



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 092, AJUSCO

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TESIS

**DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA
Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA:
EXPERIENCIA EN EL PROGRAMA “VIVE UN AMBIENTE LIBRE
SIN DROGAS”**

INFORME DE INTERVENCIÓN PROFESIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

P R E S E N T A:

HERNÁNDEZ PÉREZ PAOLA

ASESOR:

JOSÉ PÉREZ TORRES

CDMX, 2025



Ciudad de México, a 16 de junio de 2025

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 de la pasante **HERNANDEZ PEREZ PAOLA** con matrícula **170920060**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESIS** bajo el título: "**DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA: EXPERIENCIA EN EL PROGRAMA "VIVE UN AMBIENTE LIBRE SIN DROGAS"**". Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Jurado	Nombre
Presidente	LIC. CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ
Secretario	MTRA. CELIA MARIA DEL PILAR ARAMBURU CEÑAL
Vocal	MTRO. JOSE PEREZ TORRES
Suplente 1	DRA. NENA MINOA RESENDIZ GARCIA
Suplente 2	-----

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

el martes 01 de julio de 2025 a las 10:00 am
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente

"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ

RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Cadena Original:

||1351|2025-06-16 15:13:37|092|170920060|HERNANDEZ PEREZ PAOLA|P|LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA|1|F|3|13|DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA INFANCIA Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN LA ADOLESCENCIA: EXPERIENCIA EN EL PROGRAMA "VIVE UN AMBIENTE LIBRE SIN DROGAS"|LIC.|CUITLAHUAC ISAAC PEREZ LOPEZ|MTRA.|CELIA MARIA DEL PILAR ARAMBURU CEÑAL|MTRO.|JOSE PEREZ TORRES|DRA.|NENA MINOA RESENDIZ GARCIA||2025-07-01|10:00|1290|0|BMbYXkCD34||

Firma Electrónica:

BvQgrEKxUUN6gChU+jwXmIzQWDMqpyPUzsAqIEmB03/dyX8AD0wvHuydU+3dzH5i+hcsWiSznySZYMFkTCxMmpQIfYkCWnE9Y2vcjFIQBxIQtlGkljzOfufFEeIcs+jLsEpAeBbUyhQUHCh+FypO5E1vUSoxCkGCbL+IKBaW4s4HCtbrDqp5Im|Ias1scy/mPwBN9d6xOWbAf4PE39JF2KuQ0aF22xGSp/qlwZo8BnW3CUGomrSWlrKRQgYx2eZgUTz2Ad7sPHKxQGwK7h8W28QguFCq1Zc5s1l1I7jBQoTEOE+dODUKaHtZ/yTj4DC3HwUQzBmWl+GGOn/vLTybsM2HLGNWSY2yiQWFC1gwWuk7nAE0Zyszczw5UJZnhESW3B+CouasKG2eykX4BvHYtpLvKZ1k01KH/8l45mzwGa92VN/VB3VAUKZiBk1cQeH+kA5RF0qaVASDITkRcfzUcA67p3bE+nSfVlr6mU4BeflqfnhdHBZuttxA9rGBWyOU5OM6QYn65xp+oBbC8TgcjIY5OXSk6nW0xTjTkhM2Zu4j4dpqL718n+9gvMb+jjUfEZx/lj1zhKr/BGun1ljb1TIW65BITOxp+ZEmKqFV27g4HOQh8qd4BpWpF562JTQHY3+f+cZASKXIs7cbHw4hcFjoMP/IGmRSY90Rzk=

Fecha Sello:

2025-06-16 15:13:38



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17 I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."

Calle Teja al Ajusco, No. 24 Col. Heroes de Padilla, Alcaldía Iztapalapa, C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx



AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a mis papás Trinidad y Enrique, a quienes amo profundamente, gracias por motivarme, por su apoyo, su paciencia y todo el amor que me dan, por impulsarme a ser una mejor persona día con día.

A mi hermano Enrique (Quique), a quien quiero muchísimo y agradezco su apoyo en todos los aspectos para poder lograr mis metas, por ser el mejor hermano que Dios y mis papás me pudieron dar.

A mis hermanas Ceci, por inspirarme a escoger esta hermosa carrera que es la psicología educativa y por todo su apoyo, y Adi, por también siempre apoyarme y motivarme a seguir cada día, las quiero muchísimo y les agradezco muchísimo también ser las mejores hermanas que Dios y mis papás me pudieron dar.

A mi asesor, el profesor José Pérez Torres, por acompañarme y guiarme en el proceso de la elaboración de mi tesis, gracias por su tiempo, paciencia y dedicación.

A mi Pajarito al que quiero muchísimo, por ser mi compañerito de estudios durante las clases y la elaboración de mi tesis, aunque es solo un animalito pequeñito, fue mi gran soporte emocional en todo este proceso.

A Dios, por permitirme cumplir este objetivo.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I. DESARROLLO SOCIAL Y MORAL EN LA INFANCIA	6
1.1 Conceptualización de infancia.....	6
1.2 Desarrollo social en la infancia	7
1.3 La moral en la infancia	9
CAPÍTULO II. LA ADOLESCENCIA: DESARROLLO FÍSICO Y AUTOIMAGEN	11
2.1 Conceptualización de adolescencia.....	11
2.2 Autoconcepto en la adolescencia.....	14
2.3 Valores y desarrollo moral en la adolescencia	16
CAPÍTULO III. ADICCIONES: CONSUMO DE DROGAS	17
3.1 Definición de adicción	17
3.2 Conceptualización de drogas	18
3.2.1 Clasificación de las drogas consumidas con más frecuencia por los adolescentes	19
3.3 Factores de riesgo en el consumo de drogas en infantes y adolescentes	22
3.4 Prevención de adicciones.....	23
3.4.1 Importancia de la prevención de adicciones en la infancia y adolescencia	25
CAPÍTULO IV. USO RESPONSABLE DEL INTERNET EN INFANTES Y ADOLESCENTES	27
4.1 Definición de internet.....	27
4.2 El uso de las redes sociales digitales y los juegos en línea en infantes y adolescentes.....	27
4.3 Peligros más comunes a los que se pueden enfrentar infantes y adolescentes al usar el internet.....	28
4.4 Medidas para que los infantes y adolescentes usen de manera responsable el internet	30
CAPÍTULO V. HABILIDADES PARA LA VIDA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA	32
5.1 Reconocimiento de las emociones	33
5.2 Habilidades socioemocionales.....	34
5.3 Resolución de conflictos	36

5.4 Autocuidado	39
5.5 Sana Convivencia escolar	41
CAPÍTULO VI. PROCEDIMIENTO	44
6.1 Objetivo	44
6.2 Descripción del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”	44
6.3 Participantes	45
6.4 Escenario	46
6.5 Asignación de Instituciones y Actividades	46
6.6 Vinculación entre la Intervención del Programa y el Perfil del Psicólogo Educativo	47
6.7 Planificación e Implementación de Actividades Profesionales	47
CAPÍTULO VII. RESULTADOS	58
CONCLUSIONES	60
REFERENCIAS.....	62
ANEXOS	68

RESUMEN

El presente trabajo consiste en presentar un informe de intervención profesional sobre las actividades que se realizaron dentro del programa “Vive un ambiente libre sin drogas” en la alcaldía la Magdalena Contreras de la Ciudad de México, durante el periodo de prestación de Servicio Social. Las actividades que se realizaron fueron: impartir pláticas informativas para que niños y niñas de nivel primaria desarrollen habilidades para la vida, además de también haber llevado a cabo una feria de prevención de adicciones con adolescentes de nivel secundaria con el fin de contribuir a su bienestar y a la construcción de proyectos de vida saludables.

Las actividades que se realizaron dentro del periodo de Servicio Social y las escuelas a las que se asistió fueron designadas por la coordinación del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”, impartiendo temas requeridos por las instituciones educativas como las habilidades socioemocionales, sana convivencia escolar, autocuidado, el uso responsable del internet y la prevención de adicciones.

El llevar a cabo actividades desde el rol de psicóloga educativa dentro de este escenario de Servicio Social fue una experiencia significativa que permitió poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación profesional, además de contribuir a procurar y fortalecer al bienestar integral de infantes y adolescentes no solo en el presente, sino, también para el futuro.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo expone la experiencia profesional adquirida durante el Servicio Social, desarrollado en el programa “Vive un Ambiente Libre de Drogas”, en la alcaldía La Magdalena Contreras. A lo largo de este proceso, se llevaron a cabo diversas actividades dirigidas a la prevención de adicciones y la promoción de habilidades para la vida, con el propósito de orientar a niños y adolescentes sobre factores de riesgo y estrategias de protección que favorezcan su desarrollo integral.

Las principales funciones realizadas incluyeron el diseño y elaboración de material didáctico e informativo, así como la planificación e impartición de pláticas y talleres en instituciones educativas de nivel primaria y secundaria. Estas intervenciones abordaron temas clave como la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, la importancia de la sana convivencia escolar, el desarrollo del autocuidado y el uso responsable del internet. A través de estas acciones, se buscó dotar a los estudiantes de herramientas que les permitieran tomar decisiones informadas y fortalecer su bienestar emocional y social.

El trabajo con adolescentes fue particularmente relevante debido a su vulnerabilidad ante el consumo de drogas. Como señalan Papalia, Feldman y Martorell (2012), las sustancias adictivas afectan áreas del cerebro que continúan en desarrollo durante esta etapa, lo que incrementa el riesgo de dependencia y alteraciones en la toma de decisiones. Por ello, fue fundamental proporcionar información clara y accesible sobre las consecuencias del consumo de drogas, para promover conductas saludables y generar conciencia sobre ello. Además, se analizaron factores de riesgo asociados al entorno social, escolar y familiar que pueden influir en la iniciación temprana al consumo de sustancias (Pedreira, 2001).

En el nivel primaria, la orientación se centró en el fomento de la sana convivencia, la regulación emocional y el uso seguro del internet. Mediante sesiones interactivas y dinámicas grupales, se promovieron valores como el respeto, la empatía y la cooperación, además de estrategias para prevenir el acoso escolar y los riesgos en entornos digitales. Como menciona Checa et al. (2004), la infancia es un periodo en el que se producen transformaciones cognitivas significativas que permiten a los niños interpretar la realidad de nuevas maneras. Esto resalta la importancia de una intervención temprana que brinde información adecuada y herramientas prácticas para la resolución de conflictos y la construcción de relaciones saludables.

La participación en este programa representó una oportunidad invaluable para fortalecer la formación profesional en el ámbito de la psicología educativa. La aplicación de estrategias de

prevención y orientación en un contexto real permitió comprender de manera más profunda las problemáticas que enfrentan niños y adolescentes, así como la relevancia de diseñar intervenciones efectivas y adaptadas a sus necesidades específicas.

El presente trabajo se estructuró de la siguiente manera:

En el primer capítulo se describe el desarrollo social y moral en la infancia, en el cual se presenta el concepto de infancia que ayuda a comprender de una mejor manera a una parte de la población con la que se trabajó durante la realización del Servicio Social, así como su desarrollo social y moral, ya que son aspectos fundamentales de los cuales se debe tener conocimiento para poder intervenir de manera correcta con ellos, pues la infancia es un periodo donde “se producen en los niños importantes transformaciones en su desarrollo cognitivo que les llevan a contemplar la realidad y a pensar sobre ella de un modo diferente” (Checa, et al., 2004, p.235), por ello, la importancia de intervenir transmitiendo información que los ayude desde edades tempranas a reflexionar y a fomentar conductas para su bienestar personal y social, además de impactar de manera positiva en su desarrollo.

En el capítulo número dos se presenta el tema de la adolescencia: desarrollo físico y autoimagen, donde se explica el concepto de adolescencia, así como los cambios físicos y psicológicos que se presentan en este periodo, ya que son aspectos fundamentales para comprender a la otra parte de la población con la que se trabajó dentro del Servicio Social, así como, el desarrollo de la moral en los adolescentes, lo que permite comprender la importancia de implementar intervenciones que permitan a los adolescentes reflexionar sobre lo que es bueno y lo que es malo para su bienestar y su buen desarrollo, ya que la adolescencia es la etapa en la cual, como mencionan Papalia, Feldman y Martorell (2012), los jóvenes se pueden enfrentar a peligros que ponen en riesgo su bienestar físico y mental, llevando a cabo conductas de riesgo.

En el tercer capítulo se explica sobre el consumo de drogas, el cual es un tema de suma importancia, ya que infantes y adolescentes son una población vulnerable a caer en conductas de riesgo que los lleven a consumir sustancias dañinas para su salud. En este apartado se presenta la definición de adicción y de droga, así como la clasificación de las drogas consumidas con más frecuencia por los adolescentes y los daños que estas causan; también los factores de riesgo que llevan a infantes o adolescentes a consumir drogas, y la importancia de la prevención de adicciones en la infancia y adolescencia, ya que la prevención de

adiciones es una parte fundamental del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”, en donde se llevó a cabo el Servicio Social.

En el capítulo cuatro se hace énfasis en el tema de: uso responsable del internet en infantes y adolescentes, ya que el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación es parte de su vida cotidiana, en este apartado se inicia con la definición de internet, seguido por el uso que le dan los infantes y adolescentes por medio de las redes sociales digitales y los juegos en línea, lo cual es muy común, ya que, de acuerdo a García (2009), los infantes y adolescentes en la actualidad se integran a partir de acciones que producen influencias mutuas. El entorno virtual les representa un lugar social, por lo cual, es muy importante orientarlos para que usen de la mejor manera el internet ya que quedan vulnerables a exponerse a distintos peligros al usarlo, los cuales se explican dentro de este mismo capítulo, además de una serie de medidas para que los infantes y adolescentes puedan hacer uso del internet de una manera sana y positiva.

En el capítulo cinco se expone el tema de habilidades para la vida y su importancia en la infancia y adolescencia, en donde se presentan aspectos como el reconocimiento de emociones, las habilidades socioemocionales que son importantes para los infantes y adolescentes para que puedan conocerse más a sí mismos, y esto beneficie a su interacción con sus pares, en conjunto con la resolución de conflictos, el autocuidado y la sana convivencia escolar, lo cual tiene un impacto positivo para que los infantes y adolescentes puedan crear un ambiente sano, positivo y pacífico en su entorno escolar, el cual es fundamental para su pleno desarrollo, en todos los aspectos.

El siguiente apartado es el capítulo seis, en el cual se describen las actividades realizadas en el periodo del Servicio Social, se detalla el objetivo del Servicio Social, la descripción del programa “Vive un ambiente libre sin drogas” de la alcaldía La Magdalena Contreras que fue donde se llevó a cabo el Servicio social, los participantes con los cuales se trabajó, la descripción del escenario y el proceso de cómo se asignaron las instituciones educativas en las cuales se llevaron a cabo las actividades, la vinculación que existe entre la intervención del programa y el perfil del psicólogo educativo, y el proceso de la planificación e implementación de las actividades profesionales que se llevaron a cabo.

En el capítulo siete se describen los resultados de la experiencia profesional realizada en el Servicio Social, es decir, los logros y las limitantes detectadas durante el desarrollo de las actividades llevadas a cabo dentro de las instituciones educativas a las cuales se asistió.

Por último, se encuentra el apartado de las conclusiones, donde se expone el impacto que tuvieron las actividades realizadas a lo largo del periodo del Servicio Social con base a las experiencias obtenidas dentro del programa “Vive un ambiente libre sin drogas” de la alcaldía La Magdalena Contreras.

Posteriormente se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I. DESARROLLO SOCIAL Y MORAL EN LA INFANCIA

1.1 Conceptualización de infancia

La infancia es un periodo de crecimiento y desarrollo fundamental en los aspectos cognitivo, social y afectivo en la vida de los seres humanos, es “una etapa particular en la vida de cada sujeto que se inicia con el nacimiento y culmina alrededor de los 12 años cuando empiezan a aparecer los primeros cambios hormonales, corporales y características psicológicas propias de la pubertad”. (Marasca & Faas, 2018, p.29).

Las actividades realizadas dentro del servicio social se llevaron a cabo con infantes en edad escolar, por tal motivo, la información que se muestra a continuación se centrará en la etapa de la infancia de los 6 a los 12 años de edad.

Piaget (1997), estudió el desarrollo cognitivo en los infantes, explicando su razonamiento refiriéndose a un mecanismo subyacente, que demostraría los diversos cambios que ocurren a lo largo de la infancia, por lo cual, propuso varias etapas dentro de este periodo, durante las cuales se deben adquirir determinados logros que permitan llegar a las etapas siguientes. De acuerdo con lo propuesto por Piaget, dentro del periodo de la infancia se encuentran las etapas: sensoriomotora, preoperacional y de las operaciones concretas.

Los infantes en edad escolar pertenecen a la etapa de las operaciones concretas, la cual se da entre los 6 años hasta la pubertad, que es aproximadamente a los 12 años.

En la etapa de las operaciones concretas los infantes “utilizan un nuevo modo de pensar que les permite aprender a gran velocidad nuevos aspectos de la realidad.” (Checa, et al., 2004, p.238), dejan a un lado el pensamiento intuitivo y egocéntrico para así coordinar sus acciones en esquemas operacionales, es decir, los infantes ya cuentan con una mejor concepción de lo que es la realidad, más allá de solo percepciones y de representaciones simbólicas aisladas. Pueden operar mentalmente, pero solo sobre situaciones tangibles, concretas y reales.

Algunos aspectos fundamentales en el desarrollo cognitivo dentro de la etapa de las operaciones concretas son que los infantes cuentan con “progresiva adquisición y flexibilización de nuevas estrategias, así como su automatización a través de la práctica y el dominio de las tareas; aumento y creciente organización de los conocimientos en diferentes dominios; incremento en el conocimiento de las propias capacidades cognitivas y en el control de éstas.” (Checa, et al., 2004, p.248).

Otro aspecto importante dentro de la etapa de las operaciones concretas es el desarrollo del lenguaje. La inserción en escuela y la interacción que tienen los infantes dentro de ella, es fundamental para el desarrollo del lenguaje tanto oral, como escrito, ya que, van enriqueciendo más su vocabulario.

Según Papalia, Feldman y Martorell (2012), a lo largo de la edad escolar, los infantes presentan cambios físicos, como lo son que, entre los seis y los once años crecen entre cinco y siete centímetros y medio, y casi duplican su peso, pero la velocidad del crecimiento se reduce de manera considerable, van perdiendo los dientes temporales para ser reemplazados por los dientes permanentes y entre los 11 o 12 años estarán entrando a la etapa de la pubertad.

De acuerdo con la información anteriormente mencionada, el periodo de la infancia es uno de los más importantes en la vida de los seres humanos, ya que es en donde se cimientan las bases para el buen desarrollo físico y psicosocial de las personas, es cuando los infantes comienzan a descubrir y a conocer más sobre ellos mismos y sobre el mundo que les rodea.

Para que puedan desenvolverse de la mejor manera dentro de su entorno es fundamental el desarrollo social en la infancia, el cual se describe a continuación.

1.2 Desarrollo social en la infancia

El desarrollo social de un infante consiste en establecer relaciones interpersonales significativas con las personas que forman parte de su entorno. El primer grupo social significativo para este desarrollo es la familia, la cual es “el agente de socialización más importante en la vida de un individuo, no sólo porque es el primer agente, sino porque se constituye en el nexo entre el individuo y la sociedad”. (Rodríguez, 2007, p.92). Es la familia quien permite a los infantes interiorizar los elementos claves de su cultura y también desarrollar las bases para su identidad y personalidad.

El segundo agente socializador importante en la infancia es la interacción entre pares, “en la niñez media se forman los grupos de pares, que se establecen de manera natural entre los niños que viven cerca o que van juntos a la escuela, y a menudo están formados por niños del mismo origen racial o étnico y de posición socioeconómica similar”, (Papalia, et al., 2012, p.336), la escuela es fundamental para esta interacción entre pares, “la educación infantil va a proporcionar al niño la oportunidad de aprender, desarrollarse, establecer una relación con sus

iguales, y vivir experiencias que, cada vez, son más difíciles de lograr en casa”. (Gútiez,1995, p.106). La escuela junto con la familia son los grupos sociales que tienen mayor repercusión en la vida social de los infantes.

En torno a la interacción social que los infantes tienen al asistir a la escuela, van comprendiendo que el respeto y la comunicación son punto clave para poder relacionarse de la mejor manera, y es gracias a ello que adquieren madurez personal y social, dejando atrás el egoísmo, para dar paso a ser seres más cooperativos, solidarios y empáticos.

El infante “nace, crece y se desarrolla en la familia, pero su vocación es llegar a ser autónomo en la sociedad y participar en ella con independencia y libertad. Por ello, la amistad supone un segundo escalón complementario y reforzante a la familia en la consecución y construcción de la autonomía y la madurez.” (Herrera et al., 2004, p.261), es en la edad escolar que los infantes despiertan un interés social que aumenta la afinidad con sus pares.

La convivencia que se da entre infantes trae muchos beneficios para las futuras etapas de la vida, como el desarrollar habilidades que son necesarias para poder socializar de manera asertiva, además de permitirles obtener sentido de pertenencia. Los infantes aprenden reglas y roles que tienen que adoptar para la convivencia, así como emitir juicios independientes, desarrollando empatía comprendiendo que el mundo no gira en torno a ellos mismos y que la realidad no es solo lo que sucede y piensa en su mente, es decir, el egocentrismo, rasgo que se encuentra en la etapa preoperacional, va desapareciendo progresivamente, gracias a la interacción entre pares y con otras personas que los rodean.

Los infantes van descubriendo y comprendiendo el mundo que les rodea, y una de las cosas que descubren es que, para convivir con otros infantes y adultos de manera sana y positiva se deben cumplir ciertas reglas y normas que al aceptarlas y respetarlas los envuelve en un entorno sano, en el cual se pueden evitar conflictos o si se llegan a dar, se puedan resolver de manera asertiva. Lo anterior implica el desarrollo de la moral en los niños y las niñas, distinguir, que acciones o decisiones son buenas o malas, que es correcto y que no, y lo que es justo o no.

A continuación, se explican los aspectos más importantes del desarrollo moral en los infantes.

1.3 La moral en la infancia

Las relaciones interpersonales en las que los infantes participan, tienen un impacto en su desarrollo moral, ya que, es gracias a la actividad conjunta de las personas que lo rodean que se generan los procesos sociales de interiorizar y comprender la cultura y cómo es que funciona su entorno.

El desarrollo moral de los infantes “involucra el proceso de adquisición y cambio de los razonamientos y comportamientos de ayuda o beneficio dirigidos a los otros individuos o grupos.” (Herrera et al., 2004, p.265), en este aspecto tiene una gran influencia la prosociabilidad, es decir, los infantes comienzan a realizar acciones que conlleven a consecuencias positivas hacia los demás, abandonando el rasgo del egocentrismo para volverse seres más empáticos.

La socialización que los infantes llevan a cabo al introducirse al entorno escolar les permite darse cuenta que para poder convivir con los otros, deben seguirse una serie de reglas, tal y como las hay en el entorno familiar. Es en la escuela donde el infante desarrollará y fortalecerá sus pensamientos y emociones, lo cual no solo les ayuda en el aspecto cognitivo, sino también, en el desarrollo de la moral y los valores.

El desarrollo de la moral en los infantes va de la mano con su desarrollo cognitivo y de su interacción con el entorno, ya que, se van dando cuenta de las consecuencias que tienen sus acciones, más en concreto, descubren qué puede pasar si no se siguen las reglas establecidas en un lugar o en un momento en específico, pudiendo obtener una amonestación o regaño si no se siguen estas.

Para Piaget (1997), las relaciones sociales en las que los infantes participan tienen un impacto en su desarrollo moral: de las relaciones niño-adulto emergen la moral heterónoma, es decir, el respeto que los infantes le tienen a sus mayores es el que “engendra en el niño una moral de obediencia caracterizada esencialmente por una heteronomía, que se atenuará luego para dejar paso, a la autonomía propia del respeto mutuo” (Piaget, 1997, p.125), además, también menciona que los infantes desde los 2 hasta los 8 años de edad piensan que las reglas son inquebrantables, las ven como algo absoluto, que tienen que acatar por la carga de autoridad que ellos perciben, sumándole a ello que en ese rango de edad aún su pensamiento es egocéntrico, lo cual no les permite ver que las reglas o las normas existen y se crean por la sociedad para un bien común, así que juzgan las acciones de los demás de acuerdo a las

consecuencias de ello, sin tomar en cuenta si existen factores o intenciones que llevaron a tal consecuencia.

La moral heterónoma “tiene su origen en la imposición por el principio de autoridad desde el exterior y está fundamentada en un respeto unilateral.” (Morinigo, 2017, p.16), lo cual quiere decir que la moral heterónoma se refiere a que los individuos no reflexionan aún de manera autónoma, sino que, se asumen por obediencia y por miedo al castigo, es decir, los infantes aceptan y acatan las reglas sin cuestionarlas, no actúan por su propia convicción, actúan porque de esa manera deben hacerlo, según la autoridad. “Cuando el niño se rige por una moral heterónoma tiene un concepto muy particular de lo que es bueno o malo, ya que juzga las acciones más por sus resultados que por los móviles que las han motivado, y sigue los criterios de moralidad en función de la autoridad de los adultos.” (Morinigo, 2017, p.16).

Las relaciones de los infantes entre pares dan paso al surgimiento de la moral autónoma. Por lo cual, según Piaget (1971), entre más racionalidad exista en el infante, puede hacer juicios propios más autónomos.

La moral autónoma “surge del respeto mutuo y del principio de igualdad, el individuo construye sus propias reglas acordes con los principios básicos de los derechos humanos.” (Morinigo, 2017, p.16), es decir, el individuo tiene la capacidad de autorregularse éticamente, va construyendo sus propios valores y reglas con base en una reflexión racional, empática y crítica que favorezcan a la convivencia con los otros. Los infantes tienen más en cuenta sus propios intereses sin dejar de darle importancia a los de los demás, y comprenden que las leyes y normas establecidas son para el bien común de su entorno.

Siguiendo con las etapas propuestas por Piaget en su teoría del desarrollo cognitivo, posterior a la etapa de las operaciones concretas, sigue la etapa de las operaciones formales, la cual va desde los 12 años y se extiende hasta la adultez, dejando atrás el periodo de la infancia para dar paso a la adolescencia, etapa crucial en el desarrollo del ser humano que se caracteriza por diversos cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Es en esta etapa cuando los individuos comienzan a construir su identidad, desarrollan una mayor capacidad para reflexionar y entender el mundo que les rodea y sobre sí mismos, además de fortalecer la interacción con sus iguales y con otros individuos, todo esto es muy significativo a la transición a la vida adulta. Este periodo se explica de manera más detallada a continuación.

CAPÍTULO II. LA ADOLESCENCIA: DESARROLLO FÍSICO Y AUTOIMAGEN

2.1 Conceptualización de adolescencia

La adolescencia es la “transición del desarrollo entre la infancia y la adultez que implica cambios físicos, cognitivos y psicosociales importantes.” (Papalia, et al., 2012, p.354), normalmente este periodo se divide en dos fases; adolescencia temprana, la cual va de los 12 a los 14 años y adolescencia tardía que va de los 15 a los 19 años. La adolescencia es considerada una etapa de transición donde biológicamente el adolescente ya no es considerado un infante, pero socialmente aún no puede ser visto como un adulto.

Es en la adolescencia cuando los individuos comienzan a mostrar su capacidad para razonar a partir de hipótesis que no se relacionan solo con situaciones concretas o reales, sino que empiezan a actuar y a reflexionar sobre posibilidades o escenarios inciertos, estas son características propias de la etapa cognitiva de las operaciones formales de acuerdo con Piaget (1978).

“El adolescente comienza a hacer un uso sistemático de hipótesis expresadas lingüísticamente, lo que le permite utilizar un razonamiento propiamente deductivo, donde antes predominaba el pensamiento inductivo. El adolescente va a ir explicando poco a poco la realidad mediante el uso sistemático de verdades provisionales que permiten ofrecer explicación al mundo.” (Díaz y Luque, 2004, p.306), los adolescentes comienzan a desarrollar de mayor manera su pensamiento lógico, para llegar a la conclusión final y comprobar las hipótesis que se plantean. “El adolescente que use el pensamiento formal va a moverse poco a poco, y cada vez más, con gallarda maestría a través del mundo de los «y si...», «podría ser que...», «entonces...».” (Díaz y Luque, 2004, p.308), por lo cual, el proceso del desarrollo cognitivo se va encaminando hacia una mayor independencia de la realidad inminente y dependiendo más de la lógica.

Para empezar a mencionar los cambios físicos que se presentan dentro del periodo de la adolescencia es muy importante resaltar que antes de que inicie este periodo en los seres humanos, primero se da la etapa de la pubertad, que es donde se comienzan a dar estos cambios; “cuando hablamos de pubertad estamos haciendo referencia a un proceso de naturaleza estrictamente biológica que se inicia con cambios hormonales que a su vez provocan una rápida sucesión de cambios físicos, mientras que cuando hablamos de adolescencia nos referimos a los procesos psicológicos de naturaleza puramente psicosocial”

(García & Sánchez, 2004, p.288), es en la pubertad durante la cual “maduran los órganos sexuales, comienza cuando la pituitaria en el cerebro indica a otras glándulas en el cuerpo del niño que tienen que comenzar a producir las hormonas sexuales, andrógenos (hormonas masculinas) o estrógenos (hormonas femeninas), a niveles adultos” (Feldman, 2008, p.385), en esta etapa se empiezan a hacer notorios los cambios físicos que existen después de la infancia, es decir, la pubertad es la etapa que conlleva a cambios biológicos notables en los individuos. Estos cambios biológicos implican también cambios psicológicos y sociales, dando paso así al periodo de la adolescencia.

En la tabla 1, se muestran los cambios físicos y biológicos que presentan mujeres y hombres en la pubertad y adolescencia, de acuerdo con información del libro: Desarrollo Humano de Papalia, Feldman y Martorell (2012).

Tabla 1. Cambios físicos y biológicos que presentan mujeres y hombres en la pubertad y adolescencia

Mujeres	Hombres
Inicio de la menstruación	Inicia la secreción de testosterona y androstenediona
Los ovarios aumentan la secreción de estrógenos, lo cual estimula el crecimiento de los genitales femeninos	Los testículos incrementan la producción de andrógenos, en particular testosterona, que estimula el crecimiento de los genitales masculinos, y comienza la producción de espermatozoides
Desarrollo de los senos	Aumento de la masa muscular
Las caderas se hacen más anchas	La voz se hace más grave
Crecimiento del vello púbico y axilar	Crecimiento del vello púbico, axilar y facial
Crecimiento corporal más rápido	Crecimiento corporal más rápido
Mayor cantidad de grasa en la piel	Mayor cantidad de grasa en la piel

Adaptado de: Desarrollo Humano (p. 355-359), por Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman y Gabriela Martorell (2012). Editorial McGraw-Hill.

Todos estos cambios físicos y biológicos en la pubertad y adolescencia que se mencionaron anteriormente, implican también cambios e impactos psicológicos tanto en hombres como en mujeres, por ejemplo, hay algunos adolescentes que presentan todos estos cambios biológicos mucho más tarde o mucho antes que sus pares, “es más probable que los efectos de la maduración temprana o tardía sean negativos cuando el desarrollo de los adolescentes es mucho mayor o menor que el de sus pares, cuando no consideran que los cambios sean ventajosos y cuando ocurren al mismo tiempo varios sucesos estresantes, como la llegada de la pubertad y la transición a la secundaria” (Papalia, et al., 2012, p.360), derivado de ello empiezan las comparaciones en cuestión de apariencia entre los adolescentes, cambios en el estado del ánimo, presentan conductas agresivas, se vuelven retraídos, comienzan a tener inseguridad ante cómo se perciben así mismos, se sienten incomprendidos, y su personalidad se vuelve inestable.

Retomando el impacto psicológico que causan los cambios en el periodo de la adolescencia, es de suma importancia resaltar que se encuentran en una etapa de la vida en la cual están formando y fortaleciendo su identidad, queriendo sentirse aceptado, admirado y valorado en los grupos con los cuales los adolescentes interactúan, por lo tanto, se encuentran más vulnerables a caer en situaciones de riesgo, por lo cual es de suma importancia que se les pueda orientar y acompañar para evitarlo.

Una de las maneras para orientar y ayudar a los adolescentes a mantener su vida en equilibrio, y a que procuren su bienestar es desarrollando la percepción que tienen sobre ellos mismos, esta percepción sobre sí mismo se le conoce como autoconcepto, el cual es la imagen que un individuo construye de sí mismo a través de sus experiencias e interacciones. Es en la adolescencia que el autoconcepto adquiere gran importancia, ya que es en esta etapa que los jóvenes se cuestionan qué los define, qué les gusta y qué no, además de ser una gran influencia en su autoestima, generando bienestar en su vida. Este término de autoconcepto se explica en el siguiente apartado.

2.2 Autoconcepto en la adolescencia

El autoconcepto es la imagen que cada individuo tiene de sí mismo, la percepción que tiene sobre sus características, habilidades, creencias y valores, el cual se ve influenciado por las personas que lo rodean. Es “una organización cognitivo-afectiva que influye en la conducta. Es una realidad compleja integrada por múltiples percepciones en distintos ámbitos. Incluye las imágenes de lo que creemos ser, de lo que deseamos ser y de lo que queremos parecer ante los demás.” (Pichardo & Amezcua, 2004, p.480), el autoconcepto es de suma importancia para el funcionamiento de las personas, ya que les genera un sentimiento de integridad y de seguridad.

El autoconcepto implica dos elementos básicos en la vida de los individuos, los cuales son la autoestima y la imagen corporal. “La autoestima hace referencia a las autopercepciones de la persona, las cuales pueden ser positivas as o negativas dependiendo de una serie de factores. La imagen corporal es el concepto que tenemos de nuestro cuerpo, relacionado con nuestra imagen física y con nuestra propia salud.” (Pichardo & Amezcua, 2004, p.480), estos elementos van teniendo cambios a lo largo del ciclo vital del individuo, los cuales se generan por distintos sucesos y por los diversos contextos físicos y sociales temporales en la vida de las personas.

El autoconcepto en la adolescencia se genera principalmente por dos factores, los cuales son la maduración física y la búsqueda de autonomía. Los adolescentes basan su atención en su físico por los cambios que su cuerpo va experimentando, la aceptación de su imagen corporal impacta de manera positiva en su autoestima, la cual es muy importante para relacionarse socialmente con las personas del sexo opuesto, o del mismo sexo, en las cual muestre interés. En cuanto a la búsqueda de identidad, se exterioriza al luchar por su autonomía personal, los adolescentes van desarrollando sus propias maneras de pensar y comportarse, haciendo distinción con sus padres e identificándose con su grupo de iguales.

De acuerdo con Elexpuru y Garma (1992), existen dos aspectos de suma importancia en el autoconcepto de los adolescentes: Su desarrollo cognitivo, el cual les permite utilizar en la valoración de sí mismos conceptos generales, diferenciados y ordenados, y la capacidad de ponerse en el lugar de los otros, que permite al adolescente ver el mundo, incluido el sí mismo, desde el punto de vista de los otros.

El autoconcepto, de acuerdo con Núñez y González (1994), no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas

por el individuo en su interacción con el ambiente, conforme transcurren los años y aumenta la relación del adolescente con su contexto la percepción que tiene sobre sí mismo se fortalece, ligado también con las características físicas y de personalidad propias de la etapa de la adolescencia.

En la adolescencia es fundamental el autoconcepto, ya que, si en esa etapa los individuos tienen una percepción positiva de sí mismos, tendrán mayor seguridad para poder enfrentar las demandas y situaciones que se les puedan presentar en su día a día, además de ser menos propensos a desarrollar trastornos como la depresión, ansiedad o incluso trastornos alimenticios, además de relacionarse de una manera sana y positiva con quienes lo rodean, así como en el contexto escolar. “Los adolescentes con alto autoconcepto muestran un mayor logro escolar, rendimiento académico, y buena estabilidad emocional.” (Ros & Zuazagoitia, 2015, p.119).

De acuerdo con Inda-Caro et al., (2020), el autoconcepto integra diversas dimensiones:

El autoconcepto académico, el cual se refiere a la percepción que tienen las personas sobre la calidad de su desempeño como estudiantes.

El autoconcepto social, que es la manera en la cual se perciben los individuos al momento de relacionarse con otras personas.

El autoconcepto emocional, el cual es la apreciación que los individuos tienen de su propio estado emocional y las reacciones que este tiene ante diferentes situaciones que se puedan presentar

El autoconcepto familiar, en donde el sujeto percibe su lugar, participación y rol en el contexto familiar. Cabe mencionar que la familia es el referente más influyente en la construcción del autoconcepto en la adolescencia.

Y el autoconcepto físico, el cual se refiere a la apreciación que tienen los individuos de su apariencia y sus habilidades físicas.

Otros aspectos que se relacionan con el autoconcepto y la identidad en la adolescencia es el desarrollo moral y la interiorización de valores, ya que los adolescentes comienzan a reflexionar sobre lo que es bueno o malo para ellos, lo que consideran correcto o incorrecto, desarrollando así el juicio moral y la interiorización de valores, aspectos que se explican a continuación.

2.3 Valores y desarrollo moral en la adolescencia

La adolescencia es una etapa en la que se ve reflejada la creación de la identidad de las personas, y comienzan a ser más conscientes socialmente hablando, por lo cual, comienzan a aceptar que para convivir de manera sana y evitar conflictos deben seguir normas, así como poner en práctica valores cívicos y sociales, esto da paso a el desarrollo de la moral en los adolescentes.

Sánchez (1984), define la moral como un conjunto de normas, aceptadas libre y conscientemente, que regulan la conducta individual y social de las personas. De acuerdo a esta definición de la moral es muy importante en los adolescentes desarrollarla, ya que es una edad en la cual se enfrentan a situaciones en las que deben tomar decisiones de manera responsable, reflexionando lo que es bueno y positivo para su vida y para su entorno, como por ejemplo el riesgo a ser persuadido para consumir drogas o realizar alguna conducta antisocial.

De acuerdo con Kohlberg (1963), el desarrollo de la moral se da en tres niveles: preconvencional, convencional y posconvencional. En el caso del periodo de la adolescencia el desarrollo de la moral se encuentra en el nivel convencional, en el cual, "la persona se muestra conforme y respetuosa con las normas sociales por el mero hecho de responder a expectativas, normas o acuerdos sociales. Es, pues, una moralidad que respeta las reglas, la autoridad y la convención." (Blázquez & García, 2004, p.334), el adolescente se interesa en la aprobación social, en la lealtad a las personas y en obtener el bienestar social, además de desarrollar más empatía.

Rest (1979) realizó una crítica a la teoría de Kohlberg, sustentando que las personas se apoyan del pensamiento justificado en la justicia para resolver dilemas morales, y que este pensamiento influye directamente en la conducta del individuo, y postula que existen tres esquemas morales:

Esquemas de intereses primarios: "Una decisión se considera correcta apelando al interés personal que el agente tiene de acuerdo a las consecuencias de una acción." (Zerpa, 2007, p.148), aquí, las personas analizan lo que cada quien tiene que ganar y que perder cuando se suscita un dilema moral.

Esquemas de mantenimiento de normas: "Se destaca una perspectiva sociocéntrica en la que la persona pasa a considerar la forma en que otra, que no es su par, su amigo o su socio,

puede cooperar con ella.” (Zerpa, 2007, p.148), en este esquema los individuos se preocupan más por la prudencia, por mantener el orden que se establece, lo que está prescrito por la ley es lo que se tiene que acatar.

Esquema postconvencional: En este esquema “las obligaciones morales están basadas en ideales compartidos y recíprocos.” (Zerpa, 2007, p.148), aquí, las personas ya piensan y actúan hacia la reciprocidad, teniendo más conciencia de sus derechos como individuo y también los derechos de los demás.

Es imprescindible que en los adolescentes se fomente el desarrollo moral para que, como ya lo vimos en las anteriores teorías de Kohlberg y Rest, adopten herramientas para pensar antes de actuar y para sentirse seguros al momento de tomar decisiones, siempre pensando en su bienestar y también en el bien común.

En cuanto a los valores, estos son fundamentales en el desarrollo moral de los adolescentes, ya que, “ocupan un lugar central en la estructura de la persona, y cumplen diferentes funciones: son patrones-guía de la vida, fundamentan la conducta, median la autopercepción y la percepción de los demás y establecen bases para juzgar el comportamiento propio y ajeno” (Blázquez & García, 2004, p.338), por lo cual es muy importante que a los adolescentes se les inculquen valores como el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, la libertad, la autonomía, la solidaridad y la cooperación, para que así puedan construir y ser parte de una sociedad más justa.

Como se ha comentado anteriormente, la adolescencia es un periodo en el cual existen muchos cambios, tanto físicos, como cognitivos y socioemocionales, estos cambios pueden traer consigo algunos problemas, uno de ellos es la adicción al consumo de drogas, ya que los jóvenes se encuentran en una etapa en la que son más vulnerables a engancharse mediante engaños y malas influencias ante el consumo de sustancias dañinas para su salud, estos aspectos se exponen con mayor detalle a continuación.

CAPÍTULO III. ADICCIONES: CONSUMO DE DROGAS

3.1 Definición de adicción

Una adicción es la “necesidad imperiosa de llevar a cabo un comportamiento que no tiene en cuenta las consecuencias nocivas para el individuo y su entorno (familiar, laboral y social).”

(del Moral y Fernández, 1998, p.7), este término se utiliza para referirse a conductas dependientes en el juego, la comida, sexo, dispositivos electrónicos, etc., y en la dependencia causada por sustancias químicas como las drogas.

Las drogas dañan diversas partes del organismo de los seres humanos, en especial, un órgano que es vital para coordinar las funciones básicas del cuerpo, el cual es, el cerebro. “Una Droga o Sustancia Psicoactiva es cualquier sustancia que cuando se introduce al cuerpo, altera la actividad física y mental de las personas, porque afecta el cerebro que es parte del sistema nervioso central. El consumo repetido de la droga hace que las personas dependan de ella y la necesiten para evitar sentir molestias cuando no la usan”. (CONADIC, 2023, p.12). El tener una adicción, conlleva a afectaciones no solo en la salud de los individuos, sino, también en sus actividades de su vida diaria, de acuerdo con la CONADIC (2023), algunas de estas afectaciones son: poca motivación y desinterés en el ámbito escolar y laboral, bajo rendimiento en sus actividades, inestabilidad emocional, distanciamiento, problemas económicos, conflictos con las personas que lo rodean, y hasta se puede llegar a cometer delitos y actos violentos para conseguir droga.

Las drogas son sustancias que generan dependencia física y psicológica, alterando el funcionamiento del sistema nervioso central, afectando la vida de quienes las consumen, el concepto de droga se explica más a detalle en el siguiente apartado.

3.2 Conceptualización de drogas

Las drogas son “sustancias que tras su administración actúan sobre el sistema nervioso del sujeto produciéndole diversas sensaciones placenteras como paz interior, alegría, relajación, euforia, vigor, energía, etc. El consumo continuado de estas sustancias genera efectos tales como la tolerancia, la dependencia física y la dependencia psicológica.” (García & Sánchez, 2004, p.297), estas sustancias son un peligro eminente en cualquier persona, pero aún más en los infantes y adolescentes, ya que se encuentran en edades en las que inician a interactuar con el mundo que les rodea, lo cual implica, que se expongan a peligros que puedan ser factores de riesgo al consumo de estas, como, por ejemplo, la presión de los amigos, la curiosidad, el querer pertenecer a un grupo social en concreto, o trastornos como la depresión o la ansiedad provocadas por situaciones o experiencias vividas en esos periodos de infancia y adolescencia.

“Las drogas pueden clasificarse en función de las restricciones legales establecidas en cada estado particular respecto al consumo, producción y venta de las diferentes sustancias.” (Valdés, et al.,2018, p.4), de acuerdo a ello, hay drogas legales e ilegales, las drogas legales son aquellas que las personas pueden conseguir de manera fácil, sin restricciones de la ley, como el tabaco, el alcohol y los medicamentos controlados que se pueden adquirir mediante una receta médica.

Las drogas además de clasificarse por legales o ilegales, también se clasifican en función de los efectos que tienen ante el sistema nervioso central, estas pueden ser depresoras, estimulantes o alucinógenas. Esta clasificación se explica más detalladamente a continuación.

3.2.1 Clasificación de las drogas consumidas con más frecuencia por los adolescentes

Los tipos de drogas que más consumen los adolescentes son: sustancias depresoras que hacen más lenta la actividad cerebral, como el alcohol, tranquilizantes y los opiáceos; drogas alucinógenas que producen alucinaciones y alteran la percepción de los individuos como la cannabis y el LSD; y sustancias estimulantes las cuales aumentan la actividad del sistema nervioso, como las anfetaminas, el tabaco y la cocaína.

Esta clasificación se explica más a detalle en la tabla 2, que se muestra a continuación.

Tabla 2. Drogas consumidas con más frecuencia por los adolescentes

Clasificación de la droga	Efectos a corto plazo	Sobredosis	Riesgo para la salud	Dependencia física y psicológica
DEPRESORAS				
Alcohol	Relajación, enlentecimiento de la actividad cerebral y del comportamiento.	Desorientación, pérdida de conciencia, incluso la muerte.	Accidentes, lesiones cerebrales, enfermedades hepáticas,	Moderada.

Barbitúricos	Relajación, sueño.	Dificultad para respirar, coma, posible muerte.	cardíacas, úlceras. Accidentes, coma, posible muerte.	Moderada a alta.
Tranquilizantes	Relajación y enlentecimiento del comportamiento.	Dificultad para respirar, coma, posible muerte.	Accidentes, coma, posible muerte.	Física: baja a moderada; psicológica: moderada a alta.
Inhalables	Falsa y pasajera sensación de euforia y bienestar, y percepción distorsionada de la realidad.	Dificultad para respirar, coma, posible muerte.	Daño pulmonar, riesgo de sufrir paros respiratorios, puede provocar asfixia. Muerte súbita aún desde la primera inhalación.	Moderada a alta.
ESTIMULANTES				
Anfetaminas	Incremento del nivel de alerta, excitabilidad, reducción de fatiga, irritabilidad.	Irritabilidad extrema, sentimientos de persecución, convulsiones.	Insomnio, hipertensión, desnutrición y posible muerte.	Física: posible. Psicológica: moderada a alta.
Cocaína	Incremento del nivel de alerta, excitabilidad, euforia, reducción de fatiga, irritabilidad.	Irritabilidad extrema, sentimientos de persecución, convulsiones, bloqueo cardíaco, posible muerte	Insomnio, hipertensión, desnutrición y posible muerte.	Física: posible. Psicológica: moderada a muy alta.

Tabaco	Disminución de la tensión arterial. Taquicardia y arritmias cardiacas. Sensación de alerta y estimulación.	Convulsiones, bloqueo cardíaco, posible muerte	Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, vejiga, páncreas, riñón, útero y mamas. Complicaciones cardiacas. Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC). Daños respiratorios	Moderada a muy alta.
Vape o cigarros electrónicos	Tos o falta de aliento. Diarrea, náuseas y vómitos. Latidos cardíacos acelerados.	Convulsiones, bloqueo cardíaco, posible muerte	Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma y cáncer. Daños cardiovasculares.	Moderada a muy alta.

ALUCINÓGENAS

LSD	Fuertes alucinaciones, percepción distorsionada del tiempo. Euforia, relajación,	Alteración mental grave, pérdida de contacto con la realidad.	Accidentes.	Física: ninguna. Psicológica: baja.
Cannabis	alucinaciones leves, distorsión del tiempo, déficits de atención y memoria.	Fatiga, comportamiento desorientado.	Accidentes y enfermedades respiratorias.	Física: muy baja. Psicológica: moderada.

Adaptado de: Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares (p. 299), por Trianes, M.V y Gallardo, J.A, (2004), Ed. Pirámide, complementado con información de Centros de Integración Juvenil [CIJ] (2023).

La población infantil y la adolescente son sumamente vulnerables a caer en los peligros del consumo de sustancias dañinas para su salud, ya que se encuentran en etapas de la vida en las cuales, están descubriendo el mundo que les rodea más allá del núcleo familiar, relacionándose con grupos de iguales y también con personas las cuales los pueden envolver fácilmente debido a que apenas están en proceso de desarrollar habilidades socioemocionales que les ayuden a tomar decisiones de manera responsable, esto sumando una serie de factores que los ponen en riesgo, los cuales se explican en el siguiente punto.

3.3 Factores de riesgo en el consumo de drogas en infantes y adolescentes

La infancia y la adolescencia son etapas cruciales para cualquier ser humano, es en esos periodos de la vida que se definen múltiples aspectos para la vida adulta, por lo cual es muy importante tener cuidados ante situaciones que puedan poner en riesgo el buen desarrollo de los individuos desde edades tempranas.

Los infantes y adolescentes se pueden enfrentar a distintos factores de riesgo, estos factores son “aquellos agentes interpersonales, sociales o individuales que están presentes en los ambientes en los que se desarrollan las personas y que pueden incrementar las posibilidades de que se dé un proceso adictivo”. (Tavera & Martínez, 2011, p.33).

De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2004), existen factores de riesgo que afectan a los infantes y adolescentes en cinco ambientes diferentes:

Individual: En este ambiente los factores que ponen en riesgo a infantes y adolescentes son: la baja autoestima, la edad, no tener tolerancia a la frustración, nula autorregulación de sus emociones, dificultad en el manejo del estrés, necesidad de autoafirmación, la falta del buen desarrollo de habilidades socioemocionales, bajo rendimiento escolar, falta de información acerca de las drogas, falta de habilidades para resolver conflictos y para saber tomar decisiones y la curiosidad al buscar nuevas experiencias o sensaciones.

Familiar: Falta de supervisión de los padres, lazos de unión entre la familia débiles o nulos, ambiente familiar conflictivo y violento, no establecer reglas ni límites entre los miembros de la familia, consumo de drogas dentro del ambiente familiar, sobreprotección, y mala comunicación familiar.

Compañeros: Este ambiente se refiere a la relación de los infantes y adolescentes con sus pares, en donde los factores de riesgo son: relacionarse con personas que consuman algún tipo de droga, rechazo del círculo inmediato de compañeros, buscar la identidad a través de la aceptación en un grupo de personas de su misma edad, presión de los mismos compañeros para consumir o probar alguna droga.

Escuela: Falta de integración escolar, que alguien dentro del contexto escolar consuma drogas, conducta social negativa dentro de la escuela, barreras dentro la de la comunicación entre docentes y alumnos, bajo rendimiento académico, practicas autoritarias de parte de docentes y directivos con los alumnos y la disponibilidad de armas y sustancias ilícitas dentro del contexto escolar.

Comunidad: Leyes que favorezcan y toleren el uso de sustancias ilegales, armas de fuego y a cometer actos delictivos, pobreza, injusticias raciales, desempleo, falta de oportunidades para laborar o estudiar dentro de la comunidad, venta y compra de sustancias ilícitas entre los individuos que pertenecen a la comunidad, rechazo y discriminación y falta de información sobre los efectos nocivos por consumir drogas.

Es muy importante que para poder abordar de manera pertinente el tema de la problemática sobre el consumo de sustancias ilícitas en infantes y adolescentes, se tomen en cuenta los factores de riesgo mencionados anteriormente, y así, obtener una visión más amplia hacia el diseño e implementación de programas de prevención.

La prevención de adicciones son acciones orientadas a evitar el consumo de sustancias dañinas para la salud en las personas, difundiendo información acerca de los efectos dañinos y las consecuencias de consumir algún tipo de droga, y también fortalecer las habilidades socioemocionales que les permitan tomar decisiones de manera responsable procurando su bienestar. Este concepto de prevención de adicciones se expone con mayor profundidad a continuación.

3.4 Prevención de adicciones

Los infantes y adolescentes son una población vulnerable ante el consumo de sustancias dañinas para su salud, ya que, están en una edad de muchos cambios tanto físicos, psicológicos y sociales, así como buscando su identidad, por lo cual son presa fácil de dejarse influenciar para consumir alguna de esas sustancias, para poder encajar dentro de un grupo

social determinado, por baja autoestima, por problemas dentro del contexto escolar o familiar, entre otros factores dentro de su entorno. Por esta razón es de suma importancia implementar programas de prevención de adicciones donde se les muestre a los adolescentes los daños y consecuencias que les puede traer el consumir cualquier sustancia tóxica y adictiva.

De acuerdo con Tavera y Martínez, (2011), la prevención de adicciones es un “conjunto de acciones que permiten evitar el consumo de drogas, disminuir situaciones de riesgo y limitar los daños que ocasiona el uso de estas sustancias.” (Tavera & Martínez, 2011, p.57), la prevención de adicciones debe ser parte fundamental dentro del desarrollo de infantes y adolescentes, para así poder tener medidas de cuidado ante las situaciones que los lleven a consumir sustancias que puedan dañar irremediablemente su vida, perjudicando su presente y futuro.

Según Llanes (2007), la prevención de adicciones, incluye planificación e implementación de múltiples estrategias direccionadas para concienciar a la comunidad y grupos sobre sus capacidades, para fortalecer aquellos factores que puedan proteger o reducir el uso y abuso de drogas, así como su efecto. De acuerdo con esto se requiere diseñar intervenciones de acuerdo al nivel y edades de las poblaciones a las cuales se les implementen.

En la guía de “Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida” de la CONADIC, por Tavera y Martínez (2011), se menciona que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), propone cuatro modelos en materia de prevención: el modelo psicosocial, en el cual se considera que si un individuo cae en situación de adicción a alguna sustancia es porque no cuenta con las capacidades individuales y sociales para enfrentarlo, es consecuencia de malas conductas, como una manera de satisfacer alguna necesidad o carencia, o para resolver alguna situación de conflicto. El modelo médico-sanitario, en donde destaca la importancia y el impacto que tiene la transmisión de información sobre las consecuencias y daños de consumir alguna sustancia adictiva en la salud los individuos, promoviendo tal información en los centros de salud de las comunidades. El modelo ético-jurídico: Para este modelo es muy importante el aspecto legal de las drogas, las cuales se dividen en legales e ilícitas, y es conforme a esto que se controlan legalmente de distinta manera, siendo las drogas ilícitas objeto de sanción para preservar y defender el orden social.

Y el modelo sociocultural, el cual es en el que se basa el programa “Vive un ambiente libre sin drogas” de la alcaldía La Magdalena Contreras, programa donde se realizó el Servicio social;

este modelo en materia de prevención considera que la condición socioeconómica y sociocultural de las personas, son aspectos que se deben considerar para la prevención de adicciones, y también que es importante promover el desarrollo comunitario por medio de actividades que mejoren las relaciones sociales dentro de la comunidad. “Centra su estrategia de intervención en la promoción del desarrollo comunitario; es decir, la realización de actividades que mejoren la infraestructura de servicio público, oportunidades de estudio y empleo, participación comunitaria, cambio en las estructuras y relaciones sociales, etc. El mejoramiento general de las condiciones de vida y la justicia social son los elementos clave de la prevención.” (Tavera & Martínez, 2011, p.59), es por ello la importancia de diseñar, implementar y promover programas de prevención de adicciones dentro de las comunidades.

La prevención de adicciones es muy importante en la infancia y la adolescencia, ya que son las etapas en las cuales las personas construyen su identidad, personalidad, hábitos y desarrollan habilidades que les ayudarán a afrontar situaciones que puedan poner en riesgo su vida, es por eso que implementar acciones preventivas desde edades tempranas ayuda a fortalecer la toma responsable de decisiones y a promover entornos seguros e informados para generar conciencia en tener una vida saludable. Este punto de lo importante que es la prevención de adicciones para los infantes y adolescentes, se explica en el siguiente apartado.

3.4.1 Importancia de la prevención de adicciones en la infancia y adolescencia

El consumo de sustancias psicoactivas es uno de los problemas que afecta a la sociedad, en especial a la población adolescente, por lo cual, es muy importante promover la prevención a su consumo, informando sobre los daños y consecuencias físicas, psicológicas y sociales que esto conlleva desde la etapa de la infancia.

La escuela es uno de los lugares en donde los infantes y adolescentes pasan mucho tiempo, conviven con sus pares y con sus docentes, es el lugar donde inician sus relaciones interpersonales y por lo tanto estas interacciones influyen en la formación de su identidad individual y social, por lo tanto, es crucial generar un impacto positivo para el cuidado de su salud y bienestar físico y mental desde edades tempranas. De acuerdo con la Comisión Nacional contra las Adicciones, “se pueden diseñar programas de prevención para lograr una intervención tan temprana como en los años preescolares, que se enfoquen a factores de riesgo tales como el comportamiento agresivo o la conducta social negativa, e intenten solucionar las dificultades académicas con el fin de evitar su aparición en edades posteriores.”

(Tavera & Martínez, 2011, p.62), en la infancia es muy importante que además de la escuela, la familia también sea uno de los factores fundamentales para la prevención de adicciones y de conductas que en un futuro los puedan poner en riesgo de consumo. Escuela y familia son en conjunto los grupos sociales con mayor influencia en los infantes y adolescentes, por lo tanto, deben convertirse en lugares donde se sientan en un ambiente seguro y de confianza para poder expresar sus dudas e inquietudes.

El reto de los programas y estrategias de prevención en el entorno educativo en niveles primaria y secundaria, es anticiparse, ganarle el tiempo al fácil acceso y disponibilidad de cualquier sustancia que pueda dañar la salud, bienestar y el buen desarrollo de infantes y adolescentes, preparándolos para que sean capaces de tomar decisiones de manera responsable y asertiva, e identificar los riesgos a los que se pueden enfrentar.

Cada estrategia o programa de prevención, tiene que adaptarse y adecuarse a la población a la cual va dirigida, de acuerdo a la guía de "Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida" de la CONADIC, "los programas de prevención para los estudiantes de educación básica (primaria y secundaria) deben dirigirse al mejoramiento del aprendizaje académico y socio-emotivo para tratar factores de riesgo como la agresión temprana, el fracaso escolar y la deserción." (Tavera & Martínez, 2011, p.62), estos programas de prevención deben darle importancia al desarrollo de las habilidades socioemocionales, como lo son la autorregulación de emociones, la conciencia y reconocimiento de las emociones, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la conciencia social. Mientras que cuando la información preventiva va dirigida para adolescentes de educación media superior, se han de reforzar los siguientes aspectos: "hábitos de estudio y apoyo académico, comunicación, relaciones con los compañeros, reafirmación personal, habilidades para rechazar las drogas, refuerzo de las actitudes anti-drogas y fortalecimiento del compromiso personal contra el abuso de las drogas." (Tavera & Martínez, 2011, p.63). Una combinación de información sobre los daños y consecuencias al consumir los diferentes tipos de sustancias dañinas y sobre el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades para la vida, dará como resultado estrategias o programas de gran ayuda para la prevención de adicciones desde edades tempranas en infantes y adolescentes.

Otro aspecto que en la actualidad está tomando cada vez más fuerza en infantes y adolescentes es el uso del internet, el cual ofrece diversas oportunidades para obtener

información, escuchar música, ver videos, jugar, e incluso comunicarse con otras personas, pero todo esto también representa una serie de peligros a los cuales infantes y adolescentes se pueden exponer, sobre este punto se expone más información en el siguiente apartado.

CAPÍTULO IV. USO RESPONSABLE DEL INTERNET EN INFANTES Y ADOLESCENTES

4.1 Definición de internet

El internet es “una tecnología que enlaza a millones de computadores a través de todo el mundo, facilitando el flujo de información entre usuarios.” (Aponte & Villazón, 2001, p.96), esta herramienta permite que exista comunicación a través de las redes sociales, correo electrónico, videollamadas, mensajería instantánea, también para tener acceso a diversa información, como apoyo en los procesos de enseñanza-aprendizaje, para comprar y vender en línea, para jugar e interactuar en esas plataformas de juegos en línea con personas de todo el mundo, para ver vídeos, escuchar música y también como herramienta para el mundo laboral, ya que el internet permite agilizar y hacer más prácticas diversas de las actividades en empresas o negocios.

4.2 El uso de las redes sociales digitales y los juegos en línea en infantes y adolescentes

En la vida cotidiana de infantes y adolescentes es algo muy común interactuar con las nuevas tecnologías, una de ellas el internet y todo lo que ofrece, como lo es el poder jugar, socializar, investigar sobre infinidad de temas de su interés, ver videos o escuchar música.

En el aspecto de socializar se encuentran las redes sociales digitales, que de acuerdo al Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes son: “medios masivos digitales permiten la interacción entre personas que navegan a través de la creación y el intercambio de contenido. Son herramientas poderosas para comunicar actividades personales, familiares, sociales, políticas y servicios de manera directa y efectiva; llegan a un público amplio y diverso, aumentan la visibilidad y el impacto de los mensajes.” (SIPINNA, 2024), estas redes sociales tienen una gran influencia en la comunicación, y en la búsqueda y recepción de información en los infantes, pero sobre todo en los adolescentes, que por lo general lo utilizan para intercambiar contenidos de su interés, los cuales pueden ser imágenes,

videos, o conversaciones con otros usuarios de las redes sociales, pero estas interacciones que tienen infantes y adolescentes dentro de las redes sociales deben ser siempre guiadas y con la supervisión de una persona adulta, ya que, se pueden enfrentar a peligros, los cuales, ellos por su corta edad e inexperiencia no podrían identificar.

Los juegos en línea en la actualidad han tomado una importancia relevante en infantes y adolescentes, ya que es en ellos, además de las redes sociales, donde pueden interactuar con personas que comparten sus mismos gustos e intereses, además de ser un espacio en el cual se pueden entretener y divertir, y ser “una forma más de esparcimiento y uso de su tiempo, los cuales pueden contribuir en desarrollar habilidades sociales tales como comunicar, conectar con otras personas, compartir, buscar información. Asimismo, las comunidades construidas alrededor de los videojuegos pueden ofrecer amistades, modelos y mensajes positivos, así como contribuir para el esparcimiento y la relajación.” (SIPINNA, 2023), pero, al igual que con las redes sociales, los infantes y adolescentes pueden enfrentarse a peligros, por lo cual es de suma importancia que al descargarlos a cualquier dispositivo electrónico y al jugarlos estén siempre bajo la supervisión de una persona adulta para que así se puedan prevenir riesgos que los puedan poner en peligro.

El entorno virtual en el cual se desenvuelven infantes y adolescentes suele tener diversas amenazas que pueden afectar su bienestar físico, psicológico y emocional, sumándole a ello que en ocasiones no cuentan con la supervisión de un adulto ante la curiosidad e inexperiencia, los ponen en una posición de vulnerabilidad, es por ello que se debe informar acerca de los diferentes peligros que se pueden encontrar al no usar de manera responsable el internet. Algunos de los riesgos que pueden poner en peligro a los infantes y adolescentes se describen a continuación.

4.3 Peligros más comunes a los que se pueden enfrentar infantes y adolescentes al usar el internet.

Al navegar por la red los infantes y adolescentes pueden enfrentarse a diversos peligros y amenazas que ponen en riesgo su integridad física, su salud mental y hasta su vida. En la tabla 3 que a continuación se muestra se exponen los peligros a los que se exponen con más frecuencia los infantes y adolescentes al hacer uso del internet.

Tabla 3. Peligros más comunes a los que se enfrentan los infantes y adolescentes al usar el internet.

Peligro	En qué consiste	Cómo prevenirlo
Grooming	<p>“Es la situación en que un adulto acosa sexualmente a un niño o niña mediante el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.” (UNICEF, 2017, p.37), es decir, el acoso u hostigamiento por medio de las plataformas digitales, redes sociales o juegos en línea hacia los menores de edad.</p>	<p>Indicar a los infantes y adolescentes que:</p> <ul style="list-style-type: none"> *No deben aceptar invitaciones de amistad en redes sociales de personas que no conozcan previamente. * No deben publicar nombres, datos personales, ni de su escuela, direcciones o imágenes. <p>(SIPINNA, 2023).</p>
Cyberbullying	<p>Es el acoso u hostigamiento virtual el cual se da “entre pares e incluye las conductas hostiles sostenidas de forma reiterada y deliberada por parte de un individuo o grupo con la finalidad de producir daño a otro, mediante la utilización de tecnologías de la información y comunicación.” (UNICEF, 2017, p.16), al igual que el bullying que se da de manera física, este tipo de acoso cibernético trae muchas consecuencias tanto físicas y mentales para los infantes y adolescentes por la falta de empatía de quien lo ejerce.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Promover estrategias para fomentar la empatía, la tolerancia y el respeto online. *Acompañamiento y supervisión de un adulto cuando los infantes o adolescentes hagan uso del internet. <p>(UNICEF, 2024).</p>
Pishing	<p>“Es un delito cibernético que consiste en atraer al usuario para que proporcione información sensible y confidencial al atacante.” (Hernández, et al., 2022, p.103), los infantes y adolescentes son vulnerables a este peligro, ya que, a través de correos electrónicos, mensajes de texto por aplicaciones de mensajería instantánea, o incluso, en los chats en tiempo real en los juegos</p>	<ul style="list-style-type: none"> *No aceptar solicitudes de amistad en redes sociales ni en los juegos en línea de personas desconocidas. *Generar un clima de confianza con los infantes y adolescentes. * No publicar nombres, datos personales, ni de su escuela, direcciones o imágenes.

en línea o redes sociales, los atacantes envían links maliciosos, o con falsos formularios para engañar a los usuarios con mentiras como que ganaron algún premio y deben proporcionar sus datos personales para poder recibir dicho premio.

*No contestar números telefónicos desconocidos ni llamadas grabadas que pidan apretar teclas.

*No deben abrir ligas ni compartirlas cuando el destino es desconocido. (SIPINNA, 2023).

Los retos virales consisten en “mensajes que se replican, principalmente por redes sociales, y que incitan a las personas que los reciben a realizar acciones que pueden lastimarles o incluso poner en riesgo su vida.” (SIPINNA, 2023), por lo cual es indispensable que los infantes y adolescentes reflexionen y tomen conciencia de los riesgos y peligros que implica hacerlos, es decir, desarrollar su pensamiento crítico, así como orientarlos y asesorarlos en los tipos de contenido a los que puedan acceder para así no ponerlos en riesgo.

*Crear un clima de confianza con los infantes y adolescentes.

*Hacerlos conscientes de los peligros a los que se exponen al realizar algún reto viral.

*Saber a quienes siguen en redes sociales.

*Conocer qué tipo de contenido comparten sus contactos de la red.

*Regular tiempo de uso en dispositivos.

(SIPINNA, 2023).

Retos virales

De acuerdo a los peligros mencionados anteriormente, es vital promover medidas para que los infantes y adolescentes utilicen de manera responsable el internet, y puedan mantenerse alejados de situaciones que puedan poner en riesgo su vida, a continuación, se exponen una serie de medidas para poder orientar a los infantes y adolescentes al navegar por la red.

4.4 Medidas para que los infantes y adolescentes usen de manera responsable el internet

Existen diversas medidas para que los infantes y adolescentes puedan usar el internet y las plataformas digitales de manera segura, el Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes [SIPINNA] (2017), propone 10 pasos para que los infantes y adolescentes puedan navegar de manera segura en internet:

1. No dar datos personales, no proporcionar a nadie datos como el nombre, dirección, teléfono, ni fotografías, incluso no usar la cámara del dispositivo por mucho que la otra persona insista, así como no aceptar a personas desconocidas en las redes sociales ni en los juegos en línea.
2. No dar direcciones de correo electrónico a desconocidos ni mucho menos las contraseñas.
3. Tener cuidado con los archivos que llegan por sorpresa, ya sea por correo electrónico o por medio de algún chat de alguna red social o juego en línea, ya que, podrían dañar el dispositivo donde se esté navegando por medio de virus o incluso robar datos para después extorsionar.
4. Escapar del SPAM, esto quiere decir que no se debe hacer caso a los correos basura, ni a los repetitivos, ya que también podrían contener enlaces maliciosos.
5. Mantener las claves en secreto, es decir, no proporcionarle a nadie las contraseñas, ya que así, puede ocurrir el robo y suplantación de identidad.
6. Si constantemente hay acciones que molesten a la persona, como, recibir mensajes desagradables con ofensas o amenazantes, lo ideal es hablarlo, y pedir ayuda.
7. Que los infantes y adolescentes desconfíen de quien les diga que no es conveniente decir lo que se escriben al interactuar, ya que eso es señal de que quieren hacerle daño, y lo mejor es confiar en mamá o papá, hablar lo que sucede para que así los puedan orientar.
8. Nunca aceptar ni tener una cita a ciegas con alguien que conocieron en internet y si la otra persona insiste en tener el encuentro, los infantes y adolescentes deben contárselo a un adulto de confianza.
9. Un desconocido no es un amigo, aunque lleven mucho tiempo interactuando, si no es una persona con la que se pueda interactuar de manera personal de manera recurrente, es mejor no confiar en ella.
10. No creer en los regalos ni ofertas, es importante que los infantes y adolescentes sepan que muchas veces esos anuncios de regalos u ofertas son links maliciosos, por lo cual es mejor comentárselo a un adulto antes de aceptar o dar clic en ello.

El aspecto más importante en el uso responsable del internet en infantes y adolescentes es la orientación y supervisión de un adulto de confianza, ya que así, el niño podrá despejar sus dudas o inquietudes al usar alguna plataforma digital, así como también prevenir caer en alguno de los peligros que puedan surgir al usarlas.

Es importante mencionar que los infantes y adolescentes al hacer uso de los juegos en línea y las redes sociales digitales no solo se exponen a los peligros ya antes mencionados dentro de este capítulo, sino también pueden exponerse a influencias negativas que normalicen o promuevan el consumo de sustancias dañinas para su salud, por tal motivo es de gran importancia no solo promover el buen uso de internet y las medidas como la supervisión de una persona adulta, sino que también es fundamental fomentar la reflexión en los infantes y en los jóvenes, promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales que los ayuden a crear consciencia de tomar decisiones de manera responsable, generar empatía y la cultura del autocuidado no solo en el aspecto tecnológico, sino, en todos los aspectos que le generen bienestar en su vida, lo cual se explica a continuación.

CAPÍTULO V. HABILIDADES PARA LA VIDA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (1993) define a las habilidades para la vida como la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Tal y como su definición lo dice, estas habilidades se van adquiriendo a lo largo de la vida, por medio de la interacción con los demás, las experiencias y vivencias de cada persona.

Las habilidades para la vida “nos permiten la promoción de la competencia psicosocial, entendida como la habilidad que poseemos para mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento positivo en la cultura y el medio ambiente.” (Sánchez, 2017, p.4), por lo tanto, estas habilidades permiten que las personas puedan socializar de manera sana, regular sus emociones, ser seres más empáticos y justos, así como impactar de manera positiva en su bienestar físico y mental. Es por eso que desde edades tempranas se debe apoyar el desarrollo de estas habilidades, ya que serán de suma importancia para el buen desarrollo en todos los sentidos de infantes y adolescentes.

Una de las habilidades de mayor importancia en la vida de los seres humanos es el reconocimiento de las emociones, ya que permite comprender y regular lo que siente y cómo actuar, así como, los demás sienten y cómo reaccionan ante ciertas situaciones o estímulos, lo cual es vital para poder relacionarse con las demás personas de una manera sana y armoniosa, esta habilidad del reconocimiento de emociones se explica a continuación.

5.1 Reconocimiento de las emociones

De acuerdo con la Unicef (2022), las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor. Por lo tanto, las emociones son las reacciones automáticas que tienen las personas ante un factor o estímulo que ocurra en su entorno. Existen diferentes emociones que se pueden manifestar en los sujetos para dar respuesta a situaciones, vivencias o experiencias, así como también influyen los recuerdos que las personas llegan a tener de eventos del pasado, estas emociones pueden ser a las que se les conoce como emociones básicas, las cuales son:

Miedo: “Nos muestra que es posible que estemos en peligro y debemos tener cuidado.” (Unicef, 2022), activa el sentido de alerta y la toma de precauciones para evitar ponernos en riesgo o peligro.

Tristeza: “Es la reacción que podemos tener cuando algo nos conmovió.” (Unicef, 2022), también se relaciona con situaciones difíciles o de pérdida en la vida de las personas.

Enojo: “Prepara para defenderse ante alguna agresión o injusticia.” (SEP, 2022), esta emoción puede causar conflictos o malentendidos si no se expresa de la manera adecuada.

Disgusto: “Provoca repulsión ante sustancias o ambientes peligrosos, tóxicos o poco higiénicos.” (SEP, 2022), impulsa a las personas a alejarse, rechazar o evitar ciertas situaciones que le provoquen repulsión.

Alegría: “Ayuda a la continuidad de los planes, el disfrute y valoración de logros y metas, además de facilitar la creación de vínculos.” (SEP, 2022), esta emoción desprende en las personas una sensación de bienestar y seguridad.

Sorpresa: “Favorece a mantener la atención en una situación desconocida para investigar y saber más de ella.” (SEP, 2022), la reacción de asombro puede ser positiva o negativa ante hechos inesperados para las personas.

Las emociones acompañan a los individuos en su día a día, y es dependiendo de sus vivencias previas, aprendizajes o de alguna situación en concreto la manera y la intensidad en que las experimentará, es por esa razón, que las personas deben reconocerlas y controlarlas de la mejor manera, sin afectarse a sí mismos, ni a terceras personas.

El reconocimiento de las emociones es de suma importancia ya que permite a los individuos ser conscientes de lo que sucede a su alrededor, relacionarse de una mejor manera con los

demás, de poder entender el sentir de las personas que lo rodean, atender sus propias necesidades, procurar su salud mental y sobre todo para conocerse mejor a sí mismos.

El psicólogo estadounidense Ekman (2003), considera tres aspectos importantes para poder identificar las emociones:

Observar con atención: Descubrir qué tipo de situaciones y factores detonan ciertas emociones.

Identificar el propio estado emocional: es decir, poner atención en las sensaciones, en las expresiones faciales y corporales, y en las conductas que se tienen al momento de experimentar alguna emoción.

Incrementar el lenguaje emocional: Ponerle nombre a cada emoción para poder entenderlas y manejarlas de la mejor manera posible.

Otro aspecto de gran importancia dentro del reconocimiento de las emociones es el saber regularlas de manera correcta, ya que como lo menciona Gross (2015), favorece el bienestar personal, el desempeño académico, el logro de metas y las relaciones interpersonales sanas, y es la base de la salud mental, además de ayudar a comprender mejor a cada persona, tanto de manera individual, como a los demás.

El regular las emociones o la autorregulación emocional como también se le conoce, es parte de las llamadas habilidades socioemocionales, las cuales son las herramientas que permiten a los individuos a comprender y a manejar de una mejor manera sus emociones, dentro de esas habilidades, además de la autorregulación, se encuentran la empatía, la colaboración, la conciencia social, entre otras. En el siguiente apartado se expone con mayor detalle lo que son las habilidades socioemocionales.

5.2 Habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales son “los conceptos, valores, actitudes y habilidades que permiten al alumnado comprender y manejar sus emociones y construir una identidad personal; atender y cuidar a las demás personas; colaborar; establecer relaciones positivas, así como aprender a tomar decisiones responsables y afrontar situaciones retadoras de una manera constructiva y ética” (SEP, 2017, p.518), es decir, son las herramientas que permiten a los individuos a entender, y a regular lo que piensan y sienten, además de ponerse en el

lugar del otro y comprender su sentir para así poder convivir de una mejor manera, además, “facilitan la superación de obstáculos, fortalecen la autoestima y contribuyen en los logros académicos y previenen conductas de riesgo como el consumo de sustancias adictivas o el embarazo a temprana edad”. (CONAPO, 2023, p.5).

Existen cinco habilidades socioemocionales fundamentales para el desarrollo sano y positivo en todos los aspectos en los infantes y adolescentes, los cuales son:

Autoconocimiento: “Es conocer las partes que componen el “yo”, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales “es”; conocer por qué actúa, cómo lo hace y cómo siente.” (CONAPO, 2023, p.6), el autoconocimiento ayuda a las personas a encontrar sus habilidades, fortalezas, debilidades, lo que le gusta, lo que no, y así poder tener más claro lo que quiere y necesita en su vida.

Autorregulación: Según Goleman (2021), es la capacidad de controlar las propias emociones e impulsos perturbadores para mantener la eficacia en condiciones estresantes o incluso hostiles. Esta habilidad tiende a que las personas puedan transformar un momento o situación con un alto grado de estrés, en una situación controlable, poniendo en equilibrio sus acciones, actitudes y pensamientos.

Conciencia Social: “Se refiere al espectro de la conciencia interpersonal que abarca desde la capacidad instantánea de experimentar el estado interior de otra persona hasta llegar a comprender sus sentimientos y pensamientos e incluso situaciones socialmente más complejas.” (USAID, 2018, p.25), gracias a esta habilidad socioemocional los individuos pueden comprender las cosas desde otros puntos de vista, ponerse en el lugar de los demás teniendo empatía, comprender y reconocer las normas y reglas de la sociedad, además de respetar la diversidad.

Colaboración: “Es la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos, lo que incluye el asertividad, el resistir presiones sociales de sus iguales, negociar conflictos de manera constructiva y ser proactivo socialmente ofreciendo ayuda cuando sea necesaria.” (CONAPO, 2023, p.15), la colaboración se basa en el trabajo en equipo para alcanzar objetivos y metas compartidos con los demás, además de implicar valores como el respeto y desarrollar aprendizajes significativos.

Toma de decisiones: “Tomar decisiones permite controlar y modificar el presente y futuro; permite obtener lo que se desea y alcanzar el éxito. Además de la preparación académica, la perseverancia, la constancia, esfuerzo y dedicación, son las decisiones que se toman y las

acciones que se emprenden con base a esas decisiones, las que llevan a vivir o no lo que se desea y el éxito que se quiere.” (USAID, 2018, p.45), el tomar decisiones de manera responsable implica la reflexión, elegir cual es la mejor opción para resolver un problema o lo que mejor conviene para algún aspecto de la vida conlleva el ser conscientes de asumir las consecuencias de la decisión elegida.

El promover el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en infantes y adolescentes, les permite conocer y manejar sus emociones, comprender las de los demás y sobre todo a procurar su bienestar en todos los aspectos de la vida.

Otro aspecto fundamental para promover entre los infantes y adolescentes es la resolución de conflictos, lo cual, es fundamental para que puedan crear y mantener relaciones interpersonales asertivas y sanas en todos los entornos en los que se desenvuelven, este aspecto se expone a mayor detalle a continuación.

5.3 Resolución de conflictos

De acuerdo con Torrego (2000), los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición, o en desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles, donde juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos, y donde la relación entre las partes en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución del conflicto. Los conflictos ocurren irremediamente en la vida cotidiana de las personas, ya que no todos piensan u opinan de la misma manera que uno mismo. Estos conflictos desencadenan una serie de emociones, sentimientos y acciones que interfieren en las relaciones saludables que se tienen con los demás.

Por más incómodas o desagradables que parezcan las situaciones de conflicto, no deben ignorarse o dejarse a la deriva, la resolución de estos es fundamental para poder comunicar de manera asertiva y abierta lo que provocó la molestia o el enojo de todas las partes involucradas en el conflicto, y así puedan llegar a un acuerdo que los beneficie a todos, logrando un buen equilibrio dentro de la convivencia de los individuos.

Es muy importante identificar cuando está existiendo un conflicto, y más hablando en el ámbito y contexto escolar, ya que esto puede evitar que el conflicto llegue a niveles de violencia que

pongan en riesgo a los alumnos, de acuerdo con la SEP en su manual Resolución de Conflictos en los Centros Escolares (2022), existen algunos indicios de un conflicto:

- Las necesidades e intereses de personas o grupos se contraponen.
- Existe tensión que puede distorsionar lo que perciben las partes del conflicto.
- Incomodidad por el comportamiento o actitud de las partes en conflicto.
- Desagrado por el trato que se recibe.
- La situación hace sentir enojo, tristeza, decepción, frustración, vergüenza o resentimiento.

Este proceso de identificar el conflicto es de suma importancia para su resolución, ya que permite reflexionar y analizar las causas, las partes que se ven involucradas y buscar posibles soluciones que les convengan a todos.

De acuerdo con la SEP (2022), las personas tienden a reaccionar de maneras erróneas ante un conflicto con acciones como quedarse en silencio, dejar que la otra persona se dé cuenta del malestar y ofrezca disculpas, responder con agresiones, ignorar el conflicto, ponerse a la defensiva pensando en solo ganar la discusión, gritar e insultar a la otra u otras personas involucradas en el conflicto, y también lanzarles indirectas hirientes.

Cascón (2001), plantea que existen cuatro estilos en los que las personas suelen enfrentarse a un conflicto:

El estilo de competición: “Nos encontramos una situación en la que conseguir lo que yo quiero, hacer valer mis objetivos, mis metas, es lo más importante, no importa que para ello tenga que pasar por encima de quien sea. La relación no importa.” (Cascón, 2001, p.10), de acuerdo a lo dicho por Cascón, en este estilo, una de las personas involucradas trata de imponer sus propios intereses sin darle importancia a los de la otra u otras personas, trayendo consigo, actos de discriminación y exclusión.

Estilo de acomodación: “Con tal de no confrontar a la otra parte yo no hago valer o ni planteo mis objetivos.” (Cascón, 2001, p.10), es decir, una de las partes involucradas para evitar crear más conflictos o molestias se da a todo lo que la otra parte dice o quiere, sin defender sus derechos ni su sentir o pensar. Ante esta situación es vital que las personas trabajen aspectos como la autoestima y la asertividad, para poder externar su sentir y pensar ante la situación de conflicto de manera segura, decidida y respetuosa.

Estilo de evasión: “Ni los objetivos ni la relación salen bien parados, no se consiguen ninguno de los dos.” (Cascón, 2001, p.10), en este estilo, una de las partes involucradas no enfrenta la situación de conflicto y espera que la solución se de por sí sola sin hacer nada al respecto, deja de lado sus intereses y necesidades, dándose por vencido ante el conflicto.

Estilo de cooperación: “En este modelo conseguir los propios objetivos es muy importante, pero la relación también. Tiene mucho que ver con algo muy intrínseco a la filosofía “no violenta”: el fin y los medios tienen que ser coherentes. Es un modelo en el que sólo sirven soluciones gana-ganas, se trata de que todos y todas ganemos.” (Cascón, 2001, p.11,), este estilo es uno de los mejores para poder resolver un conflicto, ya que, ninguna de las partes involucradas deja de lado sus objetivos, intereses ni necesidades, además de ello, se toman en cuenta los de la o las otras personas, manteniendo una relación cordial entre todos los involucrados.

Estilo de negociación: “Se trata de que ambas partes ganen en lo fundamental, ya que no pueden llegar al 100%.” (Cascón, 2001, p.11), es decir, que todos los involucrados en el conflicto se sientan beneficiados ante la solución que se le dé al conflicto, como el propio nombre del estilo lo dice, negociar, para que todos de alguna u otra manera queden conformes con la solución, aunque los beneficios no sean totalmente hacia una u otra de las partes.

Como se mencionó anteriormente los conflictos también se pueden llegar a dar en el contexto escolar, “es necesario involucrar a la comunidad escolar, en especial a las alumnas y a los alumnos, en el desarrollo de habilidades y el aprendizaje de estrategias para la resolución de conflictos”. (SEP, 2022, p.9). De acuerdo con lo dicho por la SEP, es vital que a los alumnos y alumnas se les oriente con estrategias para poder resolver conflictos y puedan llevar una sana convivencia dentro de su entorno, como por ejemplo la regulación emocional, fortalecer valores como la solidaridad y el respeto, así como también de las habilidades socioemocionales como la empatía, la asertividad, la cooperación, la buena comunicación y la escucha activa.

Otro aspecto que les ayudará a los alumnos y alumnas a convivir de una manera más sana es el autocuidado, el cual son las acciones que realizan las personas por sí mismas para procurar su bienestar físico y mental, lo cual es crucial fomentar en las etapas de la infancia y adolescencia para generar hábitos que promuevan un entorno saludable y los aleje de situaciones que les puedan causar daño, así como cuidar del entorno que comparte con otras personas, este aspecto del autocuidado se explica en el siguiente apartado.

5.4 Autocuidado

Para los seres humanos el hacer algún deporte y comer de manera saludable lo asocian con buen cuidado de su salud, pero, el cuidarse de uno mismo de manera plena no solo implica esos aspectos, el procurar nuestro bienestar es cuidar de nosotros mismos física, pero también mentalmente.

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2004), el autocuidado es un estado de completo bienestar físico, mental y social que va más allá de la ausencia de afecciones o enfermedades, es por ello, que desde temprana edad se debe promover el autocuidado, ya que, además de cuidar de sí mismos en el aspecto físico también lo harán procurando su salud mental.

De acuerdo con García (2020), para lograr que los infantes pongan en práctica el autocuidado el primer paso es favorecer su autoestima; el entrenamiento de conductas de autocuidado en niñas y niños pretende que, de manera amable y paulatina, sea autosuficiente en actividades básicas necesarias que tendrá que resolver en algún momento sin la ayuda de una persona adulta, por lo cual, los hábitos que se aprenden gracias al autocuidado acompañarán a las personas a lo largo de su desarrollo, lo cual es vital para que tenga una buena calidad de vida.

“Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan.” (Cáceres, et al., 2022, p.12), el autocuidado es parte del autoconocimiento y de la autoestima como ya se mencionó anteriormente, ya que, cada persona prioriza su salud y su bienestar, además de identificar y reconocer sus intereses y necesidades personales.

Cáceres, González y Torres (2022), redactan en el Manual de Autocuidado para la Unicef, que existen diversos tipos de autocuidado, como lo son:

Autocuidado individual: Son “las conductas que realiza una persona por sí misma al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo” (Cáceres, et al., 2022, p.16), este es el tipo de autocuidado más difundido y conocido, pues es primordial para la vida de los seres humanos adoptar y llevar a cabo hábitos que ayuden a llevar una vida saludable tanto física como mentalmente.

Autocuidado colectivo: Se considera “como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.” (Cáceres, et al., 2022, p.17), es decir, este tipo de autocuidado procura el bienestar común del entorno al que pertenece cada individuo, se trata de un esfuerzo colectivo para lograr espacios que se comparten más sanos y seguros para cada uno de los pertenecientes a ese entorno.

Autocuidado físico: “Es todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo que supone tener una alimentación saludable, hábitos de higiene y un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, así como prevenir y atender adecuadamente cualquier enfermedad o molestia.” (Cáceres, et al., 2022, p.18), por lo tanto, es muy importante que este tipo de autocuidado se promueva y se practique desde edades tempranas, ya que será la base de buenos hábitos adoptados para lo largo de su vida.

Autocuidado emocional: “Consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, aceptar que son parte de la vida y que estas no definen. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de éstas.” (Cáceres, et al., 2022, p.18), esto quiere decir que este tipo de autocuidado permite a las personas, sin importar su edad, a identificar y conocer sus emociones y sus pensamientos, a tener relaciones interpersonales más sanas y positivas, y a comunicarse de manera asertiva para expresar lo que quiere y lo que necesita.

Autocuidado cognitivo: Este tipo de autocuidado es de gran importancia para “ejercer nuestras facultades intelectuales, poder estimular el pensamiento crítico, la creatividad y otras competencias propias. Aprender y desarrollar competencias que sean de interés para la persona.” (Cáceres, et al., 2022, p.18), por lo tanto, llevar a la práctica este tipo de autocuidado será beneficioso para fortalecer los procesos de aprendizaje, mejorar la memoria y concentración, además de tomar decisiones de manera responsable desde la reflexión.

De acuerdo con la psicóloga Verónica García Gutiérrez (2022) del Centro de Desarrollo Integral, Guadalajara, Jalisco, para el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF), existen algunas maneras para fomentar el autocuidado en los infantes:

- Enseñar el nombre de cada parte del cuerpo y el nivel de tocamientos permitido, es decir, no es lo mismo saludar de mano que tocar una parte privada del mismo.

- Mostrar el bienestar del autocuidado tanto del cuerpo, como de nuestros espacios y emociones.
- Educar desde una visión positiva y agradecida de la vida.
- Ser ejemplo en las relaciones afectivas y sociales con vínculos positivos (incluyendo límites).
- Enseñar a las niñas y los niños a detectar las señales de malestar tanto en su cuerpo, emociones y entorno.
- Animar a las niñas y niños a hacer cosas que los hagan felices, ya sea en arte, deporte o tecnología.
- Aprender a decir no cuando sea necesario mostrando nuestra confianza y apoyo.
- Adquirir valores humanos y morales propios de la familia, que proporcionen un sentido de pertenencia y con el que tengan un marco de referencia al decidir.

Gracias a los hábitos de autocuidado los infantes se vuelven más autónomos y responsables de sí mismos, desarrollándose así, de una manera mucho más segura y positiva en todos los aspectos de su vida.

Cuando una persona cuida de sí misma y procura su bienestar físico y mental se puede relacionar y convivir de una manera más sana y positiva con su entorno, y sobre todo en el entorno escolar, ya que son personas que se relacionan y tratan a los demás de manera respetuosa y asertiva, reduciendo actos violentos evitando conflictos con quienes los rodean. Convivir de una manera sana dentro de las instituciones educativas es fundamental para crear un entorno donde los alumnos y alumnas se sientan seguros y favorezca esto en su aprendizaje y en su desarrollo socioemocional, este aspecto se explica más detalladamente a continuación.

5.5 Sana Convivencia escolar

De acuerdo con la SEP (2021), la convivencia escolar se construye a través de las relaciones que se producen entre todas las personas que forman parte de la comunidad educativa; será positiva si se realiza a través del diálogo, el respeto, la aceptación de las diferencias y de las opiniones de todas y todos en un plano de igualdad, haciendo valer los derechos de todas las personas con las que se interactúa. Retomando lo dicho por la SEP, la convivencia en el marco educativo se construye día con día, a través de las relaciones de los alumnos entre pares, con

sus docentes, y todo el personal que conforma el entorno escolar, por lo tanto, es de suma importancia que esta convivencia se dé dentro de un marco positivo y pacífico.

Existen algunas características para que la convivencia escolar fluya de manera armónica, según la SEP (2021), algunas de ellas son:

Convivencia democrática: “Se refiere a la participación y corresponsabilidad en la generación y seguimiento de acuerdos que regulan la vida en común, así como el manejo de las diferencias y conflictos.” (SEP, 2021, p.18), es decir, que en la comunidad escolar exista organización y libertad para poder elegir qué hacer, o cómo actuar ante situaciones que involucren a todos los pertenecientes a ella, además de fortalecer el diálogo reflexivo y la asertividad.

Convivencia pacífica: “Alude a la capacidad de establecer interacciones humanas basadas en el aprecio, el respeto, la tolerancia, la prevención y atención de conductas de riesgo, el cuidado de los espacios y bienes colectivos, la reparación del daño y la reinserción comunitaria.” (SEP, 2021, p.18), esto va de la mano con el respeto al reglamento de cada institución educativa y al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, ya que, es por a ellas que se puede llevar a cabo la convivencia de manera pacífica, gracias a la cooperación, la empatía, la resiliencia, la escucha activa, la autorregulación de emociones y la comunicación asertiva.

Convivencia inclusiva: “Reconoce la dignidad de todas las personas partiendo de una valoración de sus características de género, etnia, religión, cultura, grupo social y capacidades entre otros. Sus ejes son la identidad y cuidado, la valoración de las diferencias y la pluralidad.” (SEP, 2021, p.18), la inclusión es punto clave en la sana convivencia escolar, ya que, involucra el respeto y la tolerancia hacia las diferencias de los demás, para que, de ellas, los alumnos puedan complementar y enriquecer sus ideas y pensamientos, y muestren empatía por la persona que tengan en frente sin importar que tan diferentes sean en cualquier aspecto.

“La convivencia no sólo se refiere a vivir en común, sino que, además, supone el compartir una serie de códigos que forman el estar juntos y, desde la mirada jurídico-social, la convivencia estaría garantizada mediante el respeto de los derechos de cada persona, sin discriminarla.” (Chaparro, 2019, p.209), por lo cual, la sana convivencia escolar está ligada con la inclusión y el respeto, así como en procesos de transacciones, negociaciones y la elaboración de acuerdos y soluciones para el bien común de la comunidad escolar.

De acuerdo con Chaparro (2019), “formar para la sana convivencia, promueve no solamente el deseo de paz que subyace dentro de la mente humana, sino que también enseña habilidades para construirla y para que los seres humanos puedan aprender formas no violentas para interactuar con los demás; lo cual exige nuevas estructuras sociales que reduzcan los riesgos de violencia, enseñando habilidades para la resolución de conflictos” (Chaparro, 2019, p.212), lo cual no solo favorecerá en la interacción con la comunidad escolar dentro de las aulas, sino, que, el educar desde una cultura de paz trasciende para el buen desarrollo social de los infantes y adolescentes en todos los contextos en los cuales se desenvuelven y a los que en un futuro se enfrentarán.

La cultura de paz en las escuelas es una estrategia que busca lograr y mantener la sana convivencia dentro de los centros educativos “Construir una cultura de paz sirve para establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto, el aprecio, la tolerancia y la empatía sustentada en la dignidad y los derechos humanos; esto implica transformar la forma en la que nos relacionamos para evitar hacer daño o lastimar a otros o a nosotros mismos.” (SEIEM, 2024, p.5), con la colaboración de alumnos, profesores, administrativos y padres de familia, quienes son los que conforman en conjunto a la comunidad escolar, se puede lograr un ambiente sano, pacífico y respetuoso que beneficie a todos por igual, especialmente a los alumnos, para que puedan desarrollarse física, mental y académicamente de manera plena y segura.

De acuerdo con Fierro y Carbajal (2019), existen tres dimensiones de la convivencia escolar.

El ámbito pedagógico curricular, el cual se refiere al proceso de enseñanza-aprendizaje del docente, orientado a guiar a los estudiantes fomentando la disciplina, mediante reglas establecidas dentro del aula para un bien común.

El ámbito Organizativo-administrativo, esta dimensión se enfoca en las actividades y gestiones que realizan los directivos en conjunto con los docentes, promoviendo y llevando a cabo buenas instancias y estructuras para lograr relaciones sanas y positivas dentro de la comunidad escolar.

Y, el ámbito Socio-comunitario, el cual consiste en establecer vínculos entre directivos, padres de familia, alumnos, docentes, administrativos, y en general, todos los miembros que conforman la comunidad educativa, apoyándose mutuamente para generar una sana convivencia dentro del contexto escolar.

A continuación, se describe el desarrollo de las actividades realizadas por parte de la prestadora de Servicio Social, dentro del programa “Vive un ambiente libre sin drogas” en la alcaldía La Magdalena Contreras.

CAPÍTULO VI. PROCEDIMIENTO

6.1 Objetivo

Que los niños y las niñas desarrollen habilidades para la vida y, en la adolescencia, para la prevención de adicciones, a través de la implementación del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”, con el fin de contribuir a su bienestar y a la construcción de proyectos de vida saludables.

6.2 Descripción del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”

Es un programa de la alcaldía La Magdalena Contreras, en donde se realizan actividades enfocadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, transmitiendo información sobre los daños y sus consecuencias a los alumnos y padres de familia de los planteles educativos como son los del nivel: preescolar, primaria, secundaria y nivel medio superior ubicados en esta demarcación.

El objetivo del programa es informar y orientar sobre la prevención al consumo de sustancias psico-activas, el alcoholismo, la violencia y la desintegración familiar, mediante pláticas a la comunidad en Instituciones Educativas a nivel Primaria, Secundaria y Nivel Media Superior de esta Demarcación, para proteger a la población más vulnerable.

Las actividades que se realizaron fueron: Apoyar en la impartición de actividades de prevención de adicciones y las consecuencias que conlleva el consumo en adolescentes y jóvenes, así como a favorecer la sana convivencia dentro de las instituciones educativas pertenecientes a la alcaldía y apoyar en la elaboración de material didáctico que se utiliza en las actividades sobre la prevención del consumo de drogas y la sana convivencia escolar.

6.3 Participantes

Se brindó atención a los 354 alumnos de la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso y a los 608 alumnos de la escuela Secundaria Diurna N° 302 Luis Donald Colosio Murrieta, ambas instituciones educativas pertenecientes a la alcaldía la Magdalena Contreras, por parte del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”.

De acuerdo con información del Panorama Geográfico y Estadístico de La Magdalena Contreras del Instituto de Planeación Democrática y Prospectiva de la Ciudad de México (2024), con los datos estadísticos más recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI](2020), la alcaldía La Magdalena Contreras cuenta con una población de 247,622 habitantes, de los cuales, 7,992 (3.2%) son mujeres y 8,278 (3.3%) son hombres de 5 a 9 años; 9,030 (3.6%) son mujeres y 9,066 son hombres (3.7%) de 10 a 14 años; y, 9,304 (3.8%) son mujeres y 9,585 (3.9%) son hombres de 15 a 19 años.

Según la información más reciente de la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (2024), de la Secretaría de Educación Pública (S.E.P.), en La Magdalena Contreras existen 186 escuelas de educación básica con 34,218 alumnos en el ciclo escolar 2023-2024. Del total de instituciones educativas de educación básica, 115 son escuelas públicas, las cuales cuentan con 29,919 estudiantes y 71 escuelas del sector privado, con un total de 4,299 alumnos.

La alcaldía La Magdalena Contreras, cuenta con 48 escuelas públicas de nivel primaria con un total de 15,759 alumnos y 20 escuelas privadas del mismo nivel, con un total de 2,192 alumnos. En el nivel secundaria cuenta con 20 planteles públicos a los que pertenecen 9,379 estudiantes y 12 secundarias privadas con un total de 926 alumnos.

Durante el periodo de prestación del Servicio Social, se le dio atención a la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso, ubicada en Santiago 620, Lomas Quebradas, La Magdalena Contreras, 10000 Ciudad de México. Es una escuela pública de tiempo completo que, de acuerdo a la Estadística Educativa 2023-2024, del Sistema de Información y Gestión Educativa [SIGED] (2024), cuenta con 354 alumnos, de los cuales 184 son mujeres y 170 hombres. La organización de esta escuela primaria es la siguiente: Cuenta con un total de 12 grupos, dos grupos por cada grado (de 1ro a 6to grado), y un docente por cada uno de los grupos, además de una profesora de inglés y dos profesores de educación física, una directora y una subdirectora.

También se le dio atención a la escuela Secundaria Diurna N° 302 Luis Donaldo Colosio Murrieta, ubicada en Ferrocarril de Cuernavaca 320, La Cruz, Barranca Seca, La Magdalena Contreras, 10580 Ciudad de México. Es una escuela secundaria pública, con turno matutino y vespertino, y de acuerdo con la Estadística Educativa 2023-2024, del Sistema de Información y Gestión Educativa [SIGED] (2024), cuenta con un total de 608 alumnos, de los cuales 351 son mujeres y 257 son hombres. Está organizada por 15 grupos, cinco grupos por cada grado (1ro, 2do y 3ro), 29 docentes, un director y un subdirector.

6.4 Escenario

El programa “Vive un ambiente libre sin drogas” en el cual se realizó el Servicio Social, está diseñado para dar atención a la población de la alcaldía La Magdalena Contreras en aspectos relacionados con la prevención de adicciones, temas relacionados con la salud física y mental, habilidades para la vida y para incentivar la sana convivencia escolar dentro de los planteles educativos dentro de la demarcación.

Se encuentra en la Subdirección de Servicios de Salud, en el área de Prevención de adicciones de la alcaldía La Magdalena Contreras.

Su edificio principal se encuentra en Av. Álvaro Obregón 20, Barranca Seca, La Magdalena Contreras, 10580 Ciudad de México. Mientras que la Subdirección de Servicios de Salud se encuentra en José Moreno Salido s/n, Barranca Seca, La Magdalena Contreras, 10580, Ciudad de México.

6.5 Asignación de Instituciones y Actividades

Durante el periodo de Servicio Social, no fue necesario realizar una detección de necesidades, ya que el programa “Vive un ambiente libre sin drogas” había llevado a cabo previamente una investigación para identificar las instituciones educativas que requerían atención en prevención de adicciones y desarrollo de habilidades para la vida.

Con base en estos resultados, la encargada del programa asignó a la prestadora de Servicio Social los temas a desarrollar, las actividades a realizar y las escuelas en las que se impartirían las pláticas informativas.

Las instituciones educativas interesadas en recibir la intervención del programa se comunican directamente con la coordinadora, exponiendo sus necesidades específicas, lo que permite diseñar e implementar las actividades adecuadas.

6.6 Vinculación entre la Intervención del Programa y el Perfil del Psicólogo Educativo

La psicología educativa se enfoca en el estudio de los problemas cotidianos de la educación, derivando principios, modelos, teorías y estrategias para la enseñanza, evaluación y desarrollo de los estudiantes en su formación académica (Delgado et al., 2014). El psicólogo educativo desempeña un papel clave en el acompañamiento y orientación de los alumnos, abordando tanto el ámbito académico como el contexto escolar. Su labor incluye el diseño, planeación e implementación de estrategias de intervención educativa para mejorar la calidad de la educación y fomentar el desarrollo personal y colectivo.

Las actividades realizadas dentro del programa “Vive un ambiente libre sin drogas” en la alcaldía La Magdalena Contreras guardan una estrecha relación con el perfil del psicólogo educativo. Entre ellas se encuentran el diseño y elaboración de material didáctico e informativo, la planificación e impartición de pláticas en instituciones educativas y la implementación de dinámicas para promover la reflexión y la integración entre los alumnos. Además, se atendió la diversidad social y se brindó orientación tanto a estudiantes como a escuelas para mejorar su organización y ambiente escolar, mediante estrategias de prevención de adicciones y el desarrollo de habilidades para la vida.

6.7 Planificación e Implementación de Actividades Profesionales

Todas las actividades llevadas a cabo y las instituciones educativas a las cuales se asistió a realizar actividades, fueron designadas por la coordinadora encargada del programa “Vive un ambiente libre sin drogas”.

Durante la primera semana de Servicio Social en el programa “Vive un ambiente libre sin drogas”, en la alcaldía La Magdalena Contreras, se llevó a cabo una reunión de capacitación dirigida por la encargada del programa. En esta sesión, se explicó la metodología de trabajo y

se detalló que se impartirían pláticas sobre prevención de adicciones, desarrollo de habilidades para la vida y sana convivencia escolar en diversas escuelas de la demarcación.

Asimismo, se estableció la necesidad de elaborar materiales de apoyo, como carteles, presentaciones de diapositivas, dinámicas y cartas descriptivas para cada tema asignado. También se indicó que se debía llevar un registro de asistencia de los alumnos en cada sesión.

En una segunda reunión, la encargada del programa instruyó el diseño y elaboración de carteles como material de apoyo para las pláticas dirigidas a alumnos de secundaria sobre prevención de adicciones. Estos carteles fueron creados con cartulina, imágenes e información específica sobre distintas sustancias, de acuerdo con las indicaciones recibidas, ver figura 1.

Figura 1.

Evidencia de algunos de los carteles realizados



Nota: Carteles realizados con información de los daños y consecuencias sobre el consumo de sustancias psicoactivas para utilizar como apoyo en las ferias de prevención de adicciones dentro del programa “Vive un ambiente libre sin drogas” de la alcaldía la Magdalena Contreras. Elaboración propia.

Cabe mencionar que por parte del programa no se brindó ninguna fuente de información, la prestadora de Servicio Social tuvo que investigar por su cuenta la información que se utilizó al realizar el material solicitado.

Después de realizar los carteles que solicitó la coordinadora, los revisó, y una vez aprobados se quedaron en las instalaciones del programa “Vive un ambiente libre sin drogas “.

Posteriormente a la actividad de realizar los carteles sobre prevención de adicciones, se llevó a cabo otra reunión con la encargada del programa, donde se asignó una nueva actividad, la cual consistió en que a cada uno de los practicantes y prestadores de servicio social presentes, se les repartió algunos temas relacionados con la prevención de adicciones y habilidades para la vida, los cuales se tuvieron que desarrollar investigando información sobre cada uno de ellos, así como diseñar y realizar materiales de apoyo como una presentación de diapositivas y dinámica para cada uno de los temas designados, así como su respectiva carta descriptiva.

Después de una semana se entregaron los temas designados desarrollados a la coordinadora del programa para su revisión, una vez aprobados, se dio la indicación de entregarlos engargolados en un cuadernillo.

Posterior a la actividad del desarrollo de los temas, se realizó una reunión con la encargada del programa, en donde se informó sobre las instituciones educativas a las cuales se ingresaría a impartir las pláticas informativas, las fechas designadas, así como, los temas que se impartirían en cada escuela, y los materiales que se deberían de realizar como apoyo para las pláticas.

Cabe mencionar que en algunas de las instituciones educativas se ingresó en equipos de tres personas, formados por la coordinadora del programa, sin embargo, también hubo quienes de manera individual ingresaron a las escuelas, como es el caso de la prestadora de Servicio Social, la cual está contando su experiencia.

A la prestadora de Servicio Social se le asignó desarrollar los temas de: “Peligros en las redes sociales, uso responsable del internet”, “Autocuidado” y “Sana Convivencia” para los alumnos de la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso. Para cada uno de los temas se realizó: una presentación de diapositivas con imágenes y videos que captaran la atención de los infantes de nivel primaria, una dinámica digital de igual manera en diapositivas, un cartel, folletos con imágenes e información alusivos a cada uno de los temas, así como su respectiva carta descriptiva. Para el tema de autocuidado, la coordinadora solicitó diseñar y realizar una hoja de actividades para que los alumnos la resolvieran en la sesión correspondiente.

Por petición de la coordinadora del programa, el tema de “Peligros en las redes sociales, uso responsable del internet” se desarrolló para impartirlo en tres sesiones de pláticas con cada grupo de cada grado de la escuela primaria, el tema de “Autocuidado” para impartirlo en una

sesión por cada uno de los grupos y el tema de “Sana Convivencia” también en una sesión para cada uno de los grupos de cada grado de la institución educativa.

Una vez realizado el material de apoyo y las cartas descriptivas de cada uno de los temas, se entregó a la encargada del programa para su revisión. Después de ser aprobados cada material realizado, la coordinadora dio la indicación de presentarse en la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso para empezar a impartir las sesiones de pláticas.

En esa institución educativa se llevaron a cabo un total de 60 sesiones de pláticas con una duración de 45 minutos cada sesión, sobre los tres temas desarrollados entre los doce grupos pertenecientes a dicha institución, tomando en cuenta que existen dos grupos por cada uno de los seis grados que se atienden en esa escuela primaria. Las sesiones de las pláticas se realizaron a lo largo de cinco meses, los días lunes, miércoles y viernes. En la tabla 4 que se presenta a continuación se muestra el desarrollo de las sesiones de las pláticas impartidas en la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso.

Tabla 4. Desarrollo de las sesiones

Tema	Propósitos	Sesiones	Duración de cada sesión	Grupos a los que se impartió
Peligros en las redes sociales, uso responsable del internet	<ul style="list-style-type: none"> •Que los alumnos y alumnas implementen valores para convivir de manera positiva y pacífica tanto en las redes sociales digitales, como en la interacción de la vida real. •Que los alumnos y alumnas puedan usar de manera responsable las redes sociales, así como distinguir los peligros a los que se pueden enfrentar y cómo prevenirlos. 	36	45 minutos	1°A
				1°B
				2°A
				2°B
				3°A
				3°B
				4°A

				•Que entre todos lleven a cabo la empatía, solidaridad, colaboración, desarrollen una buena capacidad de escucha, se conozcan a sí mismos y convivan positivamente.			4°B
							5°A
							5°B
							6°A
							6°B
							1°A
				• Que los alumnos y alumnas procuren su bienestar físico y mental.			1°B
							2°A
				•Que entre todos lleven a cabo la empatía, solidaridad, colaboración, desarrollen una buena capacidad de escucha, se conozcan a sí mismos y autorregulen sus emociones.			2°B
							3°A
							3°B
Autocuidado		12	45 minutos				4°A
							4°B
				•Que los alumnos y alumnas identifiquen las maneras en las que se pueden cuidar a sí mismos			5°A
							5°B
							6°A
							6°B
				•Que los alumnos y alumnas implementen valores para llevar una sana convivencia escolar.			1°A
							1°B
Sana convivencia escolar		12	45 minutos	•Que exista un ambiente pacífico y positivo dentro de la institución educativa entre todos los que conforman la comunidad escolar.			2°A
							2°B
							3°A
							3°B
							4°A

•Que los alumnos y alumnas identifiquen las maneras en las que puedan crear un entorno escolar positivo y pacífico.	4°B
	5°A
	5°B
	6°A
	6°B

Total

60

Fuente: Elaboración propia

El primer día que se ingresó a la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso, se le proporcionaron las cartas descriptivas de cada tema a la directora del plantel (Ver anexo 1), la prestadora de servicio social junto con la encargada del programa, explicaron como serían las sesiones y como se llevarían a cabo.

El primer tema que se impartió fue el de “Peligros en las redes sociales, uso responsable del internet”, por petición de la directora se iniciaron las sesiones por los dos grupos de 6to grado siguiendo un orden descendente hasta llegar a los grupos de 1er grado. Al terminar las tres sesiones designadas para ese tema con cada uno de los grupos de la escuela, se iniciaron las sesiones de “Autocuidado”, una plática para cada uno de los grupos de cada grado y después las sesiones del tema de “Sana convivencia escolar”, las cuales también fueron una plática para cada uno de los doce grupos de la institución educativa, siguiendo el mismo orden descendente, de 6to a 1er grado.

Todas las sesiones se llevaron a cabo siguiendo la misma dinámica:

Primero la prestadora de Servicio Social se presentaba con los alumnos y mencionaba el título del tema que se impartiría, seguido de eso, se llevaba a cabo un conteo de cuántos alumnos y alumnas estaban presentes en la plática. Después, se planteaba a los alumnos preguntas generadoras acerca del tema de la sesión y se llevaba a cabo una breve retroalimentación al respecto. A continuación, se les explicaba la información del tema correspondiente a la sesión con apoyo de la presentación de diapositivas con videos, acompañada de ejemplos para que los alumnos pudieran comprender el tema con mayor claridad.

Al terminar la explicación se llevaba a cabo una actividad que permitía participar a los alumnos y reforzar los conocimientos adquiridos de una manera más lúdica. Estas dinámicas se realizaban en diapositivas, modificando plantillas, adecuándolas de acuerdo al tema que se trataba.

Finalmente se daba una conclusión al tema y se preguntaba a los alumnos si tenían alguna duda o comentario lo podían externar, seguido de esto, se le repartía a cada uno de los alumnos un pequeño folleto con información relacionada al tema tratado. En la figura 2 se muestran algunas imágenes de las sesiones de las pláticas impartidas.

Figura 2.

Evidencia de algunas de las pláticas impartidas en la Escuela Primaria Guadalupe Flores Alonso.



Nota: Fotografías de algunas de las sesiones impartidas en los salones de 3er y 4to grado. Elaboración propia.

Es importante mencionar que solo en las sesiones del tema de “Autocuidado”, por petición de la encargada del programa, hubo una actividad adicional, la cual consistió en entregar a cada alumno una hoja con actividades relacionadas al tema, las cuales realizaron a la par de la explicación del tema, es decir, se designaron unos minutos entre cada sección de la hoja de actividades y de la explicación con la presentación de diapositivas para que los alumnos resolvieran cada uno de los apartados de la hoja de actividades. Ver figura 3.

Figura 3.

Actividades sobre el tema “Autocuidado”.



Nota: Evidencia de algunas de las hojas de actividades realizadas por los alumnos de 1°A y 4°B sobre “Autocuidado”. Elaboración propia.

Al terminar de impartir todas las sesiones de los tres temas designados a la escuela primaria Guadalupe Flores Alonso, se llevó a cabo una reunión con la directora del plantel, donde agradeció por la impartición de las pláticas y recalcó lo importante que fue para los alumnos recibir esa información.

Después se llevó a cabo una feria de la salud en la explanada de la alcaldía La Magdalena Contreras, por parte de la Subdirección de Servicios de Salud de la alcaldía, la cual fue dirigida al público en general, en donde al área de Prevención de adicciones a la que pertenece el programa “Vive un ambiente libre sin drogas”, se le asignó el tema de “Cáncer de mama relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas”. Para esta feria se indicó que se debía realizar material de apoyo para poder dar la información al público que asistiera, los materiales que se realizaron fueron: carteles informativos con imágenes e información sobre que el alcohol y el tabaco son las drogas que se relacionan con los diagnósticos de cáncer de mama,

y un muestrario del aspecto que las mamas pueden llegar a presentar siendo alertas de un posible diagnóstico de cáncer, realizado con cartón, fomi de colores y cartulinas.

La feria tuvo una duración de 4 horas, en las cuales las actividades fueron, preparar el lugar asignado con los materiales realizados, y una vez lista la mesa y el lugar con los materiales de apoyo, se proporcionó información a la gente que se acercaba al lugar, como se muestra en la figura 4.

Figura 4.

Feria de prevención de salud de la alcaldía La Magdalena Contreras



Nota: Fotografía de la prestadora de Servicio Social impartiendo información en la mesa sobre “de mama relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas Cáncer” de la feria de prevención de salud de la alcaldía La Magdalena Contreras. Elaboración propia.

Al terminar la feria se recogieron los materiales del lugar dejando el espacio tal y como estaba al llegar.

Posteriormente se llevó a cabo una feria de “Prevención de adicciones” en la Escuela Secundaria Diurna N° 302 “Luis Donaldo Colosio Murrieta”, para la cual se diseñaron y realizaron diversos materiales de apoyo, como: una televisión de cartón que mostraba los daños en el cerebro por consumir cannabis, letreros con preguntas sobre las consecuencias y daños por consumir sustancias psicoactivas y otros con preguntas que hicieran reflexionar a los alumnos sobre la misma temática para una ruleta, una botella con los daños que provoca el consumo de alcohol, la cual se hizo con una botella de plástico reciclada e imágenes de las

consecuencias de tomar esta sustancia, un cigarro electrónico o vape, el cual se realizó con una caja de cartón, papel de colores e imágenes mostrando los daños y lo peligroso que es el consumirlo, carteles mostrando por medio de imágenes los daños y consecuencias de fumar tabaco y vape y una maqueta mostrando los daños que provoca en el organismo el consumo de inhalables.

Esta feria de prevención de adicciones tuvo una duración de ocho horas, divididas en dos días, en donde se atendió a todos los alumnos de la institución educativa, la cual está conformada por 6 grupos para cada uno de los tres grados, es decir, la escuela secundaria cuenta en total con 18 grupos.

El primer día de la feria se atendió a los 6 grupos de 1er grado, y a 3 grupos de 2do grado, y el segundo día los otros 3 grupos de 2do grado y a los 6 grupos de 3er grado. En la tabla 5, la cual se presenta a continuación, se muestra como fue el desarrollo de la feria de prevención de adicciones en la Escuela Secundaria Diurna N° 302 Luis Donaldo Colosio Murrieta.

Tabla 5. Desarrollo de la Feria de prevención de adicciones

Día	Tema	Actividades	Propósitos	Grupos a los que se atendieron	Duración
1	“Prevención de adicciones: La ruleta”	•Explicación a los alumnos sobre los daños y consecuencias al consumir sustancias dañinas para su salud.	•Que los alumnos y alumnas implementen valores para tomar decisiones correctas que contribuyan a su bienestar.	1°A	4 horas
				1°B	
				1°C	
				1°D	
				1°E	
				1°F	
2		•Dinámica de la ruleta, donde los alumnos contestaban	•Que los alumnos y alumnas identifiquen los peligros y las	2°A	4 horas
				2°B	
				2°C	
				2°D	
				2°E	
				2°F	
				3°A	

preguntas a través	consecuencias de	3°B
de las cuales	consumir	3°C
reflexionaban sobre	sustancias	3°D
los daños y	dañinas.	3°E
consecuencias del		
consumo de		3°F
drogas.		

Fuente: Elaboración propia

Los dos días de esta feria se realizaron bajo la misma dinámica:

Al llegar a la escuela secundaria se instalaron las mesas de información. En el caso de la prestadora de servicio social la cual está contando su experiencia, se le asignó la mesa de “Prevención de adicciones: La ruleta”, la cual consistió en transmitir información a los alumnos sobre los daños al consumir sustancias dañinas para su salud como el alcohol, tabaco, cigarros electrónicos, inhalables y cannabis, y posterior a la explicación, los alumnos podían participar en la dinámica de la ruleta la cual giraban y contestaban preguntas sobre la prevención de adicciones. Los alumnos pasaron en grupos de 10 personas rotando por todas las mesas de información.

Cada día de la feria de prevención de adicciones tuvo una duración de 4 horas. Al finalizar se levantó y guardó todo el material para dejar despejado el patio de la escuela. En la figura 5 se muestran algunas fotografías de la feria.

Figura 5.

Feria de prevención de adicciones



Nota: Mesa informativa en la feria de prevención de adicciones sobre

CAPÍTULO VII. RESULTADOS

Participar en el programa “Vive un ambiente libre sin drogas” de la alcaldía La Magdalena Contreras, desde el rol de psicóloga educativa, fue una experiencia significativa que permitió poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación profesional. Esta intervención no solo contribuyó a la prevención de adicciones en contextos escolares, sino que también permitió fomentar habilidades para la vida en niñas, niños y adolescentes, promoviendo su bienestar integral y fortaleciendo sus capacidades para afrontar los retos del presente y del futuro.

Al finalizar las actividades realizadas en el Servicio Social, se pudo observar que las pláticas llevadas a cabo en la Escuela Primaria Guadalupe Flores Alonso tuvieron un impacto positivo en los alumnos de dicha institución, esto de acuerdo a comentarios de la directora del plantel, y de los docentes, los cuales fueron que, las pláticas que se impartieron, ayudaron a los alumnos a mostrar más empatía entre iguales, además de fomentar el respeto y la buena comunicación generando así un ambiente sano y positivo en el entorno escolar, lo cual es fundamental, ya que la sana convivencia en las instituciones educativas, no solo ayuda a mantener el orden y a crear un espacio seguro y pacífico para los alumnos, sino que también genera “un cambio en los ámbitos de la vida cotidiana de la escuela. Y se debe pensar que, hacia el futuro, el cambio debe reflejar el porvenir de las interacciones en la vida, en los órdenes profesional, familiar y social”. (Chaparro, 2019, p.212).

Según palabras de la directora del plantel, la mejora en el rendimiento escolar durante y después de la plática correspondiente al tema de la sana convivencia escolar, se reflejó más en los grupos de 3er y 4to grado, ya que los alumnos mejoraron su manera de trabajar en equipo. El tema de autocuidado se relacionó también con la mejora en el ambiente escolar, de acuerdo con comentarios de las profesoras de los grupos de 2do grado, a los alumnos les fue de gran ayuda este tema, ya que mejoraron sus hábitos de higiene y sobre todo lo que recalcaron fue que el apartado de reconocimiento de emociones fue de suma importancia, ya que eso, fue clave para que los alumnos pudieran expresar de mejor manera sus emociones, así como sus pensamientos y deseos de una manera más asertiva, lo cual impactó en la reducción de conflictos y diferencias entre los infantes, ya que, de acuerdo con Shapiro (2001), el dar nombre a las propias emociones es parte fundamental de la inteligencia emocional, ya que es en donde se fundamentan la mayoría de las demás cualidades emocionales. Sólo quien sabe cómo y por qué se siente de determinada manera puede manejar sus emociones,

regularlas y ordenarlas de manera conveniente y consciente, lo cual es de suma importancia para los alumnos en cuestión personal, pero también en el aspecto interpersonal al ayudarles a relacionarse de una mejor manera entre iguales y también con sus docentes y las demás personas que los rodean.

En cuanto al tema de “Peligros en las redes sociales, uso responsable del internet”, la directora de la Escuela Primaria Guadalupe Flores Alonso, comentó que fue crucial la información que se les presentó a los alumnos, ya que las quejas y comentarios de padres de familia y de los mismos alumnos sobre malentendidos o conflictos en torno a las redes sociales, disminuyeron, logrando que los alumnos comprendieran la importancia de utilizar el internet con responsabilidad y empatizaran con sus iguales, no solo en manera presencial, sino, también, por los medios virtuales que usan, en especial los alumnos de 5to y 6to grado. Fue de suma importancia impartir este tema para todos los grados en la escuela primaria, ya que, de acuerdo a la Unicef (2020) la tecnología es parte de su vida cotidiana “suelen jugar, socializar, buscar información, navegar en redes sociales, con mucha facilidad para conectarse o para entrar y salir de determinados sitios.” (Unicef, 2020), por lo tanto, es clave que desde edades tempranas se les acompañe, oriente y sobre todo se les informe sobre los peligros a los que se puedan enfrentar y cómo prevenir caer en ellos al usar el internet.

Es importante mencionar que, para los alumnos de 1er y 2do grado, al momento de impartir las pláticas se modificaba el lenguaje con el cual se les dirigía y transmitía la información para que los infantes pudieran comprender de mejor manera los temas, porque, aunque se considera que “la edad escolar es un período de enorme crecimiento en el vocabulario, así como en la comprensión del significado de las palabras y sus relaciones. Y también se produce un incremento significativo en la comprensión de términos que se refieren a relaciones espaciales, temporales y familiares, entre otros.” (Checa, et al., 2004, p.249), los infantes aún no comprenden del todo palabras tan complejas, tienen que ir acumulando conocimientos a lo largo de su desarrollo, para así enriquecer de manera progresiva su lenguaje y puedan comprender mejor, términos más complejos. Es por eso que se utilizaron palabras y ejemplos de la vida cotidiana con ellos, lo cual funcionó muy bien para que pudieran comprender los temas.

La psicología educativa desempeñó un papel central en el desarrollo de estrategias, actividades y materiales adecuados a cada nivel educativo. Estas acciones no solo respondieron a las necesidades específicas de las comunidades atendidas, sino que también facilitaron la construcción de entornos más seguros y protectores. Además, la realización de

pláticas en nivel primaria y ferias informativas en nivel secundaria permitió reforzar las redes de apoyo entre estudiantes, docentes y autoridades escolares, promoviendo una intervención más colaborativa y sostenida.

A lo largo del desarrollo de las actividades del Servicio Social en el programa “Vive un ambiente libre sin drogas” se detectaron algunas limitantes, como el tiempo designado en la Escuela Primaria Guadalupe Flores Alonso, el cual fue muy poco para poder implementar más actividades, pláticas o incluso talleres que reforzaran y complementaran la información proporcionada. Otra limitante fue la nula intervención de los padres de familia con los alumnos, esto hubiera sido de gran ayuda, para que así la información que se les proporcionó a los alumnos en las aulas se extendiera hasta el entorno familiar de cada uno, y así los padres de familia desde su hogar en la vida cotidiana pudieran contribuir a reforzar y reflexionar sobre lo aprendido en las pláticas.

Afortunadamente a pesar de estas limitantes se pudieron llevar a cabo y con éxito las pláticas y dinámicas planeadas para la escuela primaria, contribuyendo e impactando de manera positiva en los alumnos de dicha institución.

Brindar herramientas emocionales, cognitivas y sociales a los alumnos y alumnos fue una experiencia profundamente enriquecedora, tanto a nivel personal como profesional. Contribuir a su desarrollo y bienestar, y observar los efectos positivos de la intervención, reafirmó la importancia del papel que desempeña la psicología educativa en la transformación de los entornos escolares y en la construcción de una sociedad más consciente, empática y resiliente.

CONCLUSIONES

La experiencia adquirida durante el Servicio Social en el programa “Vive un ambiente libre sin drogas” de la alcaldía La Magdalena Contreras permitió reconocer el papel fundamental que juega la cultura de la prevención en la reducción del consumo de sustancias dañinas y en la promoción del bienestar físico y mental. A través de la formación en psicología educativa, se logró contribuir significativamente al desarrollo de niños y adolescentes, brindándoles herramientas que fortalecen su capacidad de toma de decisiones, pensamiento crítico y habilidades para la vida. Estas competencias les permiten enfrentar de manera más consciente y reflexiva situaciones que podrían poner en riesgo su bienestar personal y social.

El contacto directo con estudiantes de diferentes edades no solo facilitó la transmisión de información, sino que también permitió establecer una conexión empática con sus inquietudes y necesidades. Esta interacción enriqueció la labor de orientación, ya que proporcionó una visión más cercana de los retos que enfrentan en su entorno escolar y social. Además, permitió comprender la diversidad de problemáticas que afectan a los menores, lo que resaltó la importancia de intervenciones adaptadas a sus contextos y necesidades específicas.

Asimismo, haber contribuido a la creación de un ambiente más positivo y saludable en una escuela primaria de la alcaldía fue una experiencia sumamente gratificante. Este proceso brindó la oportunidad de aplicar conocimientos teóricos en escenarios reales, fortaleciendo habilidades esenciales para el ejercicio profesional como psicóloga educativa. Entre ellas destacan el diseño y aplicación de estrategias psicoeducativas, la planificación e implementación de talleres y pláticas informativas, la elaboración de materiales didácticos y la organización de dinámicas de grupo. A través de actividades interactivas y lúdicas, se logró captar la atención de los estudiantes y fomentar un aprendizaje significativo, adaptado a sus intereses y capacidades.

En términos generales, la participación en este programa representó una experiencia de gran valor tanto a nivel profesional como personal. No solo permitió generar un impacto positivo en la formación y desarrollo de infantes y adolescentes, sino que también fortaleció habilidades clave adquiridas durante la formación académica. La práctica reafirmó el papel del psicólogo educativo como un agente de cambio en los entornos escolares, destacando su labor en la promoción de la salud mental, la prevención de adicciones y la creación de espacios seguros y enriquecedores para la infancia y adolescencia. Esta vivencia consolidó la vocación de servicio y el compromiso con la educación y el bienestar integral de la comunidad estudiantil.

REFERENCIAS

- Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional. [USAID]. (2018). *Manual de Habilidades Socioemocionales*. Recuperado de: https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PA00TCP8.pdf
- Aponte, J.A. & Villazón H.A. (2001). *Aspectos básicos de internet como herramienta empresarial*. Ciencia e Ingeniería Neogranadina. (10), 95-104. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91101012>
- Blázquez, M.A. & García, J. (2004). El desarrollo emocional, social y moral en la educación secundaria (12-18 años). En Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 286-303). Ediciones Pirámide.
- Cáceres, R., González A., Torres, A. (2022). *Manual de Autocuidado, FUNDASIL*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Cascón, P. (2001). *Educación en y para el conflicto*. Cátedra Unesco sobre Paz y Derechos Humanos. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Centros de Integración Juvenil. [CIJ]. (2023). *¿Drogas? ¡Mejor infórmate!* Recuperado de: http://www.cij.gob.mx/DrogasInformate/PDF/redi/Drogas_better_inf_2023_CIJ-cocaina.pdf
- Chaparro, D. (2019). Educar para la sana convivencia. *Educación y Ciencia*. (23), (pp.207-218). Recuperado de: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/download/10232/8517
- Checa, E., Casla, M., & Galeote, M. (2004). El desarrollo físico, cognitivo y lingüístico en la educación primaria (6-12 años). En Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 235-257). Ediciones Pirámide.
- Comisión Nacional contra las Adicciones. [CONADIC]. (2023). *Hablemos sobre Alcohol, Tabaco y otras Drogas, Guía para padres y maestros*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/803020/Gu_a_Padres_Hablemos_Sobre_Alcohol_Y_Drogas_2023.pdf
- Consejo Nacional de Población [CONAPO]. (2023). *Habilidades Socioemocionales ¿Cómo fomentarlas en el aula?*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/858902/Habilidades_socioemocionales.pdf
- Del Moral, M. & Fernández, P. L. (1998). Conceptos fundamentales en drogodependencias. En Ladero L & Lizasoain L. *Drogodependencias*. Madrid (pp.1-25). Medica Panamericana.
- Delgado, Z., Pérez, A. & Cortés, F. (2014). El Papel del Psicólogo Educativo y su Campo de Intervención. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 3(1), 30-48. Recuperado de: <https://elchat2.edusol.info/cshat/index.php/cshat/article/download/63/57/>
- Díaz, M.J. & Luque, J.L. (2004). El desarrollo cognitivo y lingüístico en la enseñanza secundaria (12-18 años). La adquisición del pensamiento formal. En Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 304-343). Ediciones Pirámide.

- Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa. (2024). Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa. <https://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. New York: Henry Holt and Company
- Elexpuru, I., Garma, A., Marroquín, M., y Villa, A. (1992). *Autoconcepto y educación. Teoría, medida y práctica pedagógica*. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.
- Feldman, R.S. (2008). *Desarrollo en la infancia*. Pearson Educación de México.
- Fierro, C., & Carbajal, P. (2019). Convivencia escolar: Una revisión del concepto. *Psicoperspectivas*, 18(1), (pp.1-14). <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivasvol18-issue1- fulltext-1486>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2017). Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital. Recuperado de: https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *Redes sociales y adolescentes: lo que tienes que saber*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/digital/redes-sociales-y-adolescentes-lo-que-tenes-que-saber>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2022). *Cómo reconocer nuestras emociones*. <https://www.unicef.org/lac/crianza/seguridad-proteccion/como-reconocer-nuestras-emociones>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2024). *Ciberacoso: qué es, impacto y cómo detenerlo*. <https://www.unicef.es/blog/educacion/ciberacoso-que-es-impacto-y-como-detenerlo>
- García Gutiérrez, V. (2022). *Aprendiendo conductas de autocuidado, Sistema Nacional DIF*. Recuperado de: https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Aprendiendo_Conductas_Auto_cuidado.pdf
- García, F. (2009). Nativos interactivos. *Los adolescentes y sus pantallas: reflexiones educativas*. Comunidad de Madrid: Foro Generaciones Interactivas. Recuperado de: http://www.fundacion.telefonica.com.ve/debateyconocimiento/1%20Nativos_Interactivos.pdf
- García, M.B. & Sánchez, A.M. (2004). El desarrollo físico y la autoimagen en la enseñanza secundaria (12-18 años). En Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 286-303). Ediciones Pirámide.
- García, V. (2020). *Aprendiendo conductas de autocuidado, Sistema Nacional DIF*. Recuperado de: https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Aprendiendo_Conductas_Auto_cuidado.pdf
- Goleman, D. (2021), *The Twelve Competencies of Emotional Intelligence*. LinkedIn, Emotional intelligence with Daniel Goleman, News to use. <https://www.linkedin.com/pulse/twelve-competencies-emotional-intelligence-daniel-goleman/>
- Gross, J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1). (pp.1-26).

- Gútiérrez Cuevas, P. (1995). *La educación infantil: modelos de atención a la infancia*. *Revista complutense de educación*, 6. (pp. 101-113). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150164&orden=1&info=link>
- Hernández, W., Osuna, C., Núñez, B. & Vázquez, M.E. (2022). Análisis del crecimiento de phishing en los últimos años. *Revista Digital de Tecnologías Informáticas y Sistemas*. 6(1), 7. (pp.103-109). Recuperado de: <https://redtis.org/index.php/Redtis/article/view/132/122>
- Herrera, F., Ramírez, M. & Roa, J.M. (2004). El desarrollo emocional, social y moral en la educación primaria (6-12 años). En Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 258-285). Ediciones Pirámide.
- Inda-Caro, M., Rodríguez, C., Fernández, C., & Viñuela, M. (2020). Rol de las metas parentales orientadas al logro de la tarea en el autoconcepto de adolescentes universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 56(3), (pp.143-158). <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.11>
- Instituto de Planeación Democrática y Prospectiva de la Ciudad de México. (2024). *Panorama geográfico y estadístico de la Alcaldía La Magdalena Contreras, publicación del Gobierno de la Ciudad de México*. Recuperado de: <https://ipdp.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/670/46b/d08/67046bd086565547478261.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2020). *Marco Geoestadístico. Censo de Población y Vivienda*
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (2004). *Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes*. Recuperado de: <https://nida.nih.gov/sites/default/files/Como-prevenir-el-uso-drogas-FINAL.pdf>
- Kohlberg. (1963). Estadio y secuencia. en L. Kohlberg, *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Llanes, J. (2007). Observaciones para dar una atención integral en la problemática de las adicciones. *Liber Addictus*.
- Marasca, R. & Faas, A. (2018). Concepciones y paradigmas sobre la infancia. En Faas, A. *Psicología del desarrollo de la niñez*. (pp. 29-45). Editorial Brujas.
- Morinigo, C. (2017). Desarrollo social y afectivo en la infancia, desarrollo cognitivo del niño, grandes progresos en la formación de su personalidad y de su autonomía. *Ciencias de la Educación (Neurodesarrollo infantil)*. Recuperado de: <http://www.minerva.edu.py/archivo/7/5/DESARROLLO%20SOCIAL%20Y%20AFECTIVO.pdf>
- Núñez, J. & González, J. (1994). *Determinantes del rendimiento académico. Variables cognitivo motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto*. Oviedo: Servicio de Publicaciones Universidad de Oviedo.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (1993). *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools)*. Recuperado de: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf

- Organización Mundial de la Salud. [OMS] (2004). *Invertir en salud mental*. Recuperado de: https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf
- Papalia, D., Feldman, R., & Matorrell, G. (2012). *Desarrollo humano*. Editorial McGraw-Hill.
- Pedreira, J.L. (2001). Psicopatología de la adolescencia. En J.L. Pedreira y J. Tomás (Coords.), *Problemática de la adolescencia y otros aspectos de la edad evolutiva*. Barcelona: Laertes.
- Piaget, J. (1971). *El Criterio Moral en el Niño*. Barcelona: Fontanella.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1978). *De la lógica del niño a la lógica del adolescente: Ensayo sobre la construcción de las estructuras operatorias formales*. (J. Álvarez Palacio, Trad.). Ediciones Ariel. (Obra original publicada en 1955)
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1997). *Psicología del niño*. Ediciones Morata. (Trabajo original publicado en 1969)
- Pichardo, M. & Amezcua, J.A. (2004). Autoconcepto y construcción personal en la educación escolar. En Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 479-498). Ediciones Pirámide.
- Rest, J. (1979). *Development in Judging Moral Issues*. Minneapolis: University Minnesota Press.
- Rodríguez, A. (2007). *Principales modelos de socialización familiar*. Foro de educación, 5(9), 91-97. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544584007.pdf>
- Ros, I., & Zuazagoitia, A. (2015). Implicación escolar y autoconcepto. En Fernández, A. & Revuelta, L. *Ajuste personal y social. Investigación psicoeducativa*, (pp.119-130). Donostia: EREIN.
- Sánchez, A. (2017). *Habilidades para la vida. Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la Violencia*. Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/media/431/file/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Herramientas%20para%20el%20#BuenTrato%20y%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20violencia.pdf>
- Sánchez Vázquez, A. (1984). *Ética*. Crítica Barcelona.
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2017). *Aprendizajes clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio para la Educación Básica*. Recuperado de: <https://bit.ly/3rf6YYp>
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2021). *Marco para la Convivencia Escolar en las Escuelas de Educación Primaria de la Ciudad de México*, AEFCM. Recuperado de: https://www.aefcm.gob.mx/normateca/disposiciones_normativas/DGOSE/archivos-2023/2023-08-22/marco-para-la-convivencia-escolar-primaria-ciudad-mexico.pdf
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2022). *Apoyo a la apropiación del plan y programas de estudio 2022. Las emociones*. https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Edu_Socioemocional_-Que-son-las-emociones-1.pdf
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2022). *Resolución de Conflictos en los Centros Escolares ¿cómo mejorar la convivencia en su centro escolar?*. Recuperado de: https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/03/Documento-Resolucion-de-conflictos_25_OCT_2022_21_X_27-ALTA.pdf

- Servicios Educativos Integrados al Estado de México. [SEIEM] (2024). *La cultura de paz en la escuela*. Recuperado de: <http://www.seiem.edu.mx/web/sites/seiem.gob.mx/pdf/Derechos%20Humanos/Guias/LA%20CULTURA%20DE%20PAZ%20EN%20LA%20ESCUELA.pdf>
- Shapiro, L.E. (2001). *La inteligencia emocional en los niños. Una guía para padres y maestros*. Madrid Ediciones.
- Sistema de Información y Gestión Educativa. [SIGED]. (2024). *Estadística Educativa 2023-2024*. <https://www.siged.sep.gob.mx/SIGED/mapa1.html>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. [SIPINNA]. (2023). *Secretaría Ejecutiva del Sipinna comparte medidas de ciberseguridad para proteger derecho de niñez y adolescencia a navegación segura*. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/secretaria-ejecutiva-del-sipinna-comparte-medidas-de-ciberseguridad-para-proteger-derecho-de-ninez-y-adolescencia-a-navegacion-segura-337626#:~:text=Respecto%20de%20algunas%20medidas%20de,Contesta%20nuestra%20encuesta%20de%20satisfacci%C3%B3n>.
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. [SIPINNA]. (2017). *10 pasos para que niñas, niños y adolescentes naveguen por un internet más seguro*. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/10-pasos-para-que-ninas-ninos-y-adolescentes-naveguen-por-un-internet-mas-seguro>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. [SIPINNA]. (2024). <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/conoce-las-redes-sociales-y-plataformas-de-contenido-para-proteger-a-ninas-ninos-y-adolescentes-de-los-riesgos-en-internet-que-les-afectan?idiom=es>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. [SIPINNA]. (2023). *Reporte "OpiNNA: Videojuegos", Comisión sobre Tecnologías de la Información y Contenidos Audiovisuales dirigidos a Niñas, Niños y Adolescentes*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/821501/230428_Reporte_OpiNNA_Videojuegos_final.pdf
- Tavera, S. & Martínez, M.J. (2011). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de "Nueva Vida*. ISBN: 978-970-721-491-0
- Torrego S. (2000). *Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Narcea.
- Trianes, M.V. & Gallardo, J.A. (2004). *Psicología de la educación y del desarrollo en contextos escolares* (pp. 299). Ediciones Pirámide.
- Valdés, A., Vento, C., Hernández, D., Álvarez, A., Díaz, G. (2018). *Drogas, un problema de salud mundial*. Recuperado de: [https://www.redalyc.org/journal/6382/638268502010/html/#:~:text=Las%20drogas%20puede n%20clasificarse%20en,del%20siguiente%20modo\(5\)%3A](https://www.redalyc.org/journal/6382/638268502010/html/#:~:text=Las%20drogas%20puede n%20clasificarse%20en,del%20siguiente%20modo(5)%3A)

Zerpa, CE, (2007). *Tres teorías del desarrollo del juicio moral: Kohlberg, Rest, Lind. Implicaciones para la formación moral*. Laurus Revista de Educación, 13 (23), 137-157. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76102308>

ANEXOS

Anexo 1. Cartas descriptivas de los temas desarrollados para la Escuela Primaria Guadalupe Flores

Carta descriptiva sobre el tema: Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet

TEMA	Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet						
PROGRAMA	Vive un ambiente libre de drogas	ALCALDÍA	Magdalena Contreras				
ESCUELA	Escuela Primaria "Guadalupe Flores Alonso"	NIVEL	Primaria	TIEMPO	45 min	SESIONES	3
ASIGNATURA	Educación Socioemocional/Tutoría			DURACIÓN	45 min		
ÁREA	Desarrollo personal y social						
PRESENTACIÓN	Se pretende brindar las herramientas idóneas para que los alumnos y alumnas de nivel Primaria de la alcaldía Magdalena Contreras, procuren su bienestar y usen de manera responsable el internet.						
OBJETIVO	Brindar las herramientas idóneas para que los alumnos y alumnas de la escuela Primaria "Guadalupe Flores Alonso" de la alcaldía Magdalena Contreras, puedan usar de manera responsable las redes sociales, así como distinguir los peligros a los que se pueden enfrentar y como prevenirlos.						
PROPÓSITOS	<ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos y alumnas implementen valores para convivir de manera positiva y pacífica tanto en las redes sociales digitales, como en la interacción de la vida real. • Que entre todos lleven a cabo la empatía, solidaridad, colaboración, desarrollen una buena capacidad de escucha, se conozcan a sí mismos y convivan positivamente. • Que exista un ambiente pacífico y positivo dentro de la institución educativa entre todos los que conforman la comunidad escolar. 						
COMPETENCIAS A DESARROLLAR	Empatía, comunicación asertiva, tolerancia, respeto, resiliencia y toma de decisiones de una manera responsable.						
APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas reconozcan los peligros a los que se pueden enfrentar en las redes sociales digitales, y que lleven a cabo las medidas idóneas para usarlas de manera responsable.						
CONTENIDOS	<p>1er Sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el internet y para qué nos sirve? • ¿Qué son las redes sociales? • El uso de las redes sociales digitales • ¿Nos podemos enfrentar a peligros?, ¿Cuáles conoces? <p>2da Sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peligros en las redes sociales y cómo prevenirlos • Grooming • Adicción a las redes sociales • Retos virales • Fake News • Doxing • Cyberbullying • Consecuencias de no usar de manera responsable el internet. <p>3ra Sesión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recordemos para qué nos sirve el internet • Recapitulación de los peligros a los que nos podemos enfrentar en las redes sociales digitales • Medidas de seguridad para usar de manera responsable las redes sociales digitales 						

Sesión 1					
OBJETIVO	Brindar las herramientas idóneas para que los alumnos y alumnas puedan usar de manera responsable las redes sociales y el internet, así como distinguir los peligros a los que se pueden enfrentar y como prevenirlos		APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas reconozcan los peligros a los que se pueden enfrentar en las redes sociales digitales y el internet, y que lleven a cabo las medidas idóneas para usarlas de manera responsable.	
	TEMA	MATERIALES	ACTIVIDADES	TIEMPO	
INICIO	<p>*Presentación de la prestadora de servicio social con los alumnos.</p> <p>*¿Qué es el internet y para qué nos sirve?</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Bocina</p> <p>*Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p>	<p>*La prestadora de servicio social se presenta con los alumnos de la institución educativa y se les explica de manera breve sobre que trata el tema que se abordará.</p> <p>*Se les pregunta a los alumnos si tienen conocimientos previos sobre el tema que se tratará, retroalimentando sus comentarios.</p> <p>*Explicación sobre: ¿Qué es el internet y para qué nos sirve?, con apoyo de una presentación de diapositivas y videos</p>	10 minutos	
DESARROLLO	<p>Desarrollo de los siguientes temas:</p> <p>*¿Qué son las redes sociales?</p> <p>*El uso de las redes sociales digitales</p> <p>*¿Nos podemos enfrentar a peligros?,</p> <p>*¿Cuáles conoces?</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Bocina</p> <p>*Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p>	<p>Se les proporciona a los alumnos información con apoyo del material audiovisual sobre: la definición de redes sociales, el uso de ellas y los peligros a los que se pueden enfrentar si no las usan de manera responsable.</p>	20 minutos	
CIERRE	Dinámica y conclusiones	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Bocina</p> <p>*Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Dinámica digital: "Divertiglobos"</p>	<p>*Para la dinámica: Se les pide a los alumnos que elijan uno de los globos que verán en la pantalla, cada globo contiene una pregunta que el alumno o la alumna que lo eligió tendrá que contestar para reflexionar y fortalecer lo aprendido en la plática.</p> <p>*Se les comunica a los alumnos que si tienen alguna duda o quieren hacer un comentario lo pueden hacer, y posteriormente se les da una conclusión al tema que se abordó.</p>	15 minutos	

Sesión 2					
OBJETIVO	Brindar las herramientas idóneas para que los alumnos y alumnas puedan usar de manera responsable las redes sociales y el internet, así como distinguir los peligros a los que se pueden enfrentar y como prevenirlos.		APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas reconozcan los peligros a los que se pueden enfrentar en las redes sociales digitales y el internet, y que lleven a cabo las medidas idóneas para usarlas de manera responsable.	
	TEMA	MATERIALES	ACTIVIDADES	TIEMPO	
INICIO	*Presentación de la prestadora de servicio social con los alumnos *Continuación del tema: Peligros en las redes sociales y cómo prevenirlos	*Proyector *Computadora *Bocina *Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet *Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet	*La prestadora de servicio social se presenta con los alumnos de la institución educativa y se les explica de manera breve sobre temas que se abordaran en esta sesión. *Se brinda un breve resumen sobre lo aprendido la sesión anterior y se les pregunta a los alumnos si quieren aportar algo o si tienen dudas sobre ello.	10 minutos	
DESARROLLO	Desarrollo de los siguientes temas: Grooming *Adicción a las redes sociales *Retos virales *Fake News *Doxing *Cyberbullying *Consecuencias de no usar de manera responsable el internet.	*Proyector *Computadora *Bocina *Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet *Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet	Se brinda información a los alumnos sobre algunos de los peligros más comunes a los que se pueden enfrentar, describiendo cada uno de ellos, y las consecuencias que pueden surgir al no usar de manera responsable el internet.	20 minutos	
CIERRE	Dinámica y conclusiones	*Proyector *Computadora *Bocina *Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet *Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet *Dinámica digital: "Tuberías de Mario Bros"	*Para la dinámica: Se les pide a los alumnos que respondan las preguntas que verán en pantalla, si la responden de manera correcta, y sobre todo reflexiva, podrán avanzar de nivel. *Se les comunica a los alumnos que si tienen alguna duda o quieren hacer un comentario lo pueden hacer, y posteriormente se les da una conclusión al tema que se abordó.	15 minutos	

Sesión 3

Sesión 3				
OBJETIVO	Brindar las herramientas idóneas para que los alumnos y alumnas puedan usar de manera responsable las redes sociales y el internet, así como distinguir los peligros a los que se pueden enfrentar y como prevenirlos.		APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas reconozcan los peligros a los que se pueden enfrentar en las redes sociales digitales y el internet, y que lleven a cabo las medidas idóneas para usarlas de manera responsable.
	TEMA	MATERIALES	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	<p>*Presentación de la prestadora de servicio social con los alumnos.</p> <p>*Recordemos para qué nos sirve el internet</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Bocina</p> <p>*Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p>	<p>*La prestadora de servicio social se presenta con los alumnos de la institución educativa y se les explica de manera breve sobre que trata el tema que se abordará.</p> <p>*Se les da una breve recapitulación del tema: Recordemos para qué nos sirve el internet, dando un espacio para que expresen sus dudas o aporten comentarios al respecto.</p>	10 minutos
DESARROLLO	<p>Desarrollo de los siguientes temas:</p> <p>*Recapitulación de los peligros a los que nos podemos enfrentar en el internet y en las redes sociales digitales</p> <p>* Medidas de seguridad para usar de manera responsable las redes sociales digitales</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Bocina</p> <p>*Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p>	<p>Se les proporciona a los alumnos una recapitulación de los peligros a los que nos podemos enfrentar en el internet y en las redes sociales digitales y también las medidas de seguridad para usar de manera responsable las redes sociales digitales y el internet.</p>	20 minutos
CIERRE	<p>Dinámica y conclusiones</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Bocina</p> <p>*Cartel sobre: peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Presentación de diapositivas en PowerPoint con videos sobre Peligro en las redes sociales, uso responsable del internet</p> <p>*Dinámica digital: "Maquina de chicles"</p> <p>*Folletos sobre cómo usar de manera responsable las redes sociales.</p>	<p>*Para la dinámica: Se les pide a los alumnos que elijan una de las monedas que están en la pantalla, la moneda se introduce en la máquina de chicles digital, arrojando un chicle, cada chicle contiene una pregunta que el alumno o la alumna que eligió la moneda tendrá que contestar para reflexionar y fortalecer lo aprendido en la plática.</p> <p>*Se les comunica a los alumnos que si tienen alguna duda o quieren hacer un comentario lo pueden hacer, y posteriormente se les da una conclusión al tema que se abordó.</p> <p>*Se le reparte a cada uno de los alumnos y alumnas un folleto sobre cómo usar de manera responsable las redes sociales.</p>	15 minutos

Carta descriptiva sobre los temas: Autocuidado y Sana convivencia escolar

TEMA	Autocuidado y Sana convivencia escolar						
PROGRAMA	Vive un ambiente libre de drogas	ALCALDÍA	Magdalena Contreras				
ESCUELA	Escuela Primaria "Guadalupe Flores Alonso"	NIVEL	Primaria	TIEMPO	45 min	SESIONES	2
ASIGNATURA	Educación Socioemocional/Tutoría			DURACIÓN	45 min		
ÁREA	Desarrollo personal y social						
PRESENTACIÓN	Se pretende brindar las herramientas idóneas para que los alumnos y alumnas de nivel Primaria de la alcaldía Magdalena Contreras, procuren su bienestar y puedan cuidarse en los aspectos físico y mental, así como, promover la sana convivencia entre pares.						
OBJETIVO	Orientar a los alumnos y alumnas de nivel Primaria de la alcaldía la Magdalena Contreras para que obtengan las herramientas idóneas que les ayuden a cuidarse a sí mismos física y mentalmente, y para que puedan convivir de manera sana entre pares en un ambiente pacífico y positivo.						
PROPÓSITOS	<ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos y alumnas procuren su bienestar físico y mental. • Que los alumnos y alumnas implementen valores para llevar una sana convivencia escolar. • Que entre todos lleven a cabo la empatía, solidaridad, colaboración, desarrollen una buena capacidad de escucha, se conozcan a sí mismos y autorregulen sus emociones. • Que exista un ambiente pacífico y positivo dentro de la institución educativa entre todos los que conforman la comunidad escolar. 						
COMPETENCIAS A DESARROLLAR	Empatía, comunicación asertiva, tolerancia, respeto, resiliencia y toma de decisiones de una manera responsable.						
APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas identifiquen las maneras en las que se pueden cuidar a sí mismos, y también que aprendan a convivir de una manera sana, pacífica y positiva dentro de su entorno escolar.						
CONTENIDOS	<p>Autocuidado</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el autocuidado? • Higiene • Actividad física • Cuido mi cuerpo <p>• Salud mental (Reconocer emociones y regularlas)</p> <p>Sana convivencia escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué debemos convivir sanamente? • Valores • Habilidades socioemocionales • Resolución de conflictos • Seguir las reglas 						

Sesión 1: Autocuidado				
OBJETIVO	Orientar a los alumnos y alumnas de nivel Primaria para que obtengan las herramientas idóneas que les ayuden a cuidarse a sí mismos física y mentalmente.		APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas identifiquen las maneras en las que se pueden cuidar a sí mismos
	TEMA	MATERIALES	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	<p>*Presentación de la prestadora de servicio social con los alumnos.</p> <p>*¿Qué es el autocuidado?</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Cartel sobre el autocuidado</p> <p>*Bocina</p> <p>*Presentación con diapositivas en PowerPoint con videos sobre el autocuidado</p>	<p>*La prestadora de servicio social se presenta con los alumnos de la institución educativa y se les explica de manera breve sobre que trata el tema que se abordará.</p> <p>*Se les pregunta a los alumnos si tienen conocimientos previos sobre el tema que se tratará, retroalimentando sus comentarios.</p> <p>*Explicación sobre: ¿Qué es el autocuidado? Con apoyo de una presentación de diapositivas</p>	10 minutos
DESARROLLO	<p>Desarrollo de los siguientes temas:</p> <p>*Higiene</p> <p>*Actividad física</p> <p>*Cuido mi cuerpo</p> <p>*Salud mental (Reconocer emociones y regularlas)</p>	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Cartel sobre el autocuidado</p> <p>*Bocina</p> <p>*Presentación con diapositivas en PowerPoint con videos sobre el autocuidado</p> <p>*Hoja de actividades sobre el autocuidado</p>	<p>Se les proporcionará a los alumnos una serie de consejos para que puedan procurar su bienestar en los siguientes aspectos:</p> <p>*Higiene</p> <p>*Actividad física</p> <p>*Cuido mi cuerpo</p> <p>*Salud mental</p> <p>*Se les dará a los alumnos una hoja con actividades sobre el autocuidado, que tendrán que realizar a la par de la explicación de los aspectos antes mencionados.</p>	20 minutos
CIERRE	Dinámica y conclusiones	<p>*Proyector</p> <p>*Computadora</p> <p>*Cartel sobre el autocuidado</p> <p>*Bocina</p> <p>*Presentación con diapositivas en PowerPoint con videos sobre el autocuidado</p> <p>*Dinámica digital: "Pescaditos de la feria"</p> <p>*Folletos con consejos de autocuidado</p>	<p>*Para la dinámica: Se les pedirá a los alumnos que elijan uno de los 10 pescaditos que verán en la pantalla, cada pescadito contiene una pregunta que el alumno o la alumna que lo eligió tendrá que contestar para reflexionar y fortalecer lo aprendido en la plática.</p> <p>*Se les comunica a los alumnos que si tienen alguna duda o quieren hacer un comentario lo pueden hacer, y posteriormente se les da una conclusión al tema que se abordó.</p> <p>*Se le proporciona a cada uno de los alumnos un pequeño folleto con consejos de autocuidado.</p>	15 minutos

Sesión 2: Sana convivencia escolar

OBJETIVO	Orientar a los alumnos y alumnas de nivel Primaria para que obtengan las herramientas idóneas que les ayuden a convivir de manera sana dentro de su entorno escolar.		APRENDIZAJES ESPERADOS	Que los alumnos y alumnas identifiquen las maneras en las que puedan crear un entorno escolar positivo y pacífico.
	TEMA	MATERIALES	ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	<p>*Presentación de la prestadora de servicio social con los alumnos.</p> <p>*¿Por qué debemos convivir sanamente?</p>	<p>*Proyector *Computadora *Cartel sobre la Sana convivencia escolar *Bocina *Presentación con diapositivas en PowerPoint con videos sobre la sana convivencia escolar</p>	<p>*La prestadora de servicio social se presenta con los alumnos de la institución educativa y se les explica de manera breve sobre que trata el tema que se abordará.</p> <p>*Se les pregunta a los alumnos si tienen conocimientos previos sobre el tema que se tratará, retroalimentando sus comentarios.</p> <p>*Explicación sobre ¿Por qué debemos convivir sanamente? Con apoyo de una presentación de diapositivas y contenido audiovisual.</p>	10 minutos
DESARROLLO	<p>Desarrollo de los siguientes temas: *Valores *Habilidades socioemocionales *Resolución de conflictos *Seguir las reglas</p>	<p>*Proyector *Computadora *Bocina *Cartel sobre la Sana convivencia escolar *Presentación con diapositivas en PowerPoint con videos sobre la sana convivencia escolar</p>	<p>Se orientará a los alumnos sobre como pueden convivir sanamente en un ambiente positivo y pacífico con base a los siguientes puntos: *Valores *Habilidades socioemocionales *Resolución de conflictos *Seguir las reglas</p>	20 minutos
CIERRE	<p>Dinámica y conclusiones</p>	<p>*Proyector *Computadora *Cartel sobre la Sana convivencia escolar *Bocina *Dinámica digital: "Dulce o truco" o "Dulce navidad" *Presentación con diapositivas en PowerPoint con videos sobre la sana convivencia escolar. *Folletos con consejos para una sana convivencia escolar.</p>	<p>*Para la dinámica: Se les pedirá a los alumnos que elijan una calabaza con un número o un personaje navideño, cada calabaza o cada personaje navideño, contiene una pregunta que el alumno o la alumna que la eligió tendrá que contestar para reflexionar y fortalecer lo aprendido en la plática.</p> <p>*Se les comunica a los alumnos que si tienen alguna duda o quieren hacer un comentario lo pueden hacer, y posteriormente se les da una conclusión al tema que se abordó.</p> <p>*Se le proporciona a cada uno de los alumnos un pequeño folleto con consejos para una sana convivencia escolar.</p>	15 minutos