heroína es una droga opioide sumamente adictiva y su consumo tiene repercusiones que se extienden más allá de la persona que la consume (NIDA, 2021).

Drogas alucinógenas o psicodélicas

- LSD (ácido lisérgico): Es una potente sustancia alucinógena, Las drogas psicodélicas y disociativas pueden cambiar de manera temporal el estado de ánimo, los pensamientos y las percepciones que tiene una persona (NIDA, 2023).
- Mezcalina: Extraída del peyote y el cactus san pedro, producen efectos alucinógenos (NIDA, 2023).
- DMT (dimetiltriptamina): Es una sustancia psicodélica que se encuentra en ciertas plantas y se usa en rituales tradicionales (Centro Nacional de Información Biotecnológica, 2023).
- MDMA o éxtasis: Es una droga sintética con efectos estimulantes y alucinógenos (NIDA, 2018).

Drogas inhalantes

- Disolventes volátiles: Son productos químicos comunes que se inhalan para obtener un efecto eufórico (NIDA, 2017).
- Nitritos: También conocidos como "poppers", se inhalan para provocar un aumento temporal de la presión arterial y la relajación muscular (NIDA, 2017).
- Óxido nitroso: Conocido como gas de la risa, se utiliza como anestésico y recreativamente (NIDA, 2017).

Es fundamental destacar que la lista anterior no es exhaustiva y que el consumo de drogas puede tener consecuencias negativas para la salud y la vida personal.

1.4. Consumo de drogas en edad adolescente

El consumo de drogas entre jóvenes y adolescentes se ha convertido en un importante problema de salud pública vinculado a una serie de resultados negativos, incluidos comportamientos sexuales de riesgo, pensamientos y acciones suicidas, accidentes y

lesiones graves, discapacidades, trastornos por consumo de sustancias y otros trastornos psiquiátricos. Dado que su incidencia ha aumentado significativamente en los últimos años, este problema plantea un desafío pertinente para la salud pública (Tena-Suck et al., 2018), pero no solo eso, sino también, representa un grave problema social que podría estar vinculado a la dependencia emocional, los estilos de apego y las dificultades en la regulación de las emociones (Momeñe et al., 2021).

Se descubrió que los individuos que consumen drogas tienen problemas para regular sus emociones, exhiben emociones positivas y tienen estilos de apego que se caracterizan por la indulgencia de sus padres, una propensión a la independencia y el resentimiento hacia ellos. También tienden a haber experimentado un trauma infantil. Por otro lado, se encontraron correlaciones negativas entre la interferencia de los padres, el valor otorgado a la autoridad de los padres y la preocupación de los padres, la seguridad familiar y la sensación de seguridad en el entorno familiar (Momeñe et al., 2021).

Además, el abuso de alcohol u otras sustancias que son perjudiciales pueden provocar dependencia o adicción física o psicológica y a esto se le denomina abuso de drogas. Es importante recordar que el consumo de drogas en los adolescentes puede continuar hasta la edad adulta. En este caso, los adolescentes son especialmente vulnerables a los riesgos asociados con las sustancias adictivas porque estimulan partes del cerebro que están pasando por un período crítico de desarrollo. Estas drogas tienen el potencial de impedir el desarrollo saludable del cerebro, lo que puede tener efectos perjudiciales en la forma en que los jóvenes actúan, perciben el mundo y procesan la información (Chambers et al., 2003 citado en Papalia, Olds y Feldman, 2010).

Es por eso, que es crucial comprender y abordar adecuadamente la cuestión del abuso de drogas en adolescentes para proteger la salud y el bienestar de los jóvenes y prevenir posibles efectos perjudiciales en su desarrollo a largo plazo. Las estrategias clave para abordar este problema y ayudar a los adolescentes a tomar decisiones sensatas sobre el uso de sustancias incluyen la prevención, la educación y el tipo de apoyo adecuado (Chambers et al., 2003 citado en Papalia, Olds y Feldman, 2010).

Ya que, la adolescencia es una etapa de aprendizaje, formación y experimentación, la cual determina buena parte del comportamiento en la vida adulta. Se ha visto que, cuando este período vital se enmarca en un contexto de interacción intercultural, los cambios en los comportamientos de salud pueden acentuarse, convirtiéndolos en una potencial fuente de

repercusiones negativas en el bienestar y salud futura de nuestros jóvenes (Bousoño et al.; García-Sánchez et al.; Gonzálvez, Espada, Guillén-Riquelme, Secades, y Orgilés; Meneses et al.; citado en Geada, Miramontes e Isorna, 2018).

1.5. Los adolescentes y el cigarro electrónico o vapes

El cigarro electrónico es un dispositivo alimentado por una batería que libera un vapor, el cual puede contener nicotina, y es inhalado por el usuario. Este dispositivo está compuesto por tres componentes: batería, atomizador y cartucho. Estos componentes se ensamblan para formar un dispositivo que imita el aspecto de un cigarro tradicional. El cartucho se carga con un líquido que puede contener diversas sustancias, como propilenglicol, glicerina y nicotina, produciendo un humo similar al del cigarro convencional (Ruiz et al., 2014). Además, este dispositivo no está incluido en la actual legislación de control del tabaco. Y esto puede ser a futuro un problema de salud pública a nivel global, sobre todo en la población adolescente deseosa de experimentar y al mismo tiempo vulnerable al manejo mediático (Herrera & Corvalán, 2017).

Como ya se ha mencionado, la adolescencia es un periodo delicado para el desarrollo del cerebro. Durante este periodo, el cerebro crece, cambia y forma nuevas conexiones. Las áreas que controlan las emociones y la recompensa se desarrollan más rápido que las que ayudan a la planificación y el autocontrol. Esto puede llevar a los adolescentes a asumir más riesgos, como el vapeo (Guirguis, 2024).

El consumo de tabaco continúa siendo la principal causa de muerte prevenible, contribuyendo a aproximadamente 480,000 muertes anuales en los Estados Unidos. Desde su introducción en 2006, el uso de cigarrillos electrónicos ha aumentado rápidamente, especialmente entre los fumadores. En 2016, un 15.3% de los fumadores informó haber probado cigarros electrónicos (Kollath-Cattano, 2019, citado en Planchet, 2020). Esta tendencia refleja la creciente popularidad de estos dispositivos como una alternativa al tabaco tradicional, aunque no está exenta de riesgos y controversias sobre su seguridad y eficacia para reducir el tabaquismo.

Hay que recordar, que fumar no es seguro a ninguna edad, por esta razón, la prevención del consumo de tabaco en niños y adolescentes ha sido una prioridad en la salud pública. La adicción al tabaco generalmente se inicia en la infancia, ya que el 90% de los fumadores actuales empezaron a fumar antes de los 18 años (Ferkol, citado en Planchet, 2020).

“Además de nicotina, el aerosol de los cigarrillos electrónicos puede contener otras sustancias dañinas y potencialmente dañinas. Estas sustancias incluyen:

- Sustancias químicas que causan cáncer.
- Compuestos orgánicos volátiles.
- Partículas ultrafinas.
- Saborizantes que han sido vinculados a enfermedad de los pulmones.
- Metales pesados como níquel, estaño y plomo (CDC, 2024, Parr. 10)”

Por otro lado, la nicotina que llegan a contener los vapeadores o cigarros electrónicos afecta a los adolescentes de forma diferente que, a los adultos, ya que sus cerebros son más sensibles a ella. Los receptores cerebrales afectados por la nicotina son importantes para el aprendizaje y la adicción. Incluso niveles bajos de exposición a la nicotina pueden hacer que los adolescentes sean más propensos a hacerse adictos a otras sustancias, experimentar con conductas de riesgo o desarrollar problemas de salud mental, también, puede perjudicar la capacidad de aprendizaje y concentración de los jóvenes, además de hacerlos más propensos a actuar impulsivamente en la edad adulta. Incluso una pequeña cantidad de nicotina puede representar un riesgo significativo para los adolescentes predispuestos a padecer enfermedades como el asma, haciéndolos más sensibles al estrés y posiblemente causándoles problemas de ánimo en el futuro (Guirguis, 2024).

Estos dispositivos, aunque parecen una alternativa más segura al tabaco tradicional, contienen nicotina y otras sustancias nocivas que pueden afectar gravemente la salud de los jóvenes. Dado que la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo cerebral, la exposición a la nicotina puede provocar adicción, problemas de aprendizaje y comportamiento impulsivo como ya se ha mencionado.

1.6. Bullying (acoso escolar)

El acoso escolar, también conocido como bullying, es una forma de violencia que ocurre en el entorno escolar, donde los protagonistas son los propios alumnos. Esta se caracteriza por la presencia de conductas como intimidación, acoso, burlas, amenazas, descalificación o insultos dirigidos por algunos alumnos (agresores o acosadores) hacia otros (victimas) (Joffre-Velázquez et al., 2011).

Este acoso escolar, puede causar daños físicos, tanto sociales cómo emocionales en quienes lo sufren. Los estudiantes que son víctimas de acoso escolar no suelen defenderse, al principio creen que, ignorando a sus agresores, el acoso se detendrá. Tampoco suelen decir a sus padres y maestros que están siendo acosados por temor. La violencia no solo causa daño físico y emocional, sino también expone a quienes la experimentan que aprendan patrones de comportamiento violento. Por lo cual, existe el riesgo de normalizar la violencia y considerarla una parte habitual de la vida cotidiana, lo que puede llevar a que las personas maltraten a otros o se hagan daño mutuamente (Poder Judicial de la Ciudad de México, s.f.).

Existen diferentes tipos de bullying, siendo unos de los principales el físico, verbal y no verbal (señas o gestos), en la actualidad también se incluye el cyberbullying (López & Chávez, 2011).

En el bullying físico, se incluyen todas las acciones que lleguen a lastimar el cuerpo, por ejemplo, golpes, empujones, patadas, formas de encierro y daños permanentes. En el caso del bullying verbal se incluye acciones no corporales, pero igualmente pueden ser dañinas, por ejemplo, apodos, insultos, amenazas, generar rumores, difundir chismes, por mencionar algunas. Si hablamos del bullying no verbal, estas agresiones son más difíciles de identificar, ya que pueden ser señas obscenas, miradas, gestos, por mencionar algunas, por otro lado, el cyberbullying consiste en agredir por medio de las TICs, pueden ser amenazas, acoso, burlas, subir fotos a las redes sociales sin el consentimiento de las personas, por mencionar algunas (López & Chávez, 2011).

Sin embargo, es fundamental reconocer que cualquier manifestación de acoso escolar lleva consigo un significativo deterioro de los aspectos psicológicos y emocionales del individuo. Esta situación implica que los estudiantes que son víctimas de bullying se encuentran en un estado de riesgo y vulnerabilidad, afectando directamente su desarrollo personal y formativo. El impacto del acoso escolar no solo perturba el bienestar emocional de los alumnos, sino que también compromete su autoestima, confianza y capacidad para desenvolverse adecuadamente en el entorno escolar (La Riva et al., 2020). Por lo tanto, es crucial abordar este problema de manera integral, implementando estrategias de prevención y apoyo que protejan y fortalezcan el desarrollo integral de los estudiantes.

CAPÍTULO II. Procedimiento

En las secciones siguientes, se detalla el proceso seguido para el diseño y la intervención relativa al "Taller de prevención de adicciones y gestión emocional". También se incluye una descripción del contexto de la población a la que fue dirigido, destacando las características demográficas y sociales que influyeron en la implementación del taller, así como los factores que se tuvieron en cuenta para adaptar el contenido a las necesidades particulares de los participantes.

2.1. Propósito general

Diseñar y aplicar un Taller de prevención de adicciones y gestión emocional para estudiantes de nivel secundaria, con el fin de mejorar su bienestar emocional y reducir conductas de riesgo, relativas a bullying y consumo de drogas.

2.2. Propósitos específicos

- Conocer sobre los riesgos, asociados al consumo de drogas en la población adolescente.
- Conocer sobre bullying y gestión emocional en la adolescencia.
- Diseñar actividades de sensibilización a adolescentes sobre la importancia de la prevención de conductas de riesgos, como bullying y adicciones.
- Contribuir al desarrollo de habilidades de gestión emocional en los adolescentes.

2.3. Participantes

Se realizaron actividades con dos grupos de estudiantes de segundo grado de educación secundaria en la zona Sur de la Ciudad de México. La población total fue de 46 alumnos, 22 en el primer grupo y 24 en el segundo, con edades comprendidas entre los 13 y 14 años. Estos estudiantes son parte de una escuela telesecundaria pública en el turno matutino. Las actividades se desarrollaron del 23 de octubre de 2023 al 6 de noviembre del mismo año.

Las sesiones se llevaron a cabo en los salones de clase de cada grupo, en los diferentes horarios de clases, impartiendo los temas de Prevención de adicciones,

Consecuencias del cigarro electrónico, Inteligencia Emocional y Bullying. Las cartas descriptivas pueden consultarse en el Anexo.

2.4. Contexto

2.4.1. Área de la Jefatura de Unidad Departamental de Derechos Educativos

El taller se trabajó como parte de la realización del servicio social de la Licenciatura en Psicología Educativa de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), en el programa "Derechos educativos y Culturales" en la Jefatura de Unidad Departamental (J.U.D) de Derechos Educativos de la Alcaldía Milpa Alta localizada en la Zona sur de la Ciudad de México, esta se encuentra en un pequeño valle entre el volcán Teuhtli y la Sierra de Chichinauhtzin.

Esta área de la alcaldía tiene como función, coordinar el funcionamiento de Centros de Estudios y Desarrollo Académico, además de promover los servicios ofrecidos, como cursos, talleres, impresiones y ploteo. También se encarga de integrar el padrón de planteles educativos en todos los niveles, desde preescolar hasta educación superior, en la Alcaldía Milpa Alta. Sus acciones se orientan a lograr los objetivos educativos de la población, fomentando la participación en concursos, actividades lúdicas y visitas culturales (Alcaldía Milpa Alta, 2021).

El objetivo es implementar talleres de prevención ofrecidos por la entidad y proporcionar orientación a los estudiantes sobre los factores de riesgo presentes en su entorno social y la gestión emocional para la toma de decisiones.

2.4.2. Escuela Telesecundaria

La intervención se realizó en una escuela de educación secundaria pública perteneciente a la alcaldía Milpa Alta en la ciudad de México (Figura 1). Es una zona considerada vulnerable debido a la desinformación que hay en los temas de prevención de drogas, gestión emocional, prevención del embarazo, consecuencia del cigarro electrónico y acoso escolar (bullying).

Figura 1. Foto satelital de la ubicación de la Escuela Telesecundaria

Fuente: Google Maps

La escuela telesecundaria está ubicada en una zona semirrural, por lo cual es un centro educativo situado en un entorno campestre, rodeado por paisajes naturales y comunidades pequeñas. Con aulas modestas y una población estudiantil reducida, esta escuela fomenta una atmósfera cercana y familiar. Los estudiantes, en su mayoría provenientes de familias locales, participan en actividades que reflejan la vida rural, como proyectos agrícolas y eventos comunitarios. Aunque enfrenta desafíos como la escasez de recursos y la distancia geográfica, esta escuela telesecundaria rural desempeña un papel vital en la educación, proporcionando conocimientos prácticos y cultivando habilidades relevantes para la vida.

La telesecundaria tiene una población total de 143 alumnos, 7 docentes (4 mujeres y 3 hombres), para 6 grupos, siendo sus grupos aproximadamente de 22 a 29 alumnos, dispone de 6 a 11 aulas repartidas en un edificio de 2 pisos en forma de “J”.

A petición de la escuela, el trabajo se focalizó en dos grupos de segundo grado, considerando las necesidades particulares de éste, debido a que los docentes y directivos constantemente reportan la falta de información en los adolescentes sobre los temas de prevención ya antes mencionados, y las consecuencias de sus actos debido al mal manejo de sus emociones, lo que afecta su comportamiento y su desempeño académico.

2.4.3. Diagnóstico de necesidades

Como parte de mi inserción como psicólogo educativo, encuentro la siguiente información a partir de las observaciones y comentarios de los diferentes docentes durante la aplicación del taller, debido a que el área de la Jefatura de Unidad Departamental (J.U.D) de Derechos Educativos asigna las escuelas que expresan interés en recibir el taller de “Prevención de Adicciones y Gestión Emocional”. Es crucial subrayar que, inicialmente, el área se comunica con las escuelas para comprender sus necesidades y, posteriormente, asigna los temas del taller de prevención en concordancia con dichas necesidades.

Algunos docentes mencionaron que la falta de información en cuanto a los temas de control de emociones, ha causado problemas dentro y fuera de las aulas ya que ha habido peleas entre los estudiantes, también el poco respeto hacia los docentes ha generado dificultades para la enseñanza impactando la interacción entre profesores y estudiantes y resultando en un retraso perceptible en el proceso de aprendizaje, la implementación de actividades centradas en habilidades socioemocionales se presenta como una respuesta fundamental para abordar estos desafíos y fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes en el ámbito académico. También la mala idea que tienen los estudiantes sobre el consumo de drogas tanto legales como ilegales, es debido a la falta de información y poco interés que tienen, lo que provoca que algunos de ellos ya hayan consumido alguna de ellas.

El trabajo del psicólogo educativo en este programa es desarrollar habilidades que le sean útiles a los jóvenes, tanto en el ámbito profesional como personal, ya que no solo se atiende un solo nivel educativo, sino que se abarca desde el nivel primaria, hasta nivel media superior, así enriqueciendo el desempeño como profesional de la educación en los diferentes campos de enseñanza.

CAPÍTULO III. Intervención

En este capítulo, se describen las fases clave en el desarrollo del taller, incluyendo el número de sesiones, la experiencia previa para su elaboración, el enfoque metodológico empleado, la duración que tuvo el taller y la descripción destallada de lo sucedido en cada una de las sesiones impartidas, a fin de dar cuenta de cómo se llevó a cabo el Taller y la respuesta de los participantes.

3.1. Fases de intervención

Se detallan las acciones llevadas a cabo en dos fases: la primera fase implicó la elaboración del taller dentro de la institución destinada, y la segunda fase abarcó la ejecución del taller con los estudiantes. Por lo que, se describen las etapas mediante las cuales se planificó e implementó el taller compuesto por 8 sesiones repartidas en 2 grupos de segundo grado de secundaria, distribuidas semanalmente. Estas sesiones se realizaban aleatoriamente durante toda la semana, en horarios diferentes para evitar interferencias con las clases regulares.

3.2. Fase 1. Diseño del taller

Una intervención psicopedagógica, son estrategias fundamentadas que sirven de guía en el desarrollo del proceso de Orientación en su conjunto (planificación, puesta en práctica y evaluación) o en alguna de sus fases (Bisquerra, 1992 pág. 177, citado en Herreras, 2004). En este contexto, se inició el proceso con la creación del material a utilizar en las escuelas, considerando las particularidades del contexto escolar. Esto abarcó la elaboración de presentaciones interactivas, videos, planificación de juegos y folletos informativos. Este material se diseñó conforme a los temas que se abordaría con los alumnos, junto con el desarrollo de estrategias adaptada al nivel educativo atendido. Una vez completada la elaboración del material, el área de la J.U.D de Derechos Educativos organizó un calendario detallado con fechas y horarios para los temas que se cubrirían en la telesecundaria que ya había sido previamente comunicada.

Para la creación del taller, conté con la experiencia previa de haber convivido y trabajado en un Centro de Integración Juvenil (CIJ) en la Alcaldía Álvaro Obregón que fue parte de las prácticas profesionales llevadas a cabo durante la universidad, y en ellas pude observar, conocer e interactuar con adolescentes, lo cual facilitó la aplicación del taller. Por

lo tanto, el taller se centró en atender las necesidades específicas en adolescentes de segundo grado de una escuela telesecundaria ubicada en una zona semirrural.

Debido a la escasez de información disponible con la que cuentan los alumnos, se priorizó en brindar información clara y concisa, consultando diversas fuentes, como artículos de investigación, videos informativos y portales de asociaciones, tales como los Centros de Integración Juvenil (CIJ).

Cada sesión comenzaba con una rutina de estiramiento y relajación, que involucraba cerrar los ojos y realizar tres respiraciones profundas y lentas, seguidas de ejercicios de estiramiento para el cuello y los brazos, el propósito de esta rutina era reducir el estrés de los alumnos, especialmente porque regresaban de educación física o del receso y se encontraban inquietos y propensos a distraerse con facilidad, los resultados de este ejercicio se hicieron notables porque se observaban con mayor tranquilidad y concentración, lo que a su vez se notaba más participación en los alumnos.

Además, la metodología de este taller se basó en un enfoque de aprendizaje constructivista desde la perspectiva de David Ausubel que se centra en la idea de que el aprendizaje es un proceso activo en el que los individuos construyen su propio conocimiento a partir de sus experiencias previas y de la interacción con el entorno, lo que implica diseñar estrategias de enseñanza que faciliten la conexión entre los nuevos conceptos y el conocimiento previo del estudiante, fomentando así el aprendizaje significativo (Viera, 2003). En este contexto, el enfoque de Ausubel resulta particularmente útil, ya que facilita a los adolescentes la integración de nueva información de forma significativa. Esto les permite comprender y manejar conceptos más complejos.

El aprendizaje significativo, según Ausubel (1978), ocurre cuando los estudiantes logran relacionar la nueva información con su estructura cognitiva preexistente, es decir, con lo que ya saben, este proceso no es arbitrario ni superficial, sino que implica una conexión profunda y lógica entre los nuevos conceptos y el conocimiento previo, lo que da lugar a un aprendizaje más profundo y duradero. En este sentido, los adolescentes al poseer una base cognitiva más desarrollada, pueden asimilar ideas más abstractas de forma más significativa, favoreciendo su capacidad para resolver problemas complejos y aplicarlos en distintos contextos.

Esto pudo lograrse mediante actividades que estimulen la reflexión, el análisis y la aplicación práctica del conocimiento en contextos relevantes para el estudiante. Por lo que,

en cada sesión, se introducía con una pregunta inicial relacionada con el tema a tratar, con el objetivo de evaluar el nivel de comprensión previa. A partir de esta interacción, se procedía a la explicación de los conceptos, generando así que cada alumno tuviera una interpretación individual y propia respecto al tema.

Durante las sesiones, se abordaban dudas y se planteaban preguntas de retroalimentación para fomentar la participación. Hacia el final de cada sesión, se presentaba un video relacionado con el tema, seguido de preguntas reflexivas o juegos interactivos adaptados al contenido tratado. Para concluir, se realizaba una actividad como "la papa caliente" para reforzar el conocimiento o generar reflexiones adicionales. Esta dinámica plantea preguntas relacionadas con el tema tratado durante la sesión y se refuerzan los conceptos aprendidos, aquí los alumnos tienen la oportunidad de aplicar lo que han aprendido y consolidar su comprensión del tema.

En la tabla 1 se detallan la población y los temas abordados con los grupos de segundo grado de educación secundaria, establecidos por el área de la J.U.D de Derechos Educativos en función de las necesidades identificadas en dichos grupos. Para ello, el área diseñó un cronograma de actividades que inicia con el control de emociones y concluye con el acoso escolar. Cabe destacar que cada tema se presenta en un orden específico que entrelaza los temas para un mejor entendimiento de estos.

Tabla 1. Sesiones del taller

Numero de sesión	Nivel educativo y grupo	Tema	Alumnos atendidos
1	Secundaria 2º A	Inteligencia Emocional	14
2	Secundaria 2º A	Prevención de adicciones	21
3	Secundaria 2º A	Consecuencias del cigarro electrónico	22
4	Secundaria 2º A	Bullying	22
5	Secundaria 2º B	Inteligencia Emocional	23
6	Secundaria 2º B	Prevención de adicciones	24
7	Secundaria 2º B	Consecuencias del cigarro electrónico	23
8	Secundaria 2º B	Bullying	17

Fuente: Elaboración propia

Es relevante señalar que las sesiones promovieron la participación de los estudiantes y se orientaron específicamente a los adolescentes. En todas las sesiones, se contó con la presencia de los maestros y observadores practicantes de la Normal de Maestros, quienes desempeñaron un papel de autoridad para mantener un orden con los alumnos. Se tuvo en cuenta la posibilidad de ausencias o un rendimiento académico inferior, adaptando las sesiones mediante la incorporación de actividades que favorecieran a los adolescentes.

3.3. Fase 2. Aplicación del taller: “Prevención de Adicciones y Gestión Emocional”

El taller se puso en marcha después de haber informado a las autoridades escolares, que incluyen al director, docentes, prefectos y trabajadores sociales, acerca de los objetivos y particularidades de la intervención. Al llegar a la escuela, un representante del área de la Jefatura de Unidad Departamental de Derechos Educativos me presentó al personal de la escuela y a los grupos que participarían en el taller. Para garantizar que no se afectaran las clases, se comunicó con antelación a los docentes los horarios y la duración de las sesiones.

Las sesiones se llevaron a cabo alrededor de tres semanas. La duración de cada sesión fue de aproximadamente 50 minutos. Se llegaron a acuerdos de conducta dentro del aula, por ejemplo, respetar las opiniones de los demás, prestar atención y mantener silencio cuando fuera necesario para escuchar las ideas de los demás. Además, cuando alguien quisiera participar o hacer algún comentario se tenía que levantar la mano para cederle la palabra, todo con el propósito de cultivar un ambiente de respeto y buena comunicación dentro de las aulas.

El taller tuvo como propósito: Brindar a estudiantes de secundaria herramientas y conocimientos para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, a fin de prevenir conductas de riesgo relativas al bullying y consumo de drogas.

Los temas abordados y secuencias de estos, se describe en la tabla 2.

Tabla 2. Taller de Prevención de adicciones y Gestión Emocional.

Número de sesión	Tema	Participantes	Propósito	Duración
1	Inteligencia emocional	Grupo 2º A y 2º B	Entender y gestionar las emociones para la toma de decisiones	50 minutos
2	Prevención de adicciones	Grupo 2º A y 2º B	Hacer conciencia sobre los riesgos de las drogas	50 minutos
3	Consecuencias del cigarro electrónico	Grupo 2º A y 2º B	Proporcionar Información sobre los riesgos para la salud	50 minutos
4	Bullying	Grupo 2º A y 2º B	Identificación de señales de bullying	50 minutos

Fuente: Elaboración propia

A continuación, se detalla el proceso llevado a cabo en cada sesión, así como los aspectos más destacados de cada una de ellas. Cada sesión la diseñé cuidadosamente para fomentar la participación de los estudiantes durante su proceso de aprendizaje. Utilicé una variedad de métodos y materiales de apoyo, como presentaciones interactivas, videos informativos, dinámicas de grupo y actividades prácticas, con el fin de proporcionar un enfoque enriquecedor para el aprendizaje. Además, me asegure de dedicar un tiempo significativo al establecer un ambiente de apoyo, donde los estudiantes se sintieran cómodos expresando sus ideas y opiniones acerca de los temas. Adapté cada sesión según las necesidades y progreso del grupo, asegurando una experiencia de aprendizaje significativa para los estudiantes.

3.3.1. Grupo 2º A

3.3.1.1. Sesión 1. Inteligencia emocional

Inicio

Al ingresar al salón, los estudiantes se sorprendieron al verme lo joven que me veía y me preguntaron qué había estudiado. Me presenté con el profesor encargado del grupo y luego con los jóvenes, dándoles la bienvenida al taller. Inmediatamente después, proporcioné una lista de asistencia para conocer a la población y le brindé un formato de evaluación (Figura 2) para la sesión al profesor encargado del grupo con el fin de mejorar las siguientes sesiones de ser necesario, mientras proyectaba una presentación en una laptop conectada a una televisión.

Desarrollo

Dado que noté al grupo inquieto y algo disperso, decidí realizar un ejercicio de relajación antes de comenzar, con el objetivo de calmarlos y captar su atención. Una vez tranquilo el grupo, se abrió la sesión con una pregunta inicial: "¿Saben qué es la inteligencia emocional o a qué se refiere?". Esto para conocer qué tanto sabían del tema. La mayoría de los alumnos se quedaron pensando, y uno de ellos comentó que tenía que ver con el control de las emociones. Utilizando este comentario como punto de partida, se introdujo al tema. Se explicó con ejemplos de la vida cotidiana algunos conceptos que estaban en la presentación, esto con el fin de que pudieran relacionar su contexto con el tema, también se iban haciendo preguntas para ir reforzando lo que comprendían y se dio la confianza para resolver dudas que surgieran durante la explicación.

Al llegar al tema de la "autoestima", observé que la mayoría de los adolescentes tenían dudas sobre cómo mejorarla. Utilicé una pirámide de Maslow para explicar algunos pasos que pueden conducir a una buena autoestima, como, por ejemplo, conocerse a sí mismos (identificar sus gustos musicales y preferencias de vestimenta, que comida les gusta entre otras cosas), autoconcepto (como se percibían como persona), autoevaluación (identificar como calificaban sus acciones con los demás) por mencionar otros ejemplos. Esto les pareció interesante porque se notaba sus expresiones muy serias, pero no mencionaron nada, también se les explicó que esta pirámide podía funcionar de forma negativa teniendo así una baja autoestima.

Una vez concluida la explicación y escuchar las dudas y los comentarios de los alumnos se llevó a cabo el juego de la ruleta de las emociones, cabe mencionar que esta ruleta era interactiva en la presentación, por lo que los alumnos les pareció atractiva porque hicieron un gesto de emoción preguntando qué era. En este juego, los participantes debían identificar una situación que los llevara a experimentar la emoción indicada por la ruleta. Algunos alumnos mencionaron sus experiencias, la que más me llamó la atención fue una donde el alumno mencionó que se había peleado con su hermano y fue tanto que se agarró a golpes con él, dijo que en ese momento no se tranquilizó, que fue más el impulso de la emoción de enojo que sentía, y le pregunté que como ahora lo resolvería y dijo que lo mejor era acusarlo con su mamá e ignorarlo cuando le decía de cosas. El propósito era que reconocieran cómo actuaron y resolvieron la situación, reflexionando sobre cómo podrían abordarla de manera diferente si hubieran identificado sus emociones con anterioridad.

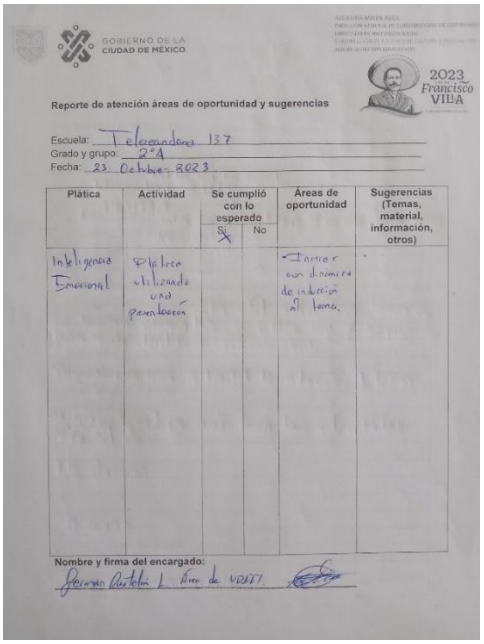
Cierre

Para concluir y reforzar los conocimientos adquiridos, opté por organizar el juego de "la papa caliente" utilizando un globo. Mientras inflaba el globo, los alumnos mostraron entusiasmo al darse cuenta de que participarían en la actividad. Antes de iniciar el juego, aproveché el momento para establecer algunas reglas. La primera regla era evitar lanzar el globo, sino pasar el globo de mano en mano a los compañeros. Esto se hizo con el propósito de mantener el orden y no desviar el enfoque principal de la dinámica, que era evaluar lo aprendido. Además, aquellos que fueran "quemados" debían responder una pregunta relacionada con el tema. Si algún estudiante no sabía cómo responder, sus compañeros tenían la oportunidad de ayudarlo ofreciendo pistas para que pudiera formular su propia respuesta.

Lo más destacado durante la actividad fue la alta participación de los alumnos. Incluso aquellos que no fueron "quemados" levantaron la mano para participar. Por ejemplo, al plantear la pregunta "¿Por qué crees que es importante entender nuestras propias emociones?", el estudiante que se “quemó” mencionó que era importante para identificar qué cosas nos hacen sentir mal y también nos ayudaría para poder expresarlas. Los alumnos que levantaron la mano también se les cedió la palabra y el que más destacó con su respuesta fue un alumno que mencionó que podemos aprender a manejar el estrés, la ansiedad, la ira o la tristeza de manera saludable, en lugar de dejar que estas emociones nos controlaran.

Al final de la sesión se pudo notar que aprendieron a identificar sus emociones y a no tener miedo de demostrarlas, esto se hizo notable por el juego de la “ruleta de las emociones” por las experiencias que compartían.

Figura 2. Formato de evaluación del docente para la sesión de Inteligencia Emocional del Grupo 2ºA



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137
Grado y grupo: 2°A
Fecha: 23 Octubre 2023

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado		Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
		Sí	No		
Inteligencia Emocional	Platica utilizando una presentación	X		Iniciar con dinámica de inducción al tema.	

Nombre y firma del encargado:
Gerardo Ortiz L. Área de VDSET.

Fuente: Autoría propia

3.3.1.2. Sesión 2. Prevención de adicciones.

Inicio

Al entrar al salón primeramente me presenté con el profesor y en seguida con los alumnos y establecí los acuerdos de convivencia con los alumnos porque empezaron hacer expresiones de emoción, les dije que debían estar tranquilos y en silencio, que cuando quisieran participar debían levantar la mano, pasé una lista de asistencia para conocer la población y un formato que permite al profesor evaluar la sesión (Figura 4), comencé a proyectar la presentación de PowerPoint como herramienta visual y me di cuenta que los alumnos estaban hablando mucho al ver el tema que se iba abordar, los alumnos se sorprendieron ya que de alguna manera les llamó la atención y aproveché ese momento para hacer un ejercicio de estiramiento y relajación para que los alumnos estuvieran más tranquilos y atentos al tema.

Desarrollo

Inicié con una pregunta “¿saben que son las drogas?” y todos los estudiantes levantaron la mano, se le cedió la palabra a un alumno y dijo que era la mota, la cocaína, el cristal, entre otras, otro alumno mencionó que eran sustancias psicoactivas, que ese tema hace no mucho lo había expuesto en clase pero no recordaba mucho, y con ese comentario

abrí el tema, y empecé a explicar los conceptos con ejemplos de la vida cotidiana para que lo fueran relacionando con lo que ya sabían, es importante mencionar que durante este período de explicación se fomentaba la participación a través de preguntas para aclarar cualquier duda que pudiera surgir, con el objetivo de garantizar una comprensión más completa del tema. Al comenzar a abordar la idea de que las adicciones no se limitan únicamente a las sustancias químicas, sino que también existen otros tipos de adicciones, los estudiantes mostraron confusión al no comprender a qué me refería. Ante esta situación, les pedí que me proporcionaran un ejemplo, sin embargo, nadie pudo ofrecer uno hasta que yo mismo les di un ejemplo de la adicción a la comida. Entonces nuevamente volví a plantear la pregunta y los alumnos ya con más seguridad mencionaron la adicción al ejercicio, a los juegos de azar, las compras, también se hizo mención de la adicción a la pornografía y les expliqué que la pornografía puede tener varios efectos en la mente, incluida la distorsión de la percepción de la sexualidad, la adicción, la desensibilización, el impacto en la autoestima y problemas en sus relaciones interpersonales.

Cierre

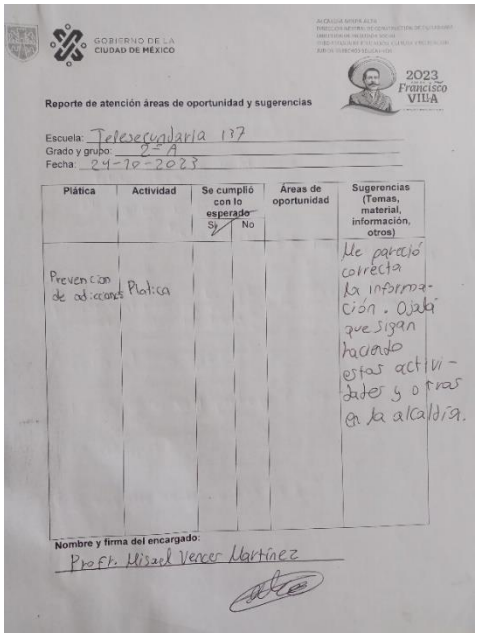
Al concluir la explicación, se proporcionaron algunos consejos para evitar el consumo de sustancias, tales como “saber decir no”, “relacionarse positivamente” y “quererse, valorarse y aceptarse”, entre otros. Para finalizar la sesión, se llevó a cabo la dinámica de “la papa caliente” con el objetivo de reforzar los conocimientos adquiridos y evaluar lo aprendido por los estudiantes. La actividad generó entusiasmo entre los participantes, quienes fueron recordados de la importancia de no lanzar el globo, sino de pasarlo de mano en mano y aquellos que se “quemaran” tenían que responder una pregunta relacionada con el tema. Se realizaron cinco rondas en total, destacando una en particular donde se planteó la pregunta “¿Las drogas pueden desencadenar problemas sociales?” En esta ronda, un estudiante señaló que sí, mencionando que la adicción podría alejar a la familia o amigos de la persona afectada, e incluso podrían provocar accidentes que resultaran en matar a alguien.

Al final se hizo notable el entendimiento que tenían los alumnos del tema debido a las preguntas que se iban planteando y los comentarios que se hacían durante la sesión. También en aprender a identificar un factor de riesgo para el consumo de alguna droga (Figura 3).

Figura 3. “Grupo 2º A” en actividad sobre el tema de Prevención de adicciones

Fuente: Autoría propia

Figura 4. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Prevención de Adicciones del “Grupo 2º A”



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137
Grado y grupo: 2º A
Fecha: 24-10-2023

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado Sí	No	Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
Prevención de adicciones	Plática				Me pareció correcta la información. Ojalá que sigan haciendo estas actividades y otras en la alcaldía.

Nombre y firma del encargado:
Profr. Misael Vercer Martínez

Fuente: Autoría propia

3.3.1.3. Sesión 3. Consecuencias del cigarro electrónico.

Inicio

Al entrar al aula, los alumnos mostraron entusiasmo y comenzaron a preguntar sobre el tema a tratar. Me presenté primero con el profesor a cargo del grupo y luego con los alumnos, y procedí a proyectar la presentación como ayuda audiovisual para el tema del

día. Aproveché su entusiasmo inicial y establecí las normas de convivencia del grupo y pasé la lista de asistencia para conocer a los estudiantes presentes y un formato que evaluación de sesión al profesor (Figura 6). Luego, llevamos a cabo un ejercicio de estiramiento y relajación para calmar sus energías y promover la atención durante la sesión, una vez puesta la presentación los alumnos nuevamente hicieron gestos de emoción ya que se iba hablar de las consecuencias del cigarro electrónico, me pareció curioso que hayan hecho esta expresión.

Desarrollo

Para comenzar la sesión, planteé una pregunta inicial: "¿alguien sabe qué es un cigarrillo electrónico?" con el fin de evaluar el conocimiento previo del tema. Una alumna mencionó que había algunos muy similares a los plumines y que había de varios sabores, mientras que otro alumno comentó que sabían bien chidos. Aprovechando este intercambio, intervine para preguntar si estaba al tanto de los posibles daños que estos dispositivos podrían causar en el cuerpo, a lo que el alumno respondió que no. Consideré este comentario como el punto de partida para iniciar la explicación sobre los riesgos asociados con el uso de los cigarros electrónicos. Pero para que hubiera un mejor entendimiento hablé de los riesgos principales de fumar cigarros convencionales para que conocieran los riesgos de cada cigarro, durante la explicación se iban haciendo preguntas y resolviendo dudas que llegaran a surgir del tema, en este lapso, se abordó el tema de la legalidad de la compra de los cigarrillos electrónicos, señalando que actualmente en México ya hay regulaciones y se explicó que era porque podían contener más nicotina que un cigarro convencional y que muchas veces las baterías de estos dispositivos podían estar defectuosas y corría el riesgo de poder explotar. Se destacó que esto podría acarrear consecuencias legales si se consumen en lugares públicos, Tras esta explicación, se proyectaron dos videos que mostraban un sujeto sufriendo la explosión de un cigarro electrónico en la boca y otro en el bolsillo de su pantalón debido al sobrecalentamiento de las baterías. Durante la reproducción, los alumnos reaccionaron con gestos de impresión y espanto, pero no expresaron comentarios al respecto. Estos videos se reprodujeron para hacer reflexionar a los alumnos sobre el consumo de estos dispositivos.

También, algo que destacar fue cuando se habló del contenido de los líquidos que tenían estos cigarros, les pregunté que si sabían qué contenían estos líquidos, a lo cual los alumnos me contestaron que no tenía ni idea de lo que tenían, en ese momento les dije que el supuesto vapor que inhalaban no se consideraba vapor, y en los alumnos se pudo notar

la expresión de confusión en sus rostros, les dije que no se consideraba vapor, sino más bien como un aerosol, debido a que estos líquidos podían contener en los saborizantes y aromatizantes el uso de metales pesados como el plomo, níquel y estaño, al escuchar esto los alumnos se sorprendieron y me llamó la atención un comentario que hizo una alumna, dijo que uno de sus primos fumaba mucho de ese tipo de cigarros, preguntó si era más malo fumar cigarro electrónico que un cigarro convencional, le comenté que únicamente lo que tiene que entrar en el cuerpo es aire, que si se consume cualquiera de los dos cigarros de alguna manera iban a causar daños en la salud, pero debido a que el plomo es muy tóxico para el cuerpo puede haber mayor probabilidad de que haya algún tipo de cáncer.

Cierre

Ya para terminar la explicación, se reprodujeron dos videos informativos sobre los riesgos del consumo de estos cigarros, el primer video es de una dentista que habla sobre las afectaciones qué produce en la boca, el segundo video es de un doctor general que habla sobre las afectaciones en general en el cuerpo, estos videos se reprodujeron con el propósito de consolidar la información que yo les había brindado, al terminar estos videos se les preguntó a los alumnos sí tenían alguna duda sobre el tema en general, pero no hubo comentarios.

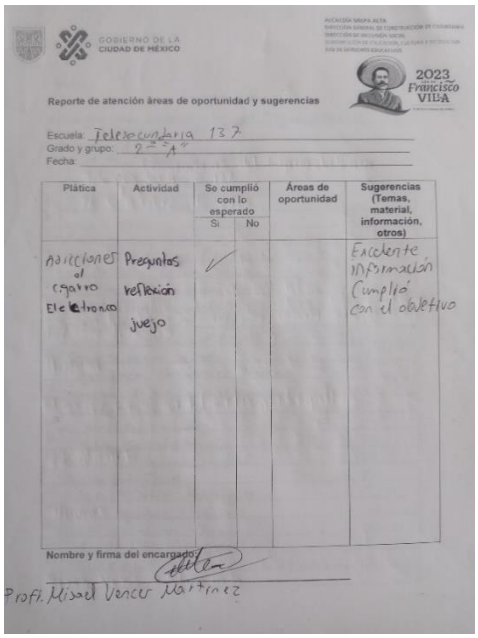
Para concluir la sesión se hizo la dinámica de “la papa caliente” con el fin de reafirmar lo que habían entendido del tema, los alumnos al escuchar esto se emocionaron y se hizo hincapié en las reglas del juego, que no se tenía que aventar el globo, sino más bien pasarlo de mano en mano hasta que alguien se “quemara”, se jugaron cinco rondas de la cual, la ronda tres destacó por la respuesta que había dado un alumno a la pregunta “¿Cuáles son algunos de los compuestos comunes en los líquidos utilizados en los cigarros electrónicos?”, el alumno se quedó pensando en la pregunta y varios de sus compañeros levantaban la mano, como no respondió la pregunta le pregunté que si quería ayuda de sus compañeros, y dijo que sí, entonces les dije a los alumnos que le dieran pistas para la formulación de su respuesta y un compañero mencionó que aparte de la nicotina habían otras sustancias químicas en las cuales son cancerígenas para el cuerpo, el alumno respondió que eran los metales pesados como, por ejemplo, el plomo, le dije que faltaban otros, otro de sus compañeros le sopló la respuesta diciendo que era níquel y estaño. Y me pareció relevante esta ronda porque hubo compañerismo en el salón y ayudaron a contestar la pregunta a su compañero.

Al final de la sesión pude notar que tuvieron un aprendizaje significativo por cómo relacionaban lo que explicaban con su contexto (Figura 5).

Figura 5. “Grupo 2º A” en actividad sobre el tema de Consecuencias del Cigarro Electrónico.

Fuente: Autoría propia

Figura 6. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Consecuencias del Cigarro Electrónico del Grupo 2º A



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137

Grado y grupo: 2° "A"

Fecha:

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado Si	Se cumplió con lo esperado No	Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
Adicciones al cigarro Electronico	Preguntas reflexión juego	✓			Excelente información Cumplió con el objetivo

Nombre y firma del encargado:

Profr. Misael Vencer Martinez

Fuente: Autoría propia

3.3.1.4. Sesión 4. Bullying.

Inicio

Al entrar al salón, los alumnos expresaron emoción con mi llegada, me presenté con el profesor y posteriormente con los alumnos, les pasé la lista de asistencia y el formato de evaluación de la sesión al profesor (Figura 8), mientras ponía la presentación en la televisión, el grupo en general estaba hablando mucho, porque habían regresado del receso y se les volvió a recordar las normas de convivencia dentro del aula, y posteriormente se realizó el ejercicio de estiramiento y relajación con el fin de tranquilizarlos y que pusieran atención a la información del tema, al iniciar, noté que los estudiantes ya tenían una noción de lo que significaba el bullying, ya que algunos mencionaron que era cuando se molestaba a alguien.

Desarrollo

Tomando en cuenta estos comentarios, introduje el tema explicando que el bullying no se limita únicamente a molestar a alguien, sino que también implica otras conductas, como, por ejemplo, ignorar a las personas, burlarse, decir palabras hirientes, por mencionar algunas. Y que hay varias clasificaciones, aquí hice una pregunta "¿alguien sabe qué tipos de bullying hay?", levantaron la mano varios compañeros, algunos mencionaron que había físico, otros alumnos dijeron que cuando dicen malas palabras a alguien, otros mencionaron el cyberbullying, pero como tal, no contestaron algo concreto, entonces procedí a la explicación de cada uno de los tipos de bullying que podría llegar a existir dentro de las escuelas, durante la explicación iba poniendo ejemplos cotidianos para que hubiera un mejor entendimiento del tema, también se iban haciendo preguntas y comentarios esto para consolidar lo que iban entendiendo. Lo que más se destacó de la explicación fue en el tema de la empatía en donde hice reflexionar a los alumnos y les pregunté "¿Quién ha tenido empatía por alguien que ha sido molestado en el grupo?" los alumnos se quedaron pensando mucho tiempo con expresiones de tristeza o culpa, y les comenté que la empatía nos sirve para construir relaciones interpersonales saludables, que exista una comprensión mutua y ayuda al bienestar emocional de las personas.

Tras la explicación, se reprodujo un video reflexivo que abordaba el tema del cyberbullying y las graves consecuencias que puede tener en la autoestima y la vida de las personas. También les proporcioné un ejemplo relacionado con el suicidio generalizando todos los tipos de bullying para ilustrar el impacto devastador que pueden tener todas las

formas de acoso. En ese momento las expresiones de la mayoría de los alumnos eran más pensativas, pero no comentaron nada al respecto.

Ya casi llegando al final de la sesión se jugó un juego interactivo llamado “Las tuberías de Mario” en este juego se tenían que contestar preguntas relacionadas al tema con un límite de tiempo, este juego se hizo con la intención de consolidar y conocer lo que aprendieron durante la sesión, el juego tenía tres mundos y cada mundo tenía su grado de dificultad, con el fin de que hubiera un aprendizaje significativo en los alumnos.

La primera impresión de los estudiantes fue muy emocionante y les pareció atractivo, antes de empezar se plantearon las reglas, tenían que levantar la mano rápidamente para cederles la palabra y contestar, si no contestaban se podían apoyar entre los estudiantes, promoviendo la empatía. Al final las expresiones de los alumnos fueron de alegría y satisfacción.

Cierre

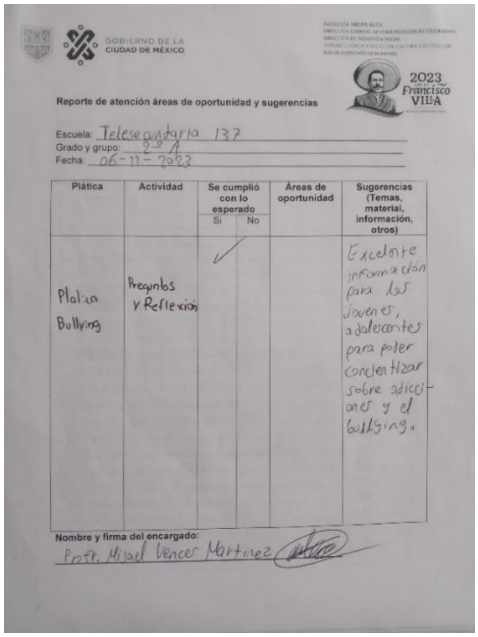
Para concluir la sesión se hizo una reflexión un poco más seria llamada “la hoja arrugada”, este ejemplo de la hoja arrugada sirvió como una poderosa metáfora para resaltar la importancia de ser conscientes de cómo tratamos a los demás y cómo nuestras acciones pueden dejar una impresión duradera en sus vidas. Se utilizó para ilustrar el concepto de que las palabras hirientes y el comportamiento negativo hacia los demás pueden dejar cicatrices emocionales permanentes, incluso si se intenta "arreglar" la situación después. Durante el ejemplo el comportamiento de los alumnos fue bastante serio, les hice hincapié sobre si les gustaría pasar una situación en donde llegaran a tener una herida emocional por culpa de los insultos, los apodos, los golpes y la respuesta de la mayoría fue no.

Al concluir la sesión, se pudo observar claramente el grado de comprensión alcanzado por los alumnos en relación con el tema abordado. Esto se hizo evidente a través de su participación en las distintas actividades propuestas durante la sesión, tales como preguntas, juegos, dinámicas y reflexiones. Gracias a estas dinámicas interactivas, los estudiantes tuvieron la oportunidad de profundizar en el tema, compartir sus ideas y experiencias, y reflexionar sobre su propio conocimiento. Este enfoque dinámico no solo facilitó el aprendizaje, sino que también fomentó un ambiente de colaboración y enriquecimiento mutuo entre los participantes (Figura 7).

Figura 7. “Grupo 2º A” en actividad sobre el tema de Bullying

Fuente: Autoría propia

Figura 8. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Bullying del Grupo 2º A



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137

Grado y grupo: 2º A

Fecha: 06-11-2023

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado Sí	Se cumplió con lo esperado No	Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
Plática Bullying	Preguntas y Reflexión	✓			Excelente información para los jóvenes, adolescentes para poder concientizar sobre adicciones y el bullying.

Nombre y firma del encargado: Profr. Misael Vencer Martínez

Fuente: Autoría propia.

Enseguida, se describe las sesiones del segundo grupo el cual se les impartió los mismos temas, de igual forma cada sesión se adaptó de acuerdo con las necesidades específicas del grupo, garantizando así una experiencia personalizada y significativa para los estudiantes.

3.3.2. Grupo 2º B

3.3.2.1. Sesión 1. Inteligencia Emocional

Inicio

Al entrar al aula los alumnos estuvieron tranquilos desde el inicio, tomando en cuenta que entré al salón en una de las primeras clases, pero hacían expresiones de confusión y curiosidad de mi presencia, antes que nada, me presenté con la profesora encargada del grupo y posteriormente me presenté con los alumnos y les di la bienvenida al taller, en seguida les di una lista de asistencia para conocer la población y le proporcioné a la profesora encargada un formato de evaluación para la sesión (Figura 9), con el fin de mejorar las sesiones de ser necesario, mientras proyectaba una presentación de Powerpoint como apoyo visual al tema, por medio de una laptop conectada a una televisión, me di cuenta que el grupo estaba muy tranquilo por lo que decidí hacer un ejercicio de estiramiento esto con el fin de que el grupo estuviera más activo y pusieran atención.

Desarrollo

Una vez terminado el ejercicio se notó un poco más activo el grupo y se abrió el tema con una pregunta inicial, "¿Conocen qué es la inteligencia emocional o saben a qué se refiere?" Los alumnos se quedaron pensando, muy pocos levantaron la mano, se le cedió la palabra a un alumno y mencionó que tenía que ver con las emociones, pero no sabía de qué manera, a lo cual otro alumno levantó la mano y mencionó que era para saber qué tipo de emociones sentimos y con este comentario fue el punto de partida para empezar a explicar en qué consistía el tema, qué son las emociones, su función, ejemplos de lo que es la inteligencia emocional y los conceptos en general del tema, también se utilizaron ejemplos de la vida cotidiana para que hubiera mejor comprensión de lo que se estaba hablando.

Durante la explicación de los conceptos, se planteaban preguntas aleatorias para evaluar la comprensión del tema y para abordar dudas y comentarios de los alumnos. En este lapso, un estudiante planteó una pregunta relevante y dijo que cómo podía controlar sus emociones, especialmente cuando experimenta emociones negativas como tristeza o enojo. Le dije que era una pregunta muy importante y que todos los alumnos escucharan lo que iba a decir y le sugerí algunas estrategias prácticas para gestionar sus emociones, como dedicarse a actividades que les gusten, como hacer ejercicio, jugar fútbol, escribir, dibujar o practicar algún deporte.

Al concluir la explicación, se llevó a cabo el juego interactivo de la "ruleta de las emociones". En esta dinámica, los estudiantes compartieron situaciones que habían experimentado de acuerdo con la emoción que indicara la ruleta, describiendo cómo las habían resuelto en ese momento y expresando las emociones que experimentaron. Luego, considerando la información proporcionada en la explicación, reflexionaran sobre cómo abordarían la situación de mejor manera.

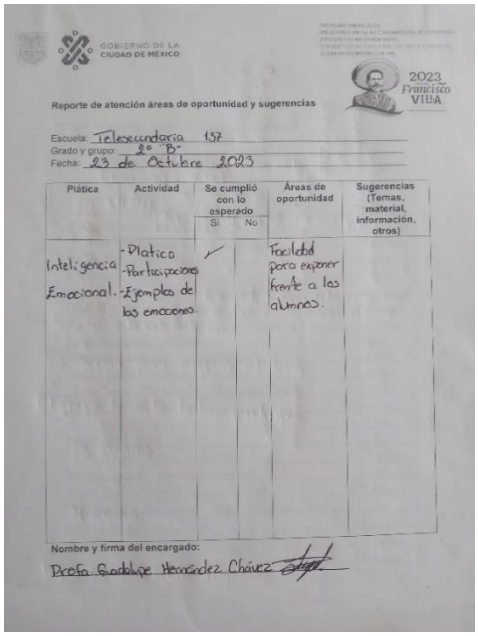
En esa dinámica me llamó mucho la atención una alumna que le tocó la emoción de tristeza, y comentó que se sintió triste cuando su perro había muerto y no tenía ganas de hacer nada, no tenía ganas de comer ni de salir de su cuarto, después le dije que si hubiera escuchado esta plática de inteligencia emocional qué hubiera hecho, la alumna pensó mucho en su respuesta y comentó que hubiera aceptado sus emociones de mejor manera, le dije que de qué manera, y respondió que sí se hubiera sentido triste pero hubiera comido, aunque no tenía ganas porque preocupó a su familia en ese momento.

Cierre

Después de completar esta dinámica, se llevó a cabo el juego de "la papa caliente" utilizando un globo con el objetivo de saber lo que habían entendido. Los alumnos se sorprendieron cuando saqué el globo para que se llevara a cabo la dinámica y aproveché esa emoción para establecer reglas de que no debían lanzar el globo, sino que debían pasárselo de mano en mano hasta que alguien se “quemara”. Quien tuviera el globo en ese momento debía responder a alguna pregunta relacionada con el tema. En caso de no saber la respuesta, un compañero podía ayudar proporcionando una pista o ayudándole a formular su propia respuesta. Lo más destacable de esta dinámica fue en la segunda ronda donde se “quemo” un alumno el cual contestó la pregunta de “¿Cuál crees que es la diferencia entre expresar tus emociones y reprimirlas?” y dijo que expresar las emociones era cuando se las decías a los demás de diferentes maneras y reprimirlas era cuando no las das a notar con los demás, que es cuando te las guardas o no las expresas, al final de su respuesta hizo un comentario diciendo que él prefería reprimirlas porque así no lo veían débil, en ese momento sus compañeros se rieron de él, y en ese instante intervine y me dirigí a todo el grupo que porque se reían, en ese momento nadie contestó y le dije al alumno que no lo debía de hacer porque si tuviera un problema sería muy difícil que alguien pudiera apoyarlo que si caía en alguna depresión la gente no se daría cuenta y podría llegar a lastimar su cuerpo o empezar a consumir alguna droga.

Al final de la sesión se hizo notable su aprendizaje en cómo actuar cuando tienen una emoción negativa, debido a que en el juego de la “ruleta de las emociones” se les dijo a los alumnos que mencionaran un ejemplo de una situación en donde tuvieran un conflicto, mencionaran cómo lo resolvieron y cómo lo resolverían después de la sesión, y la mayoría pudo contestar con facilidad.

Figura 9. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Inteligencia Emocional del Grupo 2º B



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 157
Grado y grupo: 2º "B"
Fecha: 23 de Octubre 2023

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado Sí	No	Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
Inteligencia Emocional.	-Diatico -Participaciones -Ejemplos de las emociones.	✓		Facilidad para exponer frente a los alumnos.	

Nombre y firma del encargado:
Profa. Guadalupe Hernández Chávez

Fuente: Autoría propia.

3.3.2.2. Sesión 2. Prevención de adicciones.

Inicio

Al entrar al aula, el grupo se mostró emocionado con mi llegada, preguntando que de qué tema se iba hablar el día de hoy, primeramente, me presenté con la profesora encargada del grupo y enseguida con los alumnos, pasé la lista de asistencia para conocer la población, y el formato de evaluación de sesión a la profesora (Figura 11), mientras proyectaba una presentación para que hubiera un mejor entendimiento del tema, antes de comenzar la sesión se les recordó a los estudiantes las normas de convivencia que era estar tranquilos, levantar la mano para cederle la palabra y respetar las opiniones de los demás compañeros, posterior a esto hice un ejercicio de estiramiento y relajación, ya que notaba al grupo con algo de tensión.

Desarrollo

Abrí la sesión con una pregunta inicial “¿alguien me puede decir qué es una droga?” y la gran mayoría levantó la mano, se le cedió la palabra a un alumno y dijo que una droga puede ser la marihuana, cocaína y el cristal, otro alumno mencionó lo mismo que su compañero, y al escuchar esto, la mayoría de quienes levantaron la mano la bajaron, este fue el punto de partida con el que comencé la explicación de los conceptos, le dije que una droga eran todas las que habían dicho pero les dije que qué eran, y nadie comentó nada, les dije que eran sustancias psicoactivas que alteran el sistema nervioso central del cerebro, que es el encargado de coordinar y controlar las actividades del cuerpo, así como pensamiento, los movimientos y las emociones. Durante esta explicación de los conceptos se iban haciendo preguntas y resolviendo dudas que llegaran a surgir, en este lapso me pareció muy curioso cuando empecé explicar sobre los factores de riesgo y protección, que podía haber en los diferentes contextos, ya que cuando se preguntó por ellos, nadie me supo responder he hicieron expresiones de confusión y duda, y les expliqué estos conceptos con ejemplos de la vida cotidiana, con el fin de que lo relacionaran con su contexto y hubiera un mejor entendimiento.

Después de la explicación, ya llegando casi al final les comenté algunas recomendaciones para evitar el consumo de alguna droga como, por ejemplo, saber manejar sus emociones, identificar las señales de riesgo, hacer deporte, trabajar en su autoestima, por mencionar algunas. Para finalizar la sesión, llevé a cabo la dinámica de "la papa caliente" con el propósito de reforzar la información adquirida durante la sesión. Utilicé un globo para esta actividad, y al ver la emoción que generó entre los alumnos, quedó claro el interés y la participación que estaban demostrando.

Cierre

Antes de comenzar, les recordé las reglas básicas, no lanzar el globo, sino pasarlo de mano en mano, y que, si alguien no sabía la respuesta a la pregunta, los compañeros podían darles pistas para ayudar a que formularan su propia respuesta. Se jugaron cinco rondas, de las cuales destacó la primera en donde se preguntó “¿Por qué se consumen drogas?” el alumno que se “quemó” mencionó que puede ser por varias cosas, que puede ser por la influencia de las amistades, y en ese momento platicó una experiencia que le pasó cuando fue a su partido de futbol, dijo que uno de sus amigos había comprado un cigarro y les dijo que si querían, y que él y sus amigos cayeron por la influencia y curiosidad

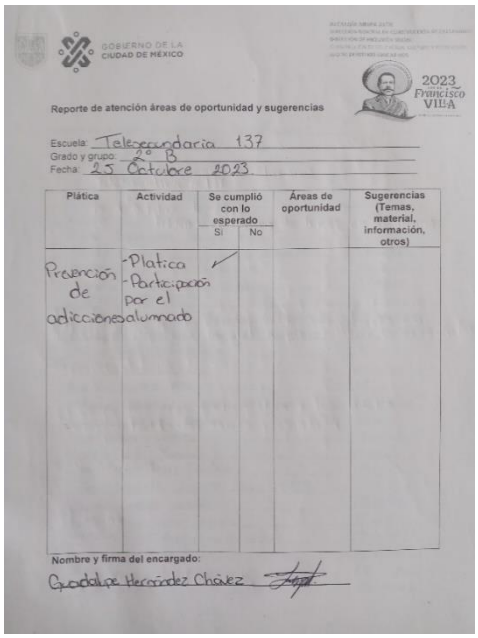
de querer probar un cigarro por primera vez, que para él, ese sería su primer motivo para que alguien pruebe alguna droga.

Al final, se hizo notable el entendimiento del tema debido a la participación e interés de los estudiantes, que se estaba dando durante las diferentes dinámicas que se hicieron durante la sesión (Figura 10).

Figura 10. “Grupo 2º B” en actividad sobre el tema de Prevención de Adiciones

Fuente: Autoría propia

Figura 11. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Prevención de Adicciones del grupo 2º B



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137
Grado y grupo: 2º B
Fecha: 25 Octubre 2023.

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado Si	Se cumplió con lo esperado No	Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
Prevención de adicciones	-Platica -Participación por el alumnado	✓			

Nombre y firma del encargado:
Guadalupe Hernández Chávez

Fuente: Autoría propia

3.3.2.3. Sesión 3. Consecuencias del cigarro electrónico.

Inicio

Al entrar al aula, los alumnos mostraron expresiones de emoción, me presenté con la profesora y enseguida con los alumnos, pasé la lista de asistencia para conocer la población y el formato para evaluar la sesión a la profesora encargada (Figura 13), mientras proyectaba la presentación en la televisión, noté que los alumnos estaban muy distraídos y hablando mucho, debido a que habían llegado de la clase de educación física así que decidí hacer un ejercicio de estiramiento y relajación esto con el fin de que pusieran atención y estuvieran atentos al tema, una vez puesta la presentación los alumno se sorprendieron de que se iba hablar del cigarro electrónico.

Desarrollo

Inicié la sesión planteando una pregunta inicial "¿Alguien conoce o sabe qué son los cigarros electrónicos o vape?", esto lo hice con el propósito de evaluar el conocimiento previo de los alumnos sobre el tema, la mayoría de ellos levantaron la mano y dijeron que sí los conocían, e incluso, que ya lo habían probado que tenían un sabor y olor muy rico, me sorprendió las respuestas que habían dado y les respondí que si sabían los riesgos a la salud que provocan estos dispositivos, y un alumno me respondió que no causaban daño, que los utilizaban para que las personas dejaran de fumar cigarros convencionales.

Me sorprendió mucho la desinformación y los mitos que había sobre el tema y le respondí al estudiante, que en la actualidad no había estudios suficientes para comprobar eso, que lo que él sabía era solamente un mito, antes de comenzar con la explicación del tema les comenté primero los riesgos de fumar cigarro convencional, esto para que notaran la diferencia de los daños que causan cada uno, enseguida comencé con la explicación de los conceptos del tema, durante esta explicación se iban planteando preguntas y resolviendo dudas que llegaran a surgir durante la explicación.

Después de la explicación se reprodujeron dos videos sobre cigarros electrónicos defectuosos en donde explotan debido al sobre calentamiento de las baterías, y les expliqué que las baterías no están diseñadas para sobrecalentarse y que por eso ya hay regulaciones por su dudosa procedencia y la calidad de materiales con los que están hechos estos cigarros, y que actualmente ya no es legal su venta. También se explicó que

no solamente podían contener nicotina, sino que llegaban a tener otras sustancias, por ejemplo, tetrahidrocannabinol (THC) que es un derivado de la marihuana y también fentanilo, los estudiantes se sorprendieron mucho al escuchar esto porque sus expresiones fueron de confusión, pero no comentaron nada al respecto solamente mencionaron que en estados unidos había una epidemia de fentanilo.

Cierre

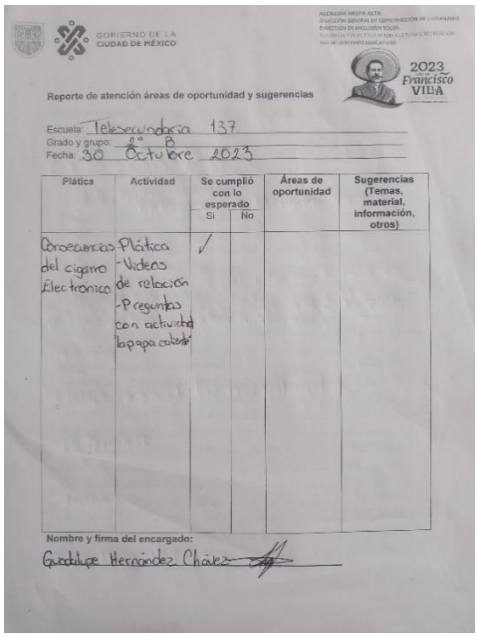
Llegando al final de la sesión se reprodujeron dos videos, de una dentista y un doctor general que hablan de diferentes perspectivas los daños en la salud dentro de la boca y la salud en general, mostrando estudios sobre los problemas que causa, al ver los videos los alumnos reaccionaron de forma sorprendida porque desmentían los mitos sobre el consumo de estos cigarros. Para concluir la sesión se hizo la dinámica de “la papa caliente” en donde se jugó con un globo, al mencionar esta dinámica los alumnos se emocionaron y aproveché para recordar las reglas que era no aventar el globo sino pasarlo de mano en mano, pare evitar el desorden, también que si no saben la respuesta de la pregunta se podían ayudar dando pistas para que formularan su respuesta. Se jugaron cinco rondas de la cual destacó la ronda cuatro, en donde pregunté sobre aparte de los daños a los pulmones qué otros daños llegan a causar en la salud los cigarros electrónicos, el alumno se notó que estuvo distraído durante la explicación de los conceptos por lo que no contestó la pregunta, y sus compañeros empezaron a dar pistas para que formulara su respuesta y mencionó los daños en los dientes ya que pueden causar caries y perdida rápida de los mismos, también daños a los riñones.

Al final de la sesión se notó el interés por el tema por parte de los estudiantes debido a la participación y expresiones que hacían, también se hacía notable el entendimiento sobre el teman debido a las preguntas que se iban haciendo, he incluso cuando no sabían se notaba el apoyo colaborativo de los alumnos (Figura 12).

Figura 12. “Grupo 2º B” en actividad sobre el tema de consecuencias del cigarro Electrónico

Fuente: Autoría propia

Figura 13. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Consecuencias del Cigarro Electrónico del grupo 2º B



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137
Grado y grupo: 2° B
Fecha: 30 Octubre 2023

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado Si	Se cumplió con lo esperado No	Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
Consecuencias del cigarro Electrónico	Plática -Videos de relación -Preguntas con actividad la papa caliente	✓			

Nombre y firma del encargado:
Guadalupe Hernández Chávez

Fuente: Autoría propia.

3.3.2.4. Sesión 4. Bullying.

Inicio

Al llegar al salón los alumnos se emocionaron con mi llegada preguntando qué tema se iba a abordar el día de hoy, primero me presenté con la profesora del grupo y enseguida con los alumnos. Pasé la lista de asistencia para conocer la población y el formato de evaluación a la profesora (Figura 15), mientras proyectaba la presentación del tema en la televisión, al

notar el entusiasmo de los alumnos les recordé las normas de convivencia que era estar tranquilos, respetar las opiniones de los demás, levantar la mano para cederle la palabra, y posteriormente hice un ejercicio de estiramiento y relajación para no tener tensiones durante la sesión.

Desarrollo

Abrí la sesión con una pregunta inicial "¿alguien me puede decir qué es el bullying?", esto para conocer sus conocimientos previos de los alumnos, la mayoría de los alumnos levantaron la mano, un alumno mencionó que era cuando le pegas o molestas a alguien, otro alumno dijo que había varios tipos de bullying que estaba el físico y el cyberbullying, le mencioné al alumno que estaba bien pero que faltaban otros como, por ejemplo, el psicológico, el verbal y el sexual, y esto fue el punto de partida para empezar a explicar los diferentes conceptos, durante la explicación se iban haciendo preguntas y resolviendo dudas que llegaran a surgir, lo más destacable fue donde expliqué sobre las consecuencias del bullying con relación al suicidio, los alumnos mostraron expresiones pensativas y les puse una situación en donde imaginaran que molestan a su mejor amigo y por culpa de eso, tuviera pensamiento de lastimar su cuerpo o incluso quitarse la vida, los alumnos no hicieron comentarios al respecto.

Cuando terminé la explicación de los conceptos reproduje un video que tenía que ver con el cyberbullying y cómo afecta a las personas, durante el video los alumnos mostraron diferentes emociones, como risas, otros mostraron un poco más de empatía, este video tiene como fin reflexionar sobre las acciones que se llegan hacer, para que se dieran cuenta del daño que muchas veces no ven, cuando terminó el video les pregunté que, qué pensaban al respecto que si les gustaría que alguno de sus amigos dejara la escuela solo porque hay personas que molesta a los demás y me contestaron que "no" porque ya no tendrían con quien platicar y distraerse en la escuela.

Cierre

Ya casi finalizando la sesión se jugó un juego interactivo en la presentación llamado "Tuberías de Mario", éste juego consiste en responder preguntas relacionadas con el tema, con un límite de tiempo, tiene como propósito saber qué es lo que entendieron del tema así como agilizar su mente para contestar rápido, el juego tenía tres niveles cada uno más complicado que el otro conforme fueran avanzando, el juego les pareció bastante atractivo y divertido, se hizo notable por la participación y la emoción que había por parte de los

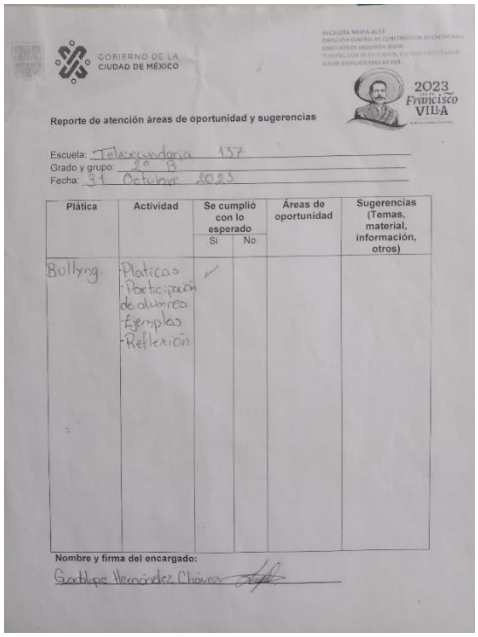
alumnos, cuando alguien no sabía la respuesta podían robar la participación haciéndolo más entretenido para los alumnos.

Para concluir la sesión se hizo la dinámica de “la hoja arrugada”, esta actividad tiene como fin una poderosa metáfora para resaltar la importancia de ser conscientes de cómo tratamos a los demás y cómo nuestras acciones pueden dejar una impresión duradera en sus vidas, en esta dinámica le pusimos un nombre a una hoja en blanco y se les pidió a los alumnos que la insultaran, cada vez que fue insultada se iba arrugando o rompiendo poco a poco, algunos alumnos se reían de cómo se iba arrugando la hoja cuando la insultaban, una vez que la hoja estaba hecha bola o rota se desdoblaba y se les pedía que le pidieran disculpas, y se les decía que así pasa con las personas que por mucho que nosotros pidieran disculpas el daño ya estaba hecho después de haberle puesto un apodo o insultarla, esto muestra cómo nuestras palabras y acciones pueden tener un efecto duradero en los demás, incluso después de que intentemos disculparnos o enmendar el daño causado (Figura 14).

Figura 14. Grupo 2º B en actividad sobre tema de video Bullying

Fuente: Autoría propia

Figura 15. Formato de evaluación que el docente dio a la sesión de Bullying del grupo 2º B



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

2023 Francisco VILLA

Reporte de atención áreas de oportunidad y sugerencias

Escuela: Telesecundaria 137
Grado y grupo: 2º B
Fecha: 31 Octubre 2023

Plática	Actividad	Se cumplió con lo esperado		Áreas de oportunidad	Sugerencias (Temas, material, información, otros)
		Si	No		
Bullyng.	-Platicas -Participación de alumnos -Ejemplos -Reflexión	✓			

Nombre y firma del encargado:
Guadlupe Hernández Chávez

Fuente: Autoría propia.

CAPÍTULO IV. Comentarios Generales

En el siguiente capítulo, se expone lo observado durante la aplicación del taller en los dos grupos de segundo grado, resaltando las diferencias entre ellos y los ajustes realizados para atender las necesidades de cada grupo, con el fin de mejorar la experiencia de aprendizaje de los alumnos. Además, se destacan algunas diferencias encontradas entre las prácticas profesionales y el servicio social, así como la experiencia acumulada en el ámbito como psicólogo educativo.

Al concluir el taller, pude observar diferencias significativas, siendo la conducta más notable del grupo 2º “A”, se mostraron más distraídos y propensos a dispersarse, incluso llegaban a gritar y levantarse de sus bancas durante la sesión. Además, se evidenció una mayor dificultad en la comprensión de los conceptos por parte de los alumnos, lo que también representó un desafío adicional al momento de explicarles los temas. A diferencia del grupo 2º “B”, los alumnos mostraron una tendencia a analizar más profundamente las situaciones, lo cual se reflejó claramente durante las sesiones mediante su participación en preguntas y dinámicas. Además, su comportamiento se caracterizó por ser más sereno y tranquilo en comparación con el grupo 2º “A”.

Esta diferencia en el ambiente del aula puede atribuirse en gran medida a la presencia y la actuación de los profesores. Mientras que el profesor del grupo 2º “A” tuvo una intervención limitada en el control del grupo, la profesora del grupo 2º “B” mostró un mayor compromiso y presencia activa en el mantenimiento de la disciplina dentro del salón de clases. Esta diferencia en la gestión del aula probablemente contribuyó significativamente a las diferencias observadas en el comportamiento y la participación de los estudiantes entre ambos grupos.

En general, puede decirse que hace falta más educación preventiva dentro de las escuelas, ya que, en la mayoría de los comentarios se observó que se dejaban llevar por información que escucharon de familiares y amigos, también abarcar temas como la salud mental en la escuela sería de mucha ayuda para mejorar la calidad de la educación, muchas veces esta información depende de la iniciativa de los propios docentes o de organizaciones externas que ofrecen talleres o charlas educativas sobre salud mental.

En las sesiones de prevención de adicciones me pareció muy curioso que los alumnos, en general, no supieran qué eran los factores de riesgo y protección, es esencial

que los estudiantes comprendan estos conceptos para que puedan identificar los factores que pueden influir en las decisiones relacionadas con el consumo de drogas y adoptar estrategias para prevenir la adicción.

Durante todas las sesiones se observó la presencia de dudas de los estudiantes, las cuales fueron abordadas y disipadas mediante diferentes actividades reflexivas, estas actividades proporcionaron a los estudiantes oportunidades significativas para cuestionar y discutir los temas tratados, lo que contribuyó de manera positiva a su comprensión y participación en el proceso de aprendizaje.

Se realizaron algunas adecuaciones curriculares para la implementación del taller, pero estas fueron únicamente en las sesiones de prevención de drogas y consecuencias del cigarro electrónico, en donde se priorizó en la explicación con ejemplos que tenían como propósito hacer reflexionar a los estudiantes del grupo “2º A”, también en las normas de convivencia y en mi postura como autoridad frente al grupo. Esto se debió a que en cada grupo el ambiente variaba. Por ejemplo, en el grupo 2º A era más reiterativo en que se comportaran y que pusieran atención, mientras que en el otro no hubo tanto problema por la conducta y se pudo trabajar muy bien.

Una de las principales diferencias que pude notar y que fue muy evidente era el comportamiento de los estudiantes durante las sesiones, los alumnos del grupo “2º A” presentaban un comportamiento muy inquieto y se distraían con facilidad por lo que tenía que hacer las actividades y la explicación de los temas más atractivas para que hubiera más interés, esto pudo ser generado porque en la mayoría del grupo había más hombres que mujeres. Si hablamos de su aprendizaje, se observó que les resultaba un poco más difícil, ya que en varias ocasiones mostraban dificultades para responder a las preguntas planteadas. Sin embargo, a pesar de estas dificultades, se esforzaban por participar y contribuir en la medida de sus posibilidades, mientras que en el otro grupo era todo lo contrario había más participación, había un mejor entendimiento de los temas. Además, se destacó un ambiente más sereno en el aula, lo que contribuyó positivamente al desarrollo de las actividades y al logro de los objetivos planteados.

Si bien, algo que destacar cuando estaba en las prácticas profesionales realizadas en un Centro de Integración Juvenil en la Alcaldía Álvaro Obregón, y mi integración al área de la Jefatura de Unidad Departamental de Derechos Educativos en la Alcaldía Milpa Alta, como parte del servicio social, los temas abordados eran en su mayoría los mismos, aunque

el contexto de cada una variaba notablemente según su ubicación. Esta diferencia del entorno influía en las actitudes de los alumnos, lo que resultaba en comportamientos muy distintos entre ellos. A pesar de estas diferencias, se notó que en las prácticas profesionales no se empleaban presentaciones ni materiales de apoyo de manera frecuente para impartir las diferentes sesiones a los estudiantes. Rara vez se recurría a este tipo de recursos. Sin embargo, durante mi tiempo en la Unidad, pude complementar y enriquecer las sesiones utilizando una variedad de materiales de apoyo. Estos incluyeron presentaciones interactivas, videos informativos y algunas dinámicas de grupo, con el objetivo de hacerlas más atractivas y participativas para los estudiantes.

Como psicólogo educativo, el trabajar con adolescentes en talleres de prevención es muy beneficioso, porque permite conocer cómo comunicarse y dirigirse a ellos, lo que es una de las partes más importantes en la intervención de un psicólogo educativo, además permite generar una empatía y no minimizar los problemas emocionales de los alumnos que pueden tener, y no solo eso, sino también habilidades las cuales pueden ayudar a facilitar la creación de nuevos talleres para adolescentes.

La formación recibida durante la carrera fue utilizada al máximo, pues un Taller como el llevado a cabo y descrito en este trabajo, requiere conocimientos sobre diseño curricular, planeación y trabajo con grupos, asimismo, conocer acerca del desarrollo humano y cómo se da el proceso de aprendizaje en contextos específicos.

Conclusiones

Un taller de prevención de adicciones y gestión emocional dirigido a adolescentes de secundaria puede ser una herramienta invaluable para promover un desarrollo integral en esta etapa crucial de sus vidas. Por ello, se diseñó y se llevó a cabo este taller, adaptándolo a las necesidades identificadas por la institución, en el que se abordaron temas como “inteligencia emocional”, “prevención de drogas”, “consecuencias del cigarro electrónico” y “bullying” en un orden específico para mayor relevancia en los estudiantes.

Logros del taller

Si resaltamos los principales logros del taller, cabe destacar la comprensión que los alumnos alcanzaron sobre los temas al final de las sesiones y del Taller mismo. Esto se hizo evidente a través de sus participaciones y comentarios generales sobre los temas que iban progresando conforme se avanzaba en el Taller.

El propósito del Taller era brindarles herramientas para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. En ese sentido, se observaron avances notables en el desarrollo de estrategias emocionales por parte de los adolescentes, ya que la mayoría de ellos fueron capaces de identificar sus emociones y reflexionar sobre cómo manejarlas de manera saludable. Las dinámicas implementadas, no solo promovieron la participación y el trabajo en equipo, sino que también ayudaron a los estudiantes a practicar la empatía, una habilidad clave para evitar el bullying.

Esto se hizo notable cuando se hacían preguntas al azar, porque a la hora de contestar, a veces los estudiantes no sabían qué decir, y sus compañeros en lugar de hacer burla o reírse, se apoyaban para poder contestar las preguntas. De hecho, durante el taller se registraron incidencias de bullying entre los alumnos, y conforme avanzaron las sesiones, estas disminuyeron significativamente, lo que sugiere que las estrategias para gestionar las emociones contribuyeron a la mejora de la convivencia entre los alumnos.

Además, el uso de los materiales de apoyo enriqueció aún más el aprendizaje y la reflexión. Las dinámicas también jugaron un papel clave al fomentar la participación y el trabajo en equipo. Puede afirmarse que los alumnos no solo aprendieron a trabajar en equipo y escuchar diferentes formas de pensar, sino que también lograron poner en práctica las herramientas de gestión emocional, lo cual era uno de los objetivos centrales del taller. Esto no solo ayudó a la prevención del bullying, sino también fortaleció su capacidad para

resistir la presión social relacionada al consumo de drogas, ya que los adolescentes adquirieron más recursos para enfrentar el estrés y la presión social.

Limitaciones

Las principales limitaciones del Taller fueron la ausencia de profesionales de la salud mental en el área en donde se llevó a cabo el servicio social, esto dificultó la posibilidad de ofrecer apoyo especializado ante situaciones que pudieran surgir durante las sesiones con los estudiantes.

Además, la falta de un compañero que pudiera apoyar en la implementación del taller representó otra limitación significativa. Contar con una segunda persona habría facilitado tanto la explicación de los temas como el manejo de la dinámica dentro del grupo, especialmente en situaciones que requerían mayor control o intervención con los adolescentes. Tener un colaborador habría mejorado la fluidez de las sesiones, y hubiera enriquecido la experiencia educativa para los estudiantes.

En una segunda oportunidad de aplicación de este taller con los adolescentes, sería útil modificar y agregar más dinámicas de grupo para evitar la repetición y mantener el interés de los chicos, así como para captar su atención y enriquecer el proceso de aprendizaje, evitar la monotonía y lograr que las sesiones fueran aún más dinámicas y entretenidas.

En la actualidad, a pesar de que existan ya los recursos de información y se hagan este tipo de talleres, aún queda mucho por hacer en este sector de la población adolescente en general, en el tema de las drogas y la salud mental.

Sugerencias

Sería factible que exista el fácil acceso a servicios de salud mental en las escuelas con psicólogos y que la salud mental no sea estigmatizada o sea vista como un castigo por los adolescentes, sino más bien como algo necesario para mejorar su autoestima.

Además de eso, es necesario fomentar programas educativos para incentivar conciencia en los estudiantes sobre el consumo de drogas abarcando los riesgos en la salud física y mental, así como el impacto que hay dentro de la sociedad y el círculo familiar de los adolescentes y la importancia de conocer estrategias de prevención.

Fomentar y normalizar que la salud mental sea vista como cualquier otro problema de salud, el cual se debe de atender de forma común en los adolescentes, porque muchas veces pasa desapercibido el consultar a algún psicólogo en esta etapa de la vida.

Teniendo en cuenta estos aspectos, considero que el taller de prevención de adicciones y gestión emocional es valioso. Estos temas podrían servir como el primer acercamiento para que los adolescentes comiencen a conocerse a sí mismos y tomen decisiones saludables en su vida. También, uno de los puntos buenos del taller es fomentar la empatía en los adolescentes y brindar herramientas que les ayuden a resolver conflictos, todo esto contribuiría no solo a su bienestar emocional, sino también a su salud mental, previniendo problemas mayores como la dependencia a sustancias y las conductas impulsivas.

Uno de los aprendizajes más valiosos que me llevo es la importancia que tenemos los psicólogos educativos, ya que, a través de la creación de talleres de prevención, tenemos la oportunidad y la capacidad de brindar a los adolescentes información y herramientas que no solo les serán útiles en el presente, sino también a lo largo de sus vidas. Estas estrategias les permitirán evitar conductas que podrían perjudicar su bienestar y convivencia, ayudándolos a tomar decisiones más saludables y conscientes.

Referencias

Alcaldía Milpa Alta. (2021) *Manual Administrativo Alcaldía Milpa Alta, No. de registro (MA-02/140121-OPA-MIL-13/01081)*. Gobierno de la Cuidad de México.

Arias, R. (2005). *Reacciones fisiológicas y neuroquímicas del alcoholismo. Diversitas Asociación Americana de psiquiatría (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-DSMV*; Medica Panamericana.

Awuapara-Flores, S., & Valdivieso-Vargas-Machuca, M. (2013). *Características bio-psicosociales del adolescente*. Odontol. pediatr. Vol. 12. Pag. 119-128.

Bedoya, P. B., Prada, M. P. P., Robayo, G. M. R., López, A., & Díaz, G. H. R. (2015). *Consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, factores de protección y de riesgo: estado actual.* Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá, 2(1), 31-50.

Carretero, M. León, J. (1994). *Desarrollo cognitivo y aprendizaje en la adolescencia. C. Coll. Palacios y A. Marchesi (comps.) Desarrollo psicosocial y educativo I.* Psicología Evolutiva.

CDC. (2024). *Lo que usted puede hacer para proteger a los jóvenes de los daños del vapeo.* Obtenido de CDC: https://www.cdc.gov/tobacco/features/back-to-school/spanish/index.htm

Centro Nacional de Información Biotecnológica (2023). *Resumen de compuestos de PubChem para CID 6089, dimetiltriptamina.* Centro Nacional de Información Biotecnológica. https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Dimethyltryptamine

Delval, J. (1994*). El desarrollo humano*. Siglo XXI editores.

Díaz, D., Fuentes, I., y Senra, N. C. (2018*). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas*. Conrado, 14(64), 98-103.

Gaete, V. (2015). *Desarrollo psicosocial adolescente*. Revista Chilena de Pediatría, 86 (6), 436-443.

García, F. y Musitu, G. (2014). *Manual AF-5 Autoconcepto Forma 5 (Vol. 4ª Edición, revisada y ampliada)*. Tea.

Geada, A. D., Miramontes, A. B., & Isorna, F. C. (2018). *Consumo de alcohol, tabaco y cannabis en adolescentes de una población multicultural (Burela, Lugo)*. Adicciones, 30(4), 264-270.

Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.

Guirguis A. (2024, 25 de abril). *El vapeo ya es más común que el tabaquismo entre los jóvenes, y sus riesgos van más allá de los daños pulmonares y cerebrales.* The conversation.

https://theconversation.com/el-vapeo-ya-es-mas-comun-que-el-tabaquismo-entre-los-jovenes-y-sus-riesgos-van-mas-alla-de-los-danos-pulmonares-y-cerebrales-228716

Herrera, A. M., & Corvalán, M. P. (2017). *Tabaquismo en el adolescente*. Revista chilena de enfermedades respiratorias, 33(3), 236-238.

Herreras, E. B. (2004). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica: modelo de intervención por servicios.* Revista iberoamericana de educación, 34(1), 1-12.

Joffre-Velázquez, V. M., García-Maldonado, G., Saldívar-González, A. H., Martínez-Perales, G., Lin-Ochoa, D., Quintanar-Martínez, S. & Villasana-Guerra, A. (2011). *Bullying en alumnos de secundaria. Características generales y factores asociados al riesgo.* Boletín médico del Hospital Infantil de México, 68(3), 193-202.

La Riva, M. E. M., Causo, E. J. V., Gutiérrez, E. R. T., Cabrera, H. G. O., & Meneses, G. D. D. O. (2020). *Bullying y autoestima de adolescentes en el nivel secundaria de un colegio público, Lima*. Alpha Centauri, 1(2), 60-73

López, F., & Chávez, M. D. C. M. (2011*). Las manifestaciones del bullying en adolescentes.* Revista de psicología, 8(17), 19-33

Momeñe, J., Estévez, A., Ana María, Jiménez, J., Chávez M., Olave, L., Iruarrizaga, I. (2021). *Consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, apego y regulación emocional en adolescentes.* Anales de Psicología.

Musitu, G., y Herrero, J. (2003*). El rol de la autoestima en el consumo moderado de drogas en la adolescencia*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, XIII (1), 285-306.

NIDA. (2017). *Inhalantes*. National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/inhalantes

NIDA. (2018). *Depresores del sistema nervioso central (SNC) de prescripción médica*. National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/depresores-del-sistema-nervioso-central-snc-de-prescripcion-medica

NIDA. (2018). *MDMA (éxtasis/Molly)*. National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/mdma-extasis

NIDA. (2019). *El Cánnabis (marihuana)* National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-canabis-marihuana

NIDA. (2019). *La metanfetamina*. National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-metanfetamina

NIDA. (2021). *La cocaína*. National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/la-cocaina

NIDA. (2021*). La heroína.* National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/publicaciones/serie-de-reportes/la-heroina/panorama-general

NIDA. (2023). *Drogas psicodélicas y disociativas.* National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/es/areas-de-investigacion/drogas-psicodelicas-disociativas

NIDA. (2021). *Cigarrillos y otros productos de tabaco*. National Institute on Drug. https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/handle/10665/44000

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2010). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill.

Pardo Lozano, R., Álvarez García, Y., Barral Tafalla, D., & Farré Albaladejo, M. (2007). *Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso*. Adicciones.

Planchet, J. A. (2020). *Impacto de los cigarrillos electrónicos en la edad pediátrica y adolescentes*. Revista Digital de Postgrado, 9(1), e203-e203.

Poder Judicial de la Ciudad de México. (s.f.). *Acoso Escolar*. Recuperado de https://www.poderjudicialcdmx.gob.mx/acoso_escolar/

Polit, M. M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades*. Editorial Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt AC.

Rice, P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Prentice-Hall Hispanoamericana.

Ruiz, C. A. J., Reina, S. S., de Granda Orive, J. I., Minaya, J. S. C., de Higes Martinez, E., Miranda, J. A. R., ... & de Lucas Ramos, P. (2014). *El cigarrillo electrónico. Declaración oficial de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) sobre la eficacia, seguridad y regulación de los cigarrillos electrónicos.* Archivos de Bronconeumología, 50(8), 362-367.

Ruiz, Contreras, A. E., Méndez, Díaz, M., Prieto, Gómez, B., Romano, A., Caynas, S., & Prospéro, García, O. (2010). *El cerebro, las drogas y los genes*. Salud mental, 33(6), 535-542.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional*. Imaginación, conocimiento y personalidad, 9(3), 185-211.

Solís, L. R. (2003). *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. Centros de Integración Juvenil, A.C.

Telumbre-Terrero, J. Y, Lopez-Cisneros, M. A, Noh-Moo, PM, Villanueva-Echavarria, JR, Torres-Obregón, R. (2018). *Autoestima y consumo de alcohol en adolescentes de secundaria de Ciudad del Carmen*. Sanus.

Tena-Suck, A., Castro-Martínez, G., Marín-Navarrete, R., Gómez-Romero, P., Fuente-Martín, A., & Gómez-Martínez, R. (2018). *Consumo de sustancias en adolescentes: consideraciones para la práctica médica.* Medicina interna de México.

Valverde, O., Solano, A., Alfaro, J., Rigioni, M., & Vega, M. (2001). *Adolescencia protección y riesgo en Costa Rica, múltiples aristas, una tarea de todos y todas*. Encuesta Nacional sobre conductas de riesgo en los y las adolescentes de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. Programa de Atención Integral a la Adolescencia.

Viera Torres, T., (2003). *El aprendizaje verbal significativo de Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural.* Universidades, (26), 37-43.

Villanueva, E. R. (2013). *Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales*. Recuperado el.

García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., Gázquez Pertusa, M., & Marzo Campos, J. C. (2013). *La Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones*. Salud y drogas, 13(2), 89-97.

Borrás Santisteban, T. (2014). *Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad.* Correo Científico Médico, 18(1), 05-07.

Ausubel, D. P., Novak, J. D., Hanesian, H. (1978). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo.* Trillas

Anexo. Cartas descriptivas del Taller Prevención de adicciones y gestión emocional

2º "A" Fecha: 23/10/2023 / 2º "B" Fecha: 30/10/2023

Primera sesión: Inteligencia Emocional **Grupos:** 2º "A" y 2º "B"

Objetivo de la sesión	Actividades realizadas	Duración	Materiales
Brindar a estudiantes de secundaria herramientas y conocimientos para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, a fin de prevenir conductas de riesgo relativas al bullying y consumo de drogas.	Inicio • Bienvenida al taller a los alumnos • Presentación del expositor a los alumnos y al profesor • Ejercicio de estiramiento y relajación	10 min	• Presentación interactiva de PowerPoint • Globo
	Desarrollo • Explicación de los conceptos - ¿Qué es la inteligencia emocional - ¿Qué son las emociones? - Funciones de las emociones - Ejemplos de inteligencia emocional - Enemigo de la inteligencia emocional - ¿Cómo puedo manejar las emociones? - Autoestima y tipos de autoestima - Pirámide de autoestima • Preguntas y dudas durante la sesión	25 min	
	Cierre • Juego interactivo de "la ruleta de las emociones" • Dinámica para reforzar conocimiento a través del juego de "la papa caliente"	15 min	

2º "A" Fecha: 24/10/2023

2º "B" Fecha: 31/10/2023

Segunda sesión: Prevención de adicciones **Grupos:** 2º "A" y 2º "B"

Objetivo de la sesión	Actividades realizadas	Duración	Materiales
Brindar a estudiantes de secundaria herramientas y conocimientos para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, a fin de prevenir conductas de riesgo relativas al bullying y consumo de drogas.	Inicio • Presentación del expositor a los alumnos y al profesor • Ejercicio de estiramiento y relajación	10 min	• Presentación interactiva de PowerPoint • Globo
	Desarrollo • Explicación de conceptos - ¿Qué son las drogas? - Tipos de drogas - Drogas puente - Consecuencias y problemas de salud - ¿Cómo inicia el consumo? - Adicción - Factores de riesgo - Factores de protección - Tips para evitar el consumo • Preguntas, reflexiones y dudas durante la explicación	25 min	
	Cierre • Dinámica para reforzar conocimientos a través del juego "la papa caliente"	15 min	

2º "A" Fecha: 25/10/2023

2º "B" Fecha: 01/11/2023

Tercera sesión: Consecuencias del Cigarro Electrónico **Grupos:** 2º "A" y 2º "B"

Objetivo de la sesión	Actividades realizadas	Duración	Materiales
Brindar a estudiantes de secundaria herramientas y conocimientos para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, a fin de prevenir conductas de riesgo relativas al bullying y consumo de drogas.	Inicio • Presentación del expositor a los alumnos y al profesor • Ejercicio de estiramiento y relajación	10 min	• Presentación interactiva de PowerPoint • Material audiovisual • Globo
	Desarrollo • Explicación de los conceptos y videos - Tabaco - ¿Qué hace en nosotros? - Daños a la salud - Cigarro electrónico, vape, vaporizador - ¿Qué son? - Funcionamiento - ¿Qué inhalas? - Diferentes presentaciones - Regulaciones - Reproducción de video - Diferentes contenidos - Daños - Reproducción de video • Preguntas, reflexiones y dudas durante la explicación	30 min	
	Cierre • Dinámica para reforzar conocimiento a través del juego de "la papa caliente"	10 min	

2º "A" Fecha: 26/10/2023

2º "B" Fecha: 06/11/2023

Cuarta sesión: Bullying **Grupos:** 2 "A" y 2º "B"

Objetivo de la sesión	Actividades realizadas	Duración	Materiales
Brindar a estudiantes de secundaria herramientas y conocimientos para comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, a fin de prevenir conductas de riesgo relativas al bullying y consumo de drogas.	Inicio • Presentación del expositor a los alumnos y al profesor • Ejercicio de estiramiento y relajación	10 min	• Presentación interactiva de PowerPoint • Material audiovisual • Hoja de papel
	Desarrollo • Explicación de los conceptos y video - ¿Qué es el Bullying? - Tipos de Bullying - Participantes - El violentometro - Empatía - Consecuencias - Reproducción de video • Preguntas, reflexiones y dudas durante la explicación	25 min	
	Cierre • Juego interactivo "Tuberías de Mario" • Reflexión de "la hoja arrugada"	15 min	