



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

## Manuscrito Recepcional Programa de Profundización en Psicología Clínica

EVALUACIÓN DE UN TALLER DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN APATZINGÁN MICHOACÁN, PARA LA PREVENCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA, A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN EN HABILIDADES PARA LA VIDA Y TUTORÍA ENTRE PARES.

Reporte de Práctica de Servicio

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

Blanca Anel Perea Aguirre



**Director:** Dra. Alejandra Flores Plata  
**Dictaminador:** Dr. Ricardo Sánchez Medina  
Lic. Alejandra Estrada Gómez  
Dra. Anabel de la Rosa Gómez  
Mtra. Judith Rivera Baños  
Mtro. Ivan Romero de la Rosa



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**ÍNDICE**

RESUMEN .....	5
1. INTRODUCCIÓN .....	6
2. ADOLESCENCIA .....	8
1.1 Definición de adolescencia.....	8
1.2 Cambios en la adolescencia.....	9
1.3 Relaciones sociales en la adolescencia.....	10
1.4 Problemas psicoemocionales durante la adolescencia .....	11
3. COMPORTAMIENTO SUICIDA.....	12
2.1 Etiología .....	12
2.2 Datos epidemiológicos .....	13
2.3 Comportamiento suicida .....	14
4. COMPORTAMIENTO SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA.....	16
3.1 Epidemiología del suicidio en adolescentes.....	16
3.2 Autolesiones en la adolescencia.....	18
3.3 Intencionalidad de las autolesiones .....	20
3.4 Relación entre comportamiento suicida y conducta autolesiva .....	20
5. FACTORES Y SITUACIONES DE RIESGO .....	21
4.1 Factores individuales.....	21
4.2 Factores familiares .....	23
4.3 Factores de riesgo en el entorno escolar.....	24
4.4 Factores sociales.....	24
4.5 Acontecimientos de la vida .....	25
6. FACTORES PROTECTORES DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA.....	27
5.1 Factores de protección individual .....	27
5.2 Factores de protección familiar .....	28
5.3 Factores protectores en el ambiente escolar .....	28
5.4 Factores de protección en la comunidad .....	29
7. PROGRAMAS DE ACCIÓN .....	30
6.1 Habilidades para la Vida (HpV).....	30
6.2 Alfabetización en salud mental en la familia .....	34
6.3 Tutoría entre pares (PT) .....	35
6.4 Programa QPR (Question, Persuade and Refer) .....	36
6.5 Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio (MODORIS) .....	38
8. PROPUESTA DE TALLER .....	39

7.1	Justificación y planteamiento del problema .....	39
7.2	Metodología .....	40
7.3	Objetivo general .....	40
7.4	Objetivos específicos.....	40
7.5	Pregunta de investigación.....	41
7.6	Variables.....	41
7.7	Muestra.....	42
7.8	Criterios de inclusión .....	43
7.9	Criterios de exclusión.....	43
7.10	Instrumentos de evaluación.....	43
7.11	Etapas del taller .....	45
7.12	Análisis de la situación diagnóstico social .....	47
7.13	Aspectos éticos .....	49
a.	Cronograma del taller .....	50
b.	Resumen de las sesiones .....	51
9.	RESULTADOS .....	60
8.1	Características sociodemográficas de los adolescentes participantes .....	60
8.2	Resultados de los instrumentos aplicados .....	63
8.3	Resultado de conocimientos generales sobre el tema de suicidio.....	70
8.4	Resultados por sesión .....	72
10.	DISCUSIÓN.....	75
11.	CONCLUSIONES.....	82
12.	REFERENCIAS .....	84
13.	ANEXOS .....	95
	Anexo 1. Inventario de Riesgo Suicida para Adolescentes “IRIS”.....	96
	Anexo 2. Escala de Autoestima de Rosenberg.....	105
	Anexo 3. Escala habilidades para la vida.....	106
14.	APENDICE .....	111
	APENDICE A .....	111
	Cuestionario de datos sociodemográfico.....	112
	Conocimientos generales sobre suicidio .....	114
	para adolescentes (Pre al taller).....	114
	Conocimientos generales sobre suicidio .....	115
	para adolescentes (Pos al taller) .....	115

Conocimientos generales sobre suicidio para .....	117
docentes, padres y madres de familia.....	117
APENDICE B .....	120
FICHA DESCRIPTIVA DEL TALLER.....	1
Carta descriptiva sesiones para madres y padres de familia .....	68
Carta descriptiva para profesores .....	71
APENDICE C. ....	72
Yo sé, Yo pienso, Yo me pregunto .....	73
Conozco mis emociones y empatizo con las emociones de los demás .....	74
Laberintos de meditación .....	76
Actividad de Relatos .....	78
Mi diccionario de las emociones. ....	79
Actividad de Posicionamiento:.....	81
Observar, detectar y cambiar el chip.....	81
Pensamientos irracionales. Frases .....	83
Lo que todos debemos saber para prevenir el suicidio.....	84
Casos hipotéticos material para la caja preguntona .....	87
Video de YouTube .....	90
QPR (Pregunto, Persuado, Refiero) .....	92
Ruleta del conocimiento.....	94
APENDICE D. ....	98
Fotografías de actividades.....	99

## RESUMEN

La problemática de suicidio adolescente en México es un tema de preocupación creciente. Para abordar este desafío se llevó a cabo un taller destinado a desarrollar habilidades socioemocionales en adolescentes, con el propósito de brindarles recursos para afrontar los desafíos de la vida cotidiana y ayudar a identificar señales de riesgo en otras personas, principalmente sus compañeros pares. Este taller se implementó en una población de 31 estudiantes de tercer grado de secundaria en la ciudad de Apatzingán, Michoacán.

La metodología de este proyecto se enmarca en un diseño cuantitativo con evaluación pretest-postest de un solo grupo, no experimental. El objetivo principal fue evaluar la efectividad del taller en la prevención del comportamiento suicida a través de un programa en habilidades para la vida (HpV) y tutoría entre pares. Los instrumentos de evaluación aplicados fueron el Test de Autoestima de Rosenberg, Test Habilidades para la Vida de Díaz et al. (2013) y el Instrumento de IRIS de Hernández y Lucio, (2003). Los resultados obtenidos del taller tienen dos áreas de análisis, por un lado, los datos estadísticos reportados y por otro el análisis de las respuestas y cambios durante el taller. En los resultados estadísticos el instrumento de Habilidades para la Vida se presentó cambios en la dimensión de relaciones interpersonales. Por otro lado, se encontró que existen casos de ideación (16%), desesperanza (38%) e intencionalidad de suicidio (19%) en el grupo y a diferencia de la literatura, en esta población los hombres son los que presentaban mayor comportamiento de suicidio que las mujeres. En general los adolescentes obtuvieron conocimientos acerca del suicidio y el cuidado mutuo. De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye que existe una alta prevalencia del comportamiento suicida en esta población, lo que hace evidente la necesidad de atención que tiene la población adolescente, además de que el programa de Habilidades para la Vida (HpV) es un plan extenso que abarca diferentes dimensiones socioemocionales complejas para ser implementadas en un corto lapso de tiempo durante un solo taller.

**Palabras clave:** *suicidio, habilidades socioemocionales, cuidado mutuo, prevención*

## 1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida que conlleva diversos desafíos emocionales, psicológicos y sociales; estos desafíos pueden suscitarse en diferentes áreas de la vida, ya sea en la familia, escuela, relación entre pares o la búsqueda de su propia identidad; por tanto es de esperarse que los adolescentes vivan situaciones que generen estrés o problemas emocionales lo que conlleva a un impacto en su bienestar y los vuelve vulnerables a desarrollar comportamientos de riesgo entre ellos la ideación suicida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

El comportamiento suicida se refiere a cualquier acción o pensamiento que sugiere que una persona está en riesgo de autolesionarse o suicidarse (Andrade, 2012; Jans et al., 2018). La OMS (2021) declara que el suicidio es la cuarta causa de muerte a nivel mundial en la población adolescente y juvenil de entre 15 a 29 años. En México, durante el 2020, 1150 niñas, niños y/o adolescentes se suicidaron, es decir un promedio de 3 casos por día (Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2021), es por ello que se reconoce como un problema en salud pública, puesto que afecta a los implicados, a sus familiares y a la comunidad.

Lo que hace imprescindible hacerse la tarea por parte de la psicología, la promoción y el desarrollar habilidades socioemocionales en las niñas, niños y adolescentes desde edades tempranas, ya que son un factor protector ante situaciones de crisis, pues tendrán los recursos necesarios para afrontar situaciones que resulten estresantes. Por ello diferentes investigaciones (Wasserman et al., 2021; Zachariah, 2018) incluyendo la OMS (2021) recomiendan que, en el ámbito de protección del comportamiento suicida, los programas de prevención deben poner atención en el fomento de habilidades socioemocionales que actúen como un pilar en la toma de decisiones, la solución de problemas y la gestión de estrés en la vida cotidiana en las niñas, niños y adolescentes.

Por ello se han creado diversos programas que involucren el desarrollo de habilidades de afrontamiento y que promuevan el cuidado empático como sociedad, como por ejemplo el programa de la OMS (1993) Habilidades para la Vida (HpV), Tutoría Entre Pares (Wasserman et al., 2021; Zachariah, 2018), el Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio (MODORIS) (Arenas et al., 2023) que promueve la detección y el abordaje comunitario e intersectorial y el

programa QPR (Question, Persuade and Refer), entre otros proyectos, que apoyan diferentes áreas sociales que favorezcan el bienestar integral y la detección oportuna.

Este trabajo está motivado en contribuir desde el marco de la psicología en insistir en el desarrollo de recursos y habilidades de afrontamiento ante situaciones críticas de la vida que pueden llegar a vivir los adolescentes, a través de un taller que promueve el desarrollo de las diez **Habilidades para la Vida** (HpV) que propone la OMS (1993): autoconocimiento, empatía, asertividad, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de sentimientos y emociones, manejo de tensiones y estrés. También se busca fomentar la **promotoría entre pares** a través del reconocimiento de factores de riesgo que pueden estar viviendo los compañeros pares, con el desarrollo de habilidades como la observación, la escucha activa y la búsqueda de apoyo con los adultos, acompañado de la práctica de QPR la cual se reconoce como una acción fundamental para saber preguntar, persuadir y motivar a buscar ayuda cuando se reconoce un comportamiento de riesgo de suicidio.

El objetivo general de este trabajo es “Evaluar la efectividad de una propuesta de taller en prevención del comportamiento suicida a través de un programa en habilidades para la vida y tutoría entre pares, mediante una evaluación pretest-postest” en una población adolescente de tercer grado de secundaria en la ciudad de Apatzingán, Michoacán.

Este escrito está distribuido en tres partes, la primera parte se desarrollan los primeros capítulos el marco teórico, desde la exploración teórica de la adolescencia (capítulo 1), el comportamiento suicida (capítulo 2) y suicidio en la adolescencia (capítulo 3), es importante mencionar los factores de riesgo (capítulo 4) y los factores protectores lo cual ayuda a diseñar modelos de intervención que se exploran en el capítulo 5. La segunda parte del manuscrito expone la metodología y planeación del taller (capítulo 6). La tercera parte se comparten los resultados (capítulo 7), la discusión (capítulo 8) y las conclusiones (capítulo 9) y aprendizajes que generó la experiencia del taller, posteriormente en la capítulo 10 se comparten las referencias y anexos.

## 2. ADOLESCENCIA

### *1.1 Definición de adolescencia*

Los humanos a lo largo de su vida presentan cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, la adolescencia es una de esas etapas, que se caracteriza por múltiples cambios. Diversos autores especializados en la psicología del desarrollo, mencionan que la adolescencia es una de las principales etapas del desarrollo, la cual es multidimensional porque involucra diferentes cambios biológicos, psicológicos y sociales, y es un periodo de transición de la niñez a la edad adulta. Además, es una etapa en la que se construye la identidad, que permitirá al adolescente llegar a vivir conforme a sus ideales, expectativas y sentimientos. (Papalia et al., 2013; Santrock, 2004; Shaffer y Kepp, 2007).

Adolescencia proviene del latín *adolescere* que significa “crecer” o “madurar”, y el término latino *adolescents* se refiere a una persona joven en proceso de crecimiento, por tanto adolescencia se puede traducir como “persona en crecimiento hacia la adultez”, (Gaete, 2015; García y Parada, 2018); existen diferentes conceptualizaciones de esta etapa por diversos psicólogos, por ejemplo: Stanley Hall lo determina como una etapa de “tormenta y tensión”, Freud lo menciona como una etapa de “metamorfosis”, Erickson como una “etapa de crisis”, Aberastury y Knobel lo mencionan como una etapa en que el adolescente se debe enfrentar el mundo de los adultos y desprenderse del mundo infantil (Aberastury y Knobel, 1971; García y Parada, 2018; Papalia, et al., 2013; Santrock, 2004)

La OMS menciona que la adolescencia transcurre de los 10 a los 19 años, sin embargo, el rango de edad difiere de diversos autores, esto depende de la cultura o el estatus socioeconómico, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2020) la dividen en tres fases; adolescencia temprana de 10 a 13 años, adolescencia media de los 12 a los 16 años y adolescencia tardía de 17 a 21 años, cada una de estas etapas tiene una función adaptativa y de adquisición de diversas competencias.

La adolescencia se caracteriza por estar llena de prejuicios por los adultos donde se juzga, como inmaduros, inadaptados, problemáticos, sin embargo, la UNICEF (2020) menciona que es

una etapa llena de riqueza en la que se abren infinitas posibilidades para el desarrollo de fortalezas, habilidades y aprendizajes para la edad adulta.

Esta etapa requiere el acompañamiento de los adultos, quienes deben de propiciar entornos seguros de oportunidad de crecimiento, desarrollo, educación e información para adquirir una responsabilidad en su salud física, sexual y emocional, la ONU (2016) menciona que también se requiere que a los adolescentes se les dé la oportunidad de participar activamente en la sociedad, pues son personas con energía y potencial creativo para contribuir activamente en la familia, comunidad y economía del país.

### ***1.2 Cambios en la adolescencia***

El primer episodio de la adolescencia es la pubertad, la cual debe comprenderse como una etapa de cambio diferente a la adolescencia y no como sinónimo. La pubertad se refiere a los cambios biológicos, físicos, hormonales que inician la capacidad sexual y reproductiva, esta etapa comprende parte de la última infancia y la adolescencia media (Bueno, 2022; Santrock, 2004; Shaffer y Kepp, 2007), la adolescencia en cambio, como se mencionó párrafos anteriores comprende cambios cognoscitivos, de comportamiento, de construcción de identidad, autopercepción y estado de ánimo (Bueno, 2022).

Entre los cambios en la pubertad que se presentan son la primera menstruación, la eyaculación, el crecimiento del vello púbico, el cambio de voz, el “estirón”, desarrollo muscular, etc. (Papalia et al., 2013).

La UNICEF (2020) establece los siguientes cambios dependiendo de la etapa en que el adolescente se encuentre:

Adolescencia temprana (entre los 10-13 años): en esta etapa se presentan cambios físicos, debido a que las hormonas sexuales comienzan a manifestarse. Entre los cambios que se presentan es la estatura, cambio de voz, crecimiento de vello en diversas zonas del cuerpo, y comienzan a buscar más a los amigos que a sus padres. Dentro de los cambios psicológicos se encuentran labilidad emocional, lo que se refiere a cambios de ánimo de forma rápida; una tendencia a magnificar la situación personal (puede llegar a ser catastrófico, por una situación que parece ser insignificante para un adulto); presenta también falta de control de impulsos, lo que lo hace tomar riesgos y la necesidad de gratificación inmediata (Gaete, 2015).

Adolescencia media (entre los 14 a los 16 años): Se comienzan cambios psicológicos, en la construcción de su identidad, presentan mayor dependencia a sus amigos y mayor independencia de sus padres, en esta etapa se pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo conductuales y la presencia de diferentes trastornos, por ejemplo: anorexia, bulimia, consumo de sustancias adictivas, ansiedad, trastornos depresivos, etc. (Caballo y Simón, 2002), esto puede suceder porque la autoimagen es muy dependiente de la opinión de los pares, de hecho, se considera una etapa de egocentrismo (Papalia et al., 2013). Los avances en el neurodesarrollo mencionan que las conductas de riesgo que toman generalmente en esta etapa los adolescentes, es que la maduración del sistema límbico es más temprana que la del área prefrontal, lo que ocasiona la búsqueda de recompensa (sistema dopaminérgico) no haciéndolo razonar sobre su conducta (Bueno, 2022; Gaete, 2015).

Adolescencia tardía: comienza a partir de los 17 años y puede extenderse de los 19 a los 21 años. Esta etapa comienza una maduración psicológica, su cuerpo ya no presenta cambios tan rápidos, esto ocasiona que comiencen a sentirse más cómodos consigo mismo y buscan consolidar su identidad y hacer planes para el futuro. En esta etapa seleccionan con quién quieren pasar su tiempo, puesto que la pertenencia a grupos ya no es del todo importante, se considera primordial seleccionar grupos de amigos pequeños. En esta etapa se comienzan a hacer cargo de su propia vida (UNICEF, 2020).

Algo crucial en esta etapa es que, si no han alcanzado satisfactoriamente el desarrollo psicosocial como lo es un grupo de pares apoyándolos o una familia estable, pueden ellos presentar problemas psicológicos como depresión u otros trastornos emocionales (Caballo y Simón, 2002; Gaete, 2015).

### ***1.3 Relaciones sociales en la adolescencia***

Las relaciones con sus pares comienzan a hacerse más importantes, se busca ser aceptados, agradar y lograr la aprobación de su grupo de amigos, esto provoca que se vuelvan sensibles al rechazo de sus pares, mientras tanto se van alejando progresivamente de sus padres o adultos. El hecho de que los adolescentes comienzan su búsqueda social con gente de su edad, apartados de su núcleo familiar, ayuda a que comiencen a experimentar habilidades sociales; empatía, sentirse escuchados, comprendidos, lo cual involucra varios aspectos en su neurodesarrollo. Bueno (2022),

menciona que el aislamiento en esta edad puede provocar efectos nocivos para el desarrollo neuronal, las relaciones sociales, al igual que las nuevas experiencias segrega neurotransmisores como dopamina y oxitocina lo cual es saludable para su desarrollo (UNICEF, 2020).

Otras de las ventajas del desarrollo psicosocial que se ejerce en esta etapa, ayuda a que los adolescentes consoliden su identidad, desarrollen habilidades interpersonales y además sirve de protección a problemas psicológicos de aspectos estresantes que se puedan presentar en algún área de su vida (Gaete, 2015).

#### ***1.4 Problemas psicoemocionales durante la adolescencia***

La OMS (2021) menciona que en el mundo uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años, ha padecido algún tipo de trastorno mental, además entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en esta población se encuentra la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento. Estos trastornos pueden desencadenar en suicidio siendo la cuarta causa de muerte en esta población a nivel mundial.

Como se mencionó, la adolescencia es una etapa de cambios importantes tanto físicos, como cognitivos y emocionales, los cuales se pueden ver vulnerados por situaciones de violencia de todo tipo: negligente, física y emocional, siendo la familia nuclear y el área escolar las principales áreas donde se ejerce algún tipo de estas violencias (OMS, 2021). Dentro de los factores determinantes que influyen en su salud mental son: la violencia sexual, la intimidación, educación severa de los padres, problemas socioeconómicos y presión social de sus compañeros, así como la discriminación o la exclusión.

Dentro de los trastornos más frecuentes en la adolescencia se encuentra la ansiedad, la OMS (2021) menciona que entre el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. También se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión.

De acuerdo un tamizaje realizado en cuatro poblaciones de la Ciudad de México (Centros de Salud y dos Primarias) se mostró que al menos el 68% de los adolescentes habían estado expuesto a más de una adversidad crónica durante la infancia, de las cuales las más frecuentes son:

abuso, violencia, problemas económicos en la familia, trastornos de abuso de sustancia por lo padres, divorcio; los resultando entre que se obtuvieron en este tamizaje fueron: trastornos externalizantes, el más frecuente el TDAH, conducta explosiva y conductas oposicionistas, y entre los trastornos internalizantes, resultó la ansiedad con mayor prevalencia en esta población y le sigue la depresión, de hecho en este tamizaje, se reportó que los trastornos de ansiedad pueden desencadenar en trastornos de consumo de sustancia en la edad adulta, además que los trastornos de ansiedad y depresión, tienden a aumentar con la edad y generar otras comorbilidades. Un dato importante en este estudio es que “más de la mitad de los padres de menores con mayor probabilidad de cursar con un problema de salud mental no consideraron la necesidad de ayuda y sólo 13% la buscó” (Caraveo-Anduaga y Martínez-Vélez, 2019, p. 515), por tanto esto quiere decir que muchos de los niños y adolescentes sufren un trastornos mental y no es detectado ni atendido a tiempo, lo que se correlaciona con la OMS (2021) quien menciona que la salud mental sigue sin reconocerse, no hay atención oportuna y tratamientos debidos.

### **3. COMPORTAMIENTO SUICIDA**

#### ***2.1 Etiología***

Cada 40 segundos muere una persona por suicidio en algún lugar del mundo (OMS, 2014). El comportamiento suicida es un problema emocional que comienza muchas veces desde edades tempranas y, por tanto, requiere atención integral, puesto que afecta no solo al individuo y su familia, sino también a la comunidad y entorno social.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1986) el suicidio es definido como “un acto con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto, sabiendo o esperando su resultado letal y a través del cual pretende obtener los cambios deseados”, otra definición otorgada es la elaborada por Emile Durkheim, quien menciona lo siguiente “se llama suicidio a todo caso de muerte que resulte, directa o indirectamente, de un acto, positivo o negativo, realizado por la víctima misma, a sabiendas del resultado” (1982, p. 11).

El suicidio es un problema de salud pública ocasionada por la desinformación, así como por los estigmas que aumentan las falsas creencias sociales, sin dejar de lado la poca atención o infraestructura de las instituciones para la atención de aspectos en salud mental preventiva,

provocando que la persona con este comportamiento no sea visibilizada por su entorno y arrastre con ellas los pensamientos y emociones de dar fin a un dolor que lo envuelve.

## ***2.2 Datos epidemiológicos***

La conducta suicida constituye un problema de salud pública grave a nivel mundial, de acuerdo a datos proporcionados por la OMS (2021), cada año se suicidan 703 mil personas lo que equivale a 1 de cada 100 muertes, la OMS menciona que cada año pierden la vida más personas por suicidio, que, por VIH, paludismo o cáncer de mama.

La prevalencia del suicidio se da más en hombres con un 12.6%, que en mujeres con un porcentaje del 5.4%, principalmente son hombres adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores. En la población adolescente figura entre las primeras cinco causas de muerte a nivel mundial. La OMS (2021) también menciona que América es el único continente que no ha reducido su tasa de mortalidad por suicidio, si al contrario ha aumentado a un 17% del 2000 al 2019.

En México el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en su comunicado del 2022, reportó la tasa de suicidio con un 6.5% por cada 100 mil habitantes, siendo la población de entre 15 a 29 años, como la población más vulnerable cuantificando 10.4 decesos por cada 100 mil habitantes lo que se correlaciona con los datos de la OMS a nivel mundial. Además, la prevalencia por género es más alta en hombres (10.4 por cada 100 mil) que en mujeres (2.2 por cada 100 mil).

Los hombres entre 15 a 29 años son una población sumamente vulnerable en una puntuación de 16.2 por cada 100 mil habitantes, de muertes por suicidio situándose por debajo de las agresiones, accidentes y COVID-19 (INEGI, 2022).

En el estado de Michoacán, la Fiscalía General de Michoacán comunicó que los jóvenes de 25 años son la población que más se suicida en este estado, por género el 78.21% (n 262) son más hombres quienes se suicidan, frente a mujeres con un 21.79% (n 73), entre los municipios que tienen un alto índice en suicidio en el año 2022 son; Morelia que ocupa el primer lugar con 98 casos; a la capital le sigue Uruapan (63), Zamora (41), Zitácuaro (38), La Piedad (29) y Apatzingán (24).

Se sabe que la causa principal para producir la muerte es: la asfixia por suspensión, envenenamiento, arma de fuego y arma blanca (Carmona, 2023).

### ***2.3 Comportamiento suicida***

El comportamiento suicida se refiere a cualquier acción o pensamiento que sugiere que una persona está en riesgo de autolesionarse o suicidarse, es un término amplio que incluye diversos tipos de conductas suicidas, las cuales se pueden presentar de forma gradual desde el deseo de morir, la imagen de muerte, el intento suicida y el suicidio consumado, sin embargo es un comportamiento que no se presenta de forma lineal y consecutiva, sino más bien comprende un espectro de diferentes conductas y cada una de ellas manifiestan un riesgo para la vida y un padecimiento de sufrimiento emocional (Andrade, 2012; Girard, 2017; Gómez-Tabares, 2022). Por esta razón Padua (2012), menciona que es importante primero identificar diferentes conceptos respecto al comportamiento suicida y hacer uso de una nomenclatura para una definición más precisa, la cual ayuda a una mejor determinación de los factores de riesgo y protección.

A continuación, se conceptualizan diversos términos recuperados de Jans et al. (2018) y Rocamora (2013).

**Conducta suicida** se define como acciones autoinfligidas con un propósito de muerte, estas dos características delimitan las diferentes formas de conductas suicidas (Rocamora, 2013).

**Tendencia suicida:** Se refiere al continuo de ideación, pensamientos, planes e intentos suicidas (Lanzillo et al., 2018)

**Ideación suicida:** Es un proceso cognitivo, se refiere a la contemplación del suicidio como una solución a su problemática. En la ideación, aún no existe daños físicos, sin embargo, hay una idea persistente en darse muerte, se fantasea en llegar a morir, sin embargo, en esta conducta no existe aún un plan o acto suicida.

**Suicidabilidad:** Se refiere a las cogniciones y actividades de las personas que buscan quitarse la vida, incluyendo pensamientos, acciones u omisiones.

**Parasuicidio o Gesto suicida:** Es una serie de conductas en que la personas se arriesga a causarse daño, poniendo su vida al límite y al borde de la muerte como lo es las autolesiones, consumo de sustancias, deportes de riesgo, no buscar atención médica ante enfermedades críticas. Se realiza sin la intención de quitarse la vida, sin embargo, puede tener consecuencias fatales.

**Plan suicida:** Se refiere cuando no hay intentos, pero, existe un plan definido para acabar con la vida. Son pensamientos elaborados que planifican como querer morir o la mejor forma de hacerlo, la persona da respuesta a estas tres preguntas: ¿cómo me voy a suicidar?, ¿dónde me voy a suicidar? y ¿cuándo me voy a suicidar?

**Crisis suicida:** Se trata cuando la idea de muerte ya se ha consolidado. Es un estado psicológico en que el impulso de muerte está presente, sí existe un plan definido en conjunto con la crisis, la acción suicida es inminente.

**Suicidio frustrado:** Acciones no fatales para causarse la muerte; el acto suicida puede haber sido abandonado, interrumpido o un acto fracasado por no emplear los medios adecuados. Puede fallar por desconocimiento de ejecutar idóneamente los medios, porque se arrepiente o porque alguien alcanza a interrumpir y es llevado oportunamente a atención médica.

**Suicidio consumado:** El suicidio ha generado la muerte de la persona.

Es importante identificar cada una de las conductas puesto que ayudará a generar mejores planes de prevención e intervención, ya que este comportamiento marca un proceso de ambivalencia entre la vida y la muerte con la finalidad poner fin al sufrimiento, ubicar la fase en la que la persona se encuentra ayudará a generar una intervención exitosa; Pöldinger (1969) propone tres fases:

En la **fase de consideración** la persona presenta ideación, ve la posibilidad de muerte como una alternativa de poner fin al sufrimiento.

En la **fase de ambivalencia** la persona presenta una lucha entre la vida y la muerte, sopesa las posibilidades entre morir y vivir.

En la **fase de decisión**, la persona da “avisos” de pensar en morirse, como regalar cosas, hablar sobre la muerte, despedirse, dejar testamento en orden, etc.

Como se puede observar en las fases anteriores el suicidio no necesariamente se genera de una conducta impulsiva, de hecho, Machado et al., (2017) mencionan que es un comportamiento que se realiza en un tiempo largamente pensado, analizado y rechazado en múltiples ocasiones, siendo el suicidio la última decisión.

## **4. COMPORTAMIENTO SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA**

La OMS (2001) menciona que en la etapa de la infancia y la adolescente el pensamiento entre la vida y la muerte se presenta como un proceso normal del desarrollo, puesto que los adolescentes tratan de comprender el sentido de su existencia y tratan de comprender el sentido de la vida y de la muerte, sin embargo, también aclara que los pensamientos suicidas se vuelven anormales en las niñas, niños y adolescentes cuando la realización de estos pensamientos se vuelven la única salida para sus dificultades. Lo preocupante es, que más de la mitad de los adolescentes de secundaria han llegado a presentar pensamientos de suicidio, pero estos pensamientos no se manifiestan con el deseo de querer morir, sino más bien porque niñas, niños y adolescentes no tiene la noción de que la muerte es para siempre y lo único que buscan es parar de sufrir (UNICEF, 2017). Por tanto, se puede decir, que no por el hecho de que los adolescentes hablen de sus problemas existenciales y sentido de vida, debe ser interpretado como una simple etapa del desarrollo, puesto que el suicidio en la adolescencia ha pasado a ser un problema grave, no sólo en México, sino en todo el mundo.

### ***3.1 Epidemiología del suicidio en adolescentes***

La etapa de la adolescencia llega a ser una etapa difícil para muchos de quienes la viven, ya que están experimentando una serie de cambios y desafíos físicos y sociales que pueden ser estresantes, lo que hace que el adolescente se siente sólo, incomprendido y sin apoyo por parte de la población adulta.

De acuerdo a la OMS (2021), el suicidio es la cuarta causa de muerte a nivel mundial en la población adolescente y juvenil de entre 15 a 29 años, seguida de los accidentes de tránsito, lo que deja un vacío al pensar cuantas de esas muertes de tránsito fueron realmente accidentes, sin mencionar que muchos de los intentos de suicidio en México no se cuantifican (Borges et al., 2010), por ser el suicidio un estigma y tabú, el adolescente al cuando se hace daño, la familia en muchas ocasiones no los llevan a atención médica o en otras ocasiones, los padres ni siquiera se dieron cuenta.

El suicidio es un fenómeno difícil de comprender y determinar puesto que son múltiples los factores socioeconómicos que influyen para que suceda, por ejemplo la OMS (2021), menciona

que los suicidios sucedidos en 2019, el 77% fueron en países de ingresos bajos, puesto que el hambre, la falta de oportunidades y los recursos de salud son sumamente bajos, pero, paradójicamente China, Estados Unidos, Japón y Alemania su tasa de suicidio se encuentra entre las más altas de mundo, La Dra. Emilia Lucio, quién ha trabajado en prevención del suicidio y es fundadora de la Asociación Mexicana de Suicidología menciona que lo que sucede en estos países es debido a la alta exigencia, falta de incentivos y el perfeccionismo, puesto que son países altamente competitivos (Boletín UNAM, 2017).

Aunque la tasa de suicidio en México es baja en comparación con otros países, no deja de ser un tema que se debe prestar atención, de acuerdo a información recabada por el “Instituto Mexicano de Psiquiatría Ramón de la Fuente” menciona que en México de 1970 al 2007 el suicidio aumento un 275% en la población de 15 a 29 años (Borges et al., 2010).

La Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) reveló que, durante el 2020, 1150 niñas, niños y/o adolescentes en México se suicidaron, es decir un promedio de 3 casos por día, de hecho, del 2012 al 2018, hubo un aumento del 33% en intentos de suicidio en esta población (Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, 2021). Por tanto, las muertes autoinfligidas se sitúan en la cuarta causa de muerte en la población de 15 a 29 años, seguido del COVID-19 y accidentes, los estados con una mayor tasa son Chihuahua, Yucatán y Campeche (INEGI, 2022) y los principales medios de suicidio son el ahorcamiento, el disparo y el envenenamiento.

Sin embargo, los registros de intento de suicidio y suicidio consumado no indican el estado actual epidemiológico del país de este año y de años anteriores puesto que de acuerdo a investigaciones realizadas por Borges (1996), menciona que el Ministerio Público no da acceso a defunciones por suicidio por cuestiones de privacidad, lo que suma un sesgo en la información, Mondragón (2001) menciona que en las fuentes de registro de defunción no es obligatorio reportarlo como suicidio y que existe cierta discordancia entre los datos de la INEGI los cuales reporta más suicidios y una baja tasa de intentos, posiblemente porque los intentos de suicidio, las familias al acudir al doctor lo reportan como accidentes.

Cabe mencionar que el suicidio no solo afecta a quién piensa en la posibilidad del suicidio, sino también afecta en la posvección a la familia, grupos pares y comunidad, por ello su importancia en la prevención, por tanto, como se puede observar, el suicidio es un problema de salud pública, comprendiendo que salud pública se refiere al conjunto de esfuerzos y acciones para tratar las enfermedades, afecciones y problemas que afectan la salud (OMS, 2003).

### ***3.2 Autolesiones en la adolescencia***

Es importante disminuir la conducta suicida, para ello se requiere identificar los factores de riesgo y entre estos factores se encuentran las conductas autolesivas, las cuales figuran ser la antesala que avisa que el adolescente está teniendo conflictos emocionales y no sabe cómo regularlos. Sin embargo, se debe distinguir bien un adolescente que está presentando malestar interno (como depresión) a aquel, que tiene un trastorno psicótico, espectro autista, discapacidad intelectual, además también, se pueden presentar conductas autolesivas en el síndrome de Munchhausen quienes buscan síntomas corporales o tener una enfermedad para recibir atención médica (Jans et al., 2018), por esta razón a continuación se presentan características propias de las autolesiones no suicidas, pero que tienen un alto riesgo de desencadenar un comportamiento suicida.

**Autolesión no suicida:** Es una conducta que no busca la muerte, sino más bien reducir el malestar interno que sufre la persona que puede ser producto de ira, frustración, malestar intolerable. Al respecto la OMS (2003, p. 201) la define como “destrucción o alteración directa y deliberada de partes del cuerpo sin una intención suicida consciente”, por ejemplo, entre las conductas de autolesión no suicidas se encuentran las lesiones cutáneas (morderse, cortar la piel, quemaduras, etc.), la ingesta de objetos afilados o no comestibles y el autoenvenenamiento en pequeñas dosis sin la intencionalidad de morir.

Además, la OMS en este mismo informe agrega que hay tres tipos de autolesiones:

- Automutilación grave: incluye cegarse y la amputación por la propia víctima de dedos, manos, brazos, pies o genitales.
- Automutilación estereotipada: golpearse la cabeza contra la pared, morderse, golpearse las manos o los brazos, apretarse los ojos o la garganta y arrancarse los cabellos.

- Automutilación superficial o moderada: como cortarse, arañarse o quemarse la piel, clavarse agujas o tirarse compulsivamente del pelo.

La APA (2013) menciona que para determinar si una conducta autolesiva es de tipo suicida o no lo es, se determina en relación al riesgo realizado, ya sea que el adolescente lo manifieste o se infiera en la evaluación por ejemplo si es una conducta repetitiva, superficial, etc.

Jans et al. (2018), proporcionan una tabla que sirve de apoyo para hacer una clara distinción entre la conducta suicida y las autolesiones no suicidas (tabla 1).

**Tabla 1**

*Diferencias entre un intento suicida y una autolesión no suicida*

<b>Intento suicida</b>	<b>Autolesión no suicida</b>
Hay la intención de acabar con la vida.	No hay intención suicida.
Puede ser impulsivo, pero en la mayoría de los casos existe un sentimiento crónico de desesperanza o soledad.	El estado emocional es de ira aguda, desesperación o malestar intolerable.
Son frecuentes las formas más graves de las conductas de autoagresión (p.ej., autoenvenenamiento, ahorcamiento, saltar de gran altura, uso de armas de fuego).	Son frecuentes las formas de conducta autodestructiva menos graves y mayoritariamente no amenazantes para la vida (p.ej., lesiones cutáneas por mordeduras, cortes, quemaduras o congelamiento)
	Normalmente, la persona es consciente de que la conducta puede causar lesiones graves, pero no amenaza la vida
Existe un claro riesgo de que los intentos suicidas se repitan, pero menos frecuentemente que las conductas autolesivas no suicidas	Las autolesiones recurrentes son frecuentes

Nota: Información recuperada de Jans et al. (2018, p. 3)

### ***3.3 Intencionalidad de las autolesiones***

La UNICEF (2021), menciona que las autolesiones sin intención suicida tienen diferentes propósitos, por ejemplo, ayuda de forma disfuncional la regulación emocional en el adolescente, interrupción de estados emocionales de vacío o intenso dolor psíquico, esto quiere decir que al sentir un intenso dolor físico se evade el dolor emocional, deseo de pertenencia a grupos de pares. Klosky (2007) y Korinfeld, (2016) mencionan al respecto que las autolesiones suelen estar orientadas a producir un efecto de descarga, la disminución del afecto negativo y el alivio están presentes después de la autolesión, también mencionan que el dolor psíquico que se expresa a través del acto de marcarse el cuerpo.

Se hace hincapié que las autolesiones no son necesariamente conductas suicidas, sin embargo, no deben pasarse por alto, ni minimizarse, puesto que como se mencionó, son conductas que muestran un estado de sufrimiento emocional en los adolescentes, por tanto, los adultos madres, padres, tutores, profesores, etc. deben prestar cuidado y se recomienda que busquen la ayuda terapéutica necesaria al detectarse esta conducta.

### ***3.4 Relación entre comportamiento suicida y conducta autolesiva***

Hasta este momento se ha hecho énfasis en identificar la conducta autolesiva no suicida, porque, se considera una conducta que visibiliza de manera externalizada un dolor interno emocional, si bien el suicidio no es un proceso lineal y la idea de muerte puede suscitar en un momento de alta intencionalidad e impulsividad, las investigaciones sugieren que dentro de las diferentes conductas (ideación, planeación, intención) puede darse un momento de crisis que contribuya al intento, sin embargo, de acuerdo a la UNICEF (2021), menciona que la motivación no siempre es la muerte, sino puede surgir de un proceso en que se busca aliviar una tensión interna o vulnerabilidad, de tal forma que las autolesiones pueden ir incrementando y agravando, a tal punto que después desencadene en otras conductas suicidas ya mencionadas.

De hecho, los adolescentes se exponen al riesgo en diversas situaciones a lo que se le llama parasuicidio, en el cual como se mencionó la persona realiza diversas conductas riesgosas, poniendo su vida al límite y al borde de la muerte, muchas de estas conductas llevadas a cabo por adolescentes son el consumo de sustancias psicoactivas, abuso de alcohol, prácticas sexuales sin

protección, conducir a alta velocidad, deportes extremos, involucrarse en actos de violencia, no comer, etc. Sin embargo, es bien sabido que el desarrollo neurológico del adolescente está íntimamente implicado, puesto que madura primero el sistema límbico (cerebro emocional) antes que la corteza prefrontal (encargada en la regulación de impulsos y toma de decisiones (Bueno, 2022), además que la aprobación social y de pertenencia tiene un alto valor en esta etapa, por ello adolescentes llegan a mostrar conductas de valentía y atrevimiento sin necesidad de pensar que buscan morir (UNICEF, 2020). Este punto es el que hace que el comportamiento suicida sea complejo, puesto que muchas muertes autoinfligidas pueden ser intencionales o no, por ello la importancia de una guía asertiva por parte de los adultos y educación psicoemocional tanto dentro del entorno familiar como el escolar.

## **5. FACTORES Y SITUACIONES DE RIESGO**

Los factores de riesgo en el comportamiento suicida son aquellos acontecimientos que provocan que el adolescente se sienta amenazado en su persona, para ello se ven involucrados factores socioculturales, familiares e individuales como los que biológicamente y/o genéticamente ya esté predispuesta la persona.

Los siguientes se enlistan como factores y situaciones de riesgo que, de acuerdo a investigaciones se han visto presentes, sin embargo, no quiere decir que, por la presencia de un factor o situación, se desencadene un comportamiento suicida, se reitera que se trata de un fenómeno complejo en el que se ven involucrados múltiples situaciones y que no necesariamente alguno de ellos debe estar presentes en todos los casos (OMS, 2003).

### **4.1 Factores individuales**

Entre los factores individuales la OMS (2003; 2016) menciona los siguientes:

- Haber presentado intentos previos de suicidio: Casi 1% de las personas que intentaron suicidarse y no lo lograron mueren al cabo de un año por suicidio y aproximadamente el 10% con el tiempo lo consuma (OMS, 2003). Tener intentos de suicidio aumenta más el riesgo de volverlo a hacer, por ello se requiere la atención psiquiátrica, psicológica y el acompañamiento asertivo de la familia y la comunidad donde se desenvuelve.

- Presentar trastornos del estado de ánimo (depresión, trastorno de ansiedad), en los adultos hay otro tipo de trastornos que no se diagnostican en la etapa adolescente como el trastorno límite de la personalidad (Herrera, 2018).
- Rasgos de la personalidad: Rasgos antisociales, humor inestable, enojo o agresividad, alta impulsividad, conductas irreales, representación de fantasías, rigidez de pensamiento de cumplir con patrones (obsesivo), inhabilidad para enfrentar la realidad, escasa habilidad de enfrentar problemas y buscar soluciones, rasgos histriónicos, narcisista, rasgos de desvalorización,
- Comorbilidad psiquiátrica: Especialmente aquellos que se combinan con los rasgos de personalidad, consumo de sustancias o trastornos del estado de ánimo.
- Otros trastornos: Trastornos de conductas alimentarias, trastorno de dismorfia corporal, trastornos psicóticos, etc.
- Trastornos por adicciones: Consumo nocivo de alcohol o sustancias psicoactivas (Mahfoud y Ignatowski, 2018).
- Sentirse una carga
- Desesperanza: Sentimientos de desesperanza frente a la vida y al futuro
- Identidad: Problemas de identidad relativos a la orientación sexual
- Violencia: Víctimas de maltrato físico, psicológico o violencia sexual

Girard (2017), menciona que el 90% de los suicidios predomina la depresión mayor y el trastorno bipolar, seguido de otros trastornos que involucran una baja en la serotonina. La OMS (2021), notifica que antes de los 14 años es un periodo de riesgo para la aparición de trastornos en la salud mental y el trastorno que predomina en la adolescencia es la depresión y la ansiedad, los cuales son trastornos delicados y poco diagnosticados en la población adolescente, de hecho la OMS menciona que el 90% de los casos no recibe atención de salud oportuna, debido a la falta de recursos y de personal sanitario capacitado, además de la estigmatización de los trastornos mentales y evaluación clínica inexacta.

La depresión en la población adolescente puede ser causada por factores sociales, económicos y el estilo de crianza familiar; pero también puede ser causado por una predisposición genética por alguno de los padres que haya presentado algún trastorno del estado de ánimo

anteriormente o incluso conductas adictivas. Además, al no ser tratado el trastorno a tiempo en el adolescente puede repercutir en la salud física y actividad laboral, social y familiar en la edad adulta, además de llegar a repercutir en conductas adictivas (OMS, 2021).

La Academia Nacional de Medicina de México (ANMM, 2017) menciona que 1 de cada 5 adolescentes llega a presentar depresión antes de cumplir los 18 años, pero a pesar de la alta incidencia sólo un porcentaje muy bajo llega recibir atención oportuna, referente a esto Boletín UNAM (2017) menciona que menos del 20% de los adolescentes que presentan depresión buscan ayuda y se estima que tardan hasta 14 años en recibir un tratamiento. Esto suscita un problema en la prevención de la conducta suicida, puesto como se ha mencionado la depresión es el principal trastorno relacionado con el suicidio, por ello la importancia de promover psicoeducación en las familias mexicanas en materia de alfabetización en salud mental.

Referente a lo anterior, es importante mencionar que los trastornos en salud emocional, no deben ser considerados como la única causa, se reitera que el suicidio es un fenómeno complejo y que los adolescentes pueden cometer suicidio sin estar deprimidos o estar deprimidos sin llegar a suicidarse (OMS, 2001). Además, muchos de los rasgos que se experimentan en esta etapa pueden percibirse como signos de alarma puesto que en la adolescencia se viven momentos de baja autoestima, desinterés, problema de sueño, de apetito; la diferencia entre estos rasgos y los signos de alarma es la persistencia y la gravedad.

#### ***4.2 Factores familiares***

Si bien la familia es el núcleo de protección que puede tener los niños, niñas y adolescentes, también se presentan en este grupo social factores de alto riesgo, puesto que en las familias se presentan las principales violencias entre ellas el abuso sexual infantil (UNICEF, 2017) la cual es una de las principales causas del suicidio (Lanzillo et al., 2018).

Los siguientes puntos se enlistan como los factores de riesgo que se llegan a presentar en las dinámicas familiares (Bravo-Andrade et al., 2019; OMS, 2001).

- Suicidios previos dentro de la familia
- El suicidio no se hereda, pero sí la predisposición genética de padecer ciertos trastornos mentales o emocionales
- Abuso de alcohol o sustancias psicoactivas en alguno de los padres o cuidadores
- Psicopatologías de los padres
- Un estilo de crianza autoritario, permisivo o ausente
- Padres o madres rígidos en sus pensamientos o excesivamente tradiciones (religión, profesión, sexualidad)
- Peleas frecuentes o violencia dentro del entorno familiar.
- Carencia de cuidados y atención
- Ausencia de la figura paterna o materna
- Maltrato emocional
- Falta de tiempo para escuchar y tratar problemas emocionales en la familia
- Familias con altos niveles de exigencia y perfeccionismo. Excesivas demandas hacia los adolescentes tanto académicas como de comportamiento
- Secretos familiares posteriormente revelados pueden causar desestabilidad emocional o de identidad en el adolescente

#### ***4.3 Factores de riesgo en el entorno escolar***

- Sufrir de acoso escolar (Bullying)
- Sufrir algún tipo de violencia escolar o ser testigo de violencias escolares
- Sufrir discriminación. Sentirse rechazado por ser diferente (físicamente, identidad sexual, cultura)
- Alta exigencia académica
- Fracaso en los estudios
- Estigmatización del alumno después de un intento de suicidio

#### ***4.4 Factores sociales***

La sociedad tiene una responsabilidad importante en el comportamiento suicida, la cual se presenta en diferentes sentidos; 1) información no regulada que genera estigma, 2) el fácil acceso

a medios letales, 3) la creciente ola de redes sociales que invitan al suicidio, 4) la pobreza y todo lo que conlleva.

A continuación, se presenta un listado de factores sociales que contribuyen al desarrollo de conductas suicidas.

- La desinformación sobre suicidio y el estigma que genera es sin duda la principal variable ocasiona poca comunicación sobre el tema en las familias, escuelas y comunidades, la OMS ha manifestado que hablar de suicidio previene el suicidio (2021).
- Estrés psicosocial que se desencadena por la discriminación, vivir en lugares violentos, la pobreza, falta de oportunidades, el aislamiento social (Lanzillo et al., 2018). En México ha llevado un alza en el suicidio y entre los múltiples factores se asocian la violencia, la inequidad y la falta de libertad (Boletín UNAM, 2017).
- Medios de comunicación quienes ejercían de forma indiscriminada notas periodísticas que producían morbo, al respecto la OMS (2021) ha sugerido normas para los periodistas de tal forma que se regule la información explícita.
- Fácil acceso a medios letales: Un factor de riesgo en países desarrollados como Estados Unidos es el acceso a medios de armas de fuego, en cambio en las comunidades de escasos recursos o agrarias se tiene fácil acceso a pesticidas, raticidas, fertilizantes o medicamentos.
- Cibersuicidio: Un problema creciente en la población adolescente en el cual a través de la red de internet se tiene acceso a páginas con contenido de ayuda, influencia y motivación para cometer suicidio (Martínez, 2020).

#### ***4.5 Acontecimientos de la vida***

Pueden existir sucesos de la vida que pueden generar un alto impacto en los adolescentes, aunque hay eventos para los adultos que pueden ser superficiales o triviales, en los adolescentes pueden desencadenar alto estrés e incluso ansiedad puesto que se pueden percibir vulnerables o vulnerados. Entre estos sucesos se encuentran:

- Problemas familiares
- Separación de un amigo, pareja o compañeros de clase
- Muerte de una persona importante en su vida
- Término de una relación amorosa
- Problemas legales o disciplinarios

- Sometimiento y/o victimización
- Falta de empleo o problema económicos
- Embarazo no deseado o aborto
- Infección por VIH
- Desastre natural
- Enfermedad física grave

Las siguientes se pueden considerar señales de alerta en las cuales se debe poner atención si el adolescente las presenta:

- Falta de interés en las actividades cotidianas
- Aislamiento de la familia y/o amigos
- Hablar de la muerte, del futuro o del suicidio
- Bajar la puntuación en las calificaciones
- Disminución de esfuerzo
- Comportamiento inadecuado en clase
- Ausencias injustificadas, repentinas y sin permiso
- Fumar o beber alcohol excesivamente
- Cambios de personalidad entre el aburrimiento, la apatía y la ira
- Abandono no común de la apariencia física
- Presentar exaltada felicidad después de un momento de depresión
- Incidentes de violencia o en que tenga que intervenir la policía

Como se puede observar los factores de riesgo están íntimamente relacionados ocasionando un fenómeno multifactorial, por ejemplo, si dentro de la familia hay abuso de sustancias, seguramente puede existir violencia familiar física o negligente, además de abuso sexual, lo que puede ocasionar en el adolescente depresión, ansiedad y desencadenar en sentimientos de desesperanza, además de que puede repercutir en su desempeño académico y percibirse fracasado, además la búsqueda de ayuda en salud mental no llega a ser parte de una cultura en las familias mexicanas lo que genera poca atención psicológica oportuna (Boletín UNAM, 2017).

## 6. FACTORES PROTECTORES DEL COMPORTAMIENTO SUICIDA

Los factores protectores son aquellas condiciones que favorecen en disminuir la presencia del comportamiento suicida (OMS, 2001). El factor protector Cha y Nock (2009) lo describen como una tercera variable que modifica la fuerza o dirección entre un factor de riesgo y el resultado, por tanto aunque el adolescente se vea bajo estrés, en un entorno familiar caótico (por citar un ejemplo), si el adolescente cuenta con una psicoeducación emocional en la escuela, relaciones entre pares estables, docentes que generen lazos relacionales asertivos y/o una figura protectora como abuelos, tíos, etc. pueden ser esa tercera variable que marque una diferencia y cambie la dirección del riesgo de suicidio.

Los factores protectores pueden ser individuales los cuales son los recursos psíquicos y cognitivos de las personas (UNICEF, 2021), se desarrollan desde edades tempranas y en el continuo de la vida, como son aquellas habilidades socioemocionales, resolución de problemas, resiliencia y manejo del estrés (OMS, 2021). La familia también funge como un factor protector puesto que de acuerdo a González et al. (2008) es un grupo social que ofrece seguridad y equilibrio emocional en el adolescente además de que fortalece el desarrollo de resiliencia. También los factores sociales son importantes como lo son los compañeros pares, en múltiples investigaciones mencionan que los compañeros pares son los primeros en detectar el riesgo lo que ayuda a recibir atención oportuna, sin embargo, es importante que los pares aprendan a distinguir las señales de comportamiento suicida (Korinfeld, 2016; Santillán et al., 2021; Wasserman et al., 2021; Zachariah, 2018).

### 5.1 Factores de protección individual

- Los estudios mencionan que a mayores niveles de afrontamiento menores serán los riesgos de intento suicida (Lanzillo et al., 2018; OMS, 2021).
- La religiosidad o espiritualidad es un factor importante en prevención, puesto que permite anclar a la vida, además desarrolla sentimientos de esperanza y refugio.
- La autoestima positiva protege a los adolescentes ante aflicciones emocionales.
- Aptitudes socioemocionales desarrolladas
- Tener propósitos y sentido de vida
- Valorar la salud mental

## ***5.2 Factores de protección familiar***

Girard (2017), posiciona las relaciones familiares como los principales factores protectores en la adolescencia, menciona que un adolescente, aunque tenga problemas emocionales, o sufra de Bullying en la escuela o inclusive se enoje en algún momento con sus padres, si los lazos relacionales son fuertes, el adolescente sabe que podrá contar con el apoyo de la familia en los momentos que lo necesite. De hecho, las familias latinas se han posicionado como el principal apoyo social por los vínculos de apego que se generan (Duarte et al., 2012).

Las siguientes se enlistan como factores protectores dentro de la familia, recuperado de Bravo-Andrade et al. (2019)

- Ejercer una crianza democrática
- Escucha activa y asertividad en la comunicación
- Validar las emociones y acompañar
- No devaluar las experiencias de vida
- Familias con pensamientos flexibles ante los gustos y preferencias sexuales, modas, amistades, etc. desde el acompañamiento y cuidando la integridad de los hijos.
- Cubrir necesidades materiales, afectivas y de convivencia favoreciendo la recreación en la familia
- Cuando existe el riesgo de suicidio es importante el apoyo familiar para monitorear, supervisar y disminuir el riesgo.

## ***5.3 Factores protectores en el ambiente escolar***

Andrade (2012) menciona que las escuelas al igual que la familia juegan un papel importante en la adquisición de conductas de prevención, motivando al adolescente en conductas prosociales, interés por el estudio y anclar a la vida generando propósitos para el futuro y un plan de vida. Las siguientes se enlistan como acciones protectoras dentro de los planteles educativos propuestos por la OMS (2021).

- Generar planes de acción en prevención que incluyan a los adolescentes en el cuidado mutuo.
- Proporcionar a los docentes y personal educativo herramientas preventivas del suicidio y la resolución asertiva de conflictos

- Capacitación en protocolos de actuación diseñados por la secretaría de educación
- Programas contra el acoso escolar y violencia de género
- Aumentar la conexión social a través de dinámicas de esparcimiento y recreativas
- Establecer apoyo específico para estudiantes en riesgo y canalización a profesionales de la salud
- Promover la salud mental y recibir apoyo de otras instituciones en salud
- Implicar a los padres de familia y concientizar en disminuir los factores de riesgo familiares como la violencia y el abuso de sustancias
- Generar redes de apoyo en toda la comunidad estudiantil, personal administrativo y docentes y madres, padres y tutores.

Como se puede observar, las escuelas fungen un papel importante en generar aptitudes socioemocionales de protección, informar y disminución de los factores de riesgo propios de la escuela, sin embargo, esto no es posible sin el personal suficiente y capacitado, a los docentes se les delega un papel importante, pero viven bajo carencias de capacitación y de apoyo por parte de otras instituciones implicadas, lo que requiere atención por parte de las autoridades correspondientes.

#### ***5.4 Factores de protección en la comunidad***

Las siguientes se enlistan como estrategias sociales para la protección y disminución del comportamiento suicida (UNICEF, 2021).

- Planificación de acciones y organizaciones comunitarias para reducir el acceso a medios letales. La OMS (2014) propone generar políticas que ayuden a restringir los medios autolesivos como los pesticidas, armas de fuego, disminuir las dosis en medicamento para su venta, poner barreras en metros, puentes icónicos, etc.
- Promover prácticas que fomenten la conexión con y entre la comunidad
- Trabajar con la comunidad ante una situación de crisis para que tengan la capacidad de respuesta en situación de crisis
- Realizar estrategias de postvención en comunidades afectadas por un suicidio
- Proporcionar información confiable para disminuir estigmas sociales en relación al suicidio
- Desarrollar sistemas de registro de datos confiables

- También se hace la invitación a los medios de comunicación en ser responsables con la información que se da sobre los casos de suicidio (OMS, 2021).

## **7. PROGRAMAS DE ACCIÓN**

### ***6.1 Habilidades para la Vida (HpV)***

“Las habilidades para vivir son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (OMS, 1993, p. 6).

Las habilidades para la vida (HpV) que desarrolló la OMS (1993), es una guía de acciones que propone el desarrollo de aptitudes y actitudes en las niñas, niños y adolescentes para generar comportamientos saludables, promover el bienestar en salud mental y una saludable participación social, de tal forma que ayuden a disminuir el riesgo en diferentes áreas de su vida como la sexual, protección a las adicciones, enfermedades crónicas, comportamiento autolesivo, etc.

Estas HpV son 10 aptitudes que se agrupan en Habilidades Sociales, Habilidades Cognitivas, Habilidades para el manejo emocional y han sido desarrolladas a partir de diferentes teorías del desarrollo como la Teoría del aprendizaje social, Teoría de la conducta problemática, Teoría de la influencia social, Teoría del desarrollo, Solución cognitiva a problemas, Inteligencia Emocional, Teoría del resiliencia y riesgo y la Teoría de psicología constructivista (OPS, 2001), ver tabla 2.

**Tabla 2**

*Habilidades para la vida (HpV) (OMS, 1993)*

	Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
<b>HABILIDADES</b>	<input type="checkbox"/> Habilidades de comunicación	<input type="checkbox"/> Habilidades de toma de decisiones/solución de problemas	<input type="checkbox"/> Control del estrés
	<input type="checkbox"/> Habilidades de negociación/rechazo	<input type="checkbox"/> Comprensión de las consecuencias de las acciones	<input type="checkbox"/> Control de sentimientos, incluyendo la ira
	<input type="checkbox"/> Habilidades de aserción	<input type="checkbox"/> Determinación de soluciones alternas para los problemas	<input type="checkbox"/> Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de sí mismo, monitoreo de sí mismo)
	<input type="checkbox"/> Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas)	<input type="checkbox"/> Habilidades de pensamiento crítico	
	<input type="checkbox"/> Habilidades de cooperación	<input type="checkbox"/> Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación	
	<input type="checkbox"/> Empatía y toma de perspectivas	<input type="checkbox"/> Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales	
		<input type="checkbox"/> Autoevaluación y clarificación de valores	

Nota: Organización Panamericana de la Salud, (2001, p.25)

**Habilidades sociales:** Son habilidades que se irán desarrollando durante la infancia a través del modelado de la familia y refuerzos sociales (Papalia et al., 2013). Sin embargo, muchos adolescentes llegan a esta etapa con un bajo déficit de habilidades sociales, en la que no se aprendió a generar empatía, regular las emociones, comunicar de forma asertiva, de tal forma que puede ocasionar que el adolescente sea rechazado, sufra bullying, no aprenda a decir que no ante las conductas de riesgo etc. lo que lo pone en situaciones delicadas como el aislamiento social, desarrollar comportamientos antisociales, comenzar conductas adictivas, etc. Por ello en este sentido las HpV apoyan en el desarrollo de *habilidades en comunicación*, negociación y rechazo, *habilidades asertivas* que son protectoras ante conductas de riesgo y el desarrollo de *habilidades interpersonales*, de empatía y cooperación que fomenten el sano desarrollo de integración social (OMS, 1993, OPS, 2001).

Andrade (2012) menciona que el desarrollo de habilidades prosociales (actos realizados en beneficio de otras personas), la empatía, la simpatía y cooperación fortalecen el autoconcepto y disminuye el riesgo de suicidio en la etapa adolescente. Además, desarrollar estas habilidades contribuye a que el adolescente no se aisle y pueda pedir ayuda de forma oportuna.

**Habilidades cognitivas:** En estas habilidades se enmarcan el *autoconocimiento*, la *toma de decisiones* y *solución de problemas*, *pensamiento creativo* y *pensamiento crítico*, de tal forma que este conjunto de habilidades proporcionen las herramientas necesarias para ayudar a los adolescentes a pensar y generen sus propias ideas a partir del análisis y la reflexión sobre la información que recibe de su entorno, pero también autoevaluando sus propios pensamientos, creencias y valores para formar su identidad.

De acuerdo a los procesos del neurodesarrollo, la corteza prefrontal está relacionada con la toma de decisiones, la atención y la regulación. Estos procesos cognitivos se consolidan hasta después de la adolescencia (Bueno, 2022; Papalia et al., 2013), sin embargo, desde edades tempranas (lactancia) las capacidades cognitivas se encuentran en continuo desarrollo, el problema de la etapa adolescente es que si no se tiene una identidad sólida y la capacidad de discernimiento y evaluación de los eventos externos e internos, se pueden generar pensamientos totalitarios, catastróficos y una devaluación de su propia identidad generando un pobre autoconcepto (Andrade, 2012; Duarte et al., 2012) lo que puede ser un factor de riesgo para desencadenar pensamientos irracionales, dicotómicos, los cuales sí existe una predisposición genética o un ambiente altamente estresante pueden desencadenar en depresión, desesperanza e ideación suicida (Duarte et al., 2012; Girad, 2017; Wilburn y Smith, 2005).

El entrenamiento en estas habilidades cognitivas es esencial para que los adolescentes aprendan a discernir y desarrollar pensamientos flexibles que permitan ver diferentes soluciones a un problema, además el pensamiento crítico que permitirá cuestionar la información que recibe e identificar el contenido de sus pensamientos para disminuir los pensamientos rígidos y disfuncionales, estas acciones contribuirán en autoevaluar y regular sus acciones.

**Habilidades emocionales:** Dentro de las habilidades emocionales se requiere el desarrollo de una inteligencia emocional la cual se define como la capacidad que permiten definir, comprender y regular las emociones de manera adaptativa (Salovey y Grewal, 2006), además de poder reconocerlas en otras personas. Desarrollar una inteligencia emocional permitirá no sólo ser

conscientes de lo que pasa dentro de sí mismo, sino también de elegir el comportamiento adecuado a la emoción correspondiente.

La OPS (2001) menciona que para que los adolescentes desarrollen las habilidades de regulación emocional se requiere fortalecer el locus de control interno o creer en el control personal y la responsabilidad de la vida.

La conexión con las emociones permite identificar las necesidades internas, por ejemplo, en un adolescente que presenta tristeza o desánimo, el haber desarrollado habilidades emocionales le permitirá conectar con la emoción y posibilitar que busque ayuda y apoyo social; si el adolescente presenta rabia y una emoción impulsiva de ira contra sí mismo permitirá canalizar la emoción en la respiración para el control de impulsos y de esta forma disminuir la autoagresión. Investigaciones como la de Abdollahi et al. (2016) y Gómez et al. (2020) han identificado que la Inteligencia Emocional es un factor protector en el comportamiento suicida.

Como se puede observar las HpV (OMS, 1993), tiene una amplia aplicabilidad para el desarrollo factores protectores en diferentes áreas de oportunidad en prevención, además estas habilidades sirven para promover la salud y el bienestar integral de las niñas, niños y adolescentes, por ello la OMS (2021) recomienda en cuestión de prevención del comportamiento suicida, en lugar de centrarse únicamente en el suicidio, los programas de prevención deben centrarse en el desarrollo de aptitudes socioemocionales que sirvan de eje protector para la toma de decisiones, resolución de problemas y regular las tensiones de la vida.

**Programas realizados en HpV:** Los programas de HpV (OMS, 1993), se han desarrollado para que los gobiernos los implementen en las instituciones educativas, con dinámicas para grupos, con distintas estrategias psicoeducativas para introducir los conceptos, el ejercicio, práctica y desarrollo de las habilidades en las que se promueva el aprendizaje social y cooperativo; aplicado y desarrollado por personal docente, psicólogos, pedagogos, trabajadores sociales, etc. que previamente hayan estado capacitados o conozcan sobre las HpV y estrategias educativas para grupos.

Se han adaptado el desarrollo de estas habilidades para diferentes situaciones que implican factores de riesgo, por ejemplo, Cardona y Díaz-Posada (2021) llevaron una evaluación en una población juvenil víctimas de conflictos armados en Colombia que recibieron un programa en fortalecimiento emocional basado en HpV, en el cual se obtuvieron resultados favorables en el manejo de la tensión y el estrés. En un programa de intervención realizado en un centro educativo para disminuir el riesgo de conducta suicida se aplicó favorablemente un entrenamiento en habilidades socioemocionales, aumento de autoestima, resolución de problemas y habilidades sociales, en la cual se obtuvieron resultados positivos (Cañón et al., 2018).

### ***6.2 Alfabetización en salud mental en la familia***

La alfabetización en salud mental (ASM) “son los conocimientos y creencias acerca de los trastornos mentales que permiten su reconocimiento, gestión y prevención” (Jorm et al., 1997, p. 182), esto quiere decir que educar y proporcionar información adaptada a cada grupo de edad permitirá que aprendan a reconocer un trastorno desde sus inicios, conocer estrategias de autoayuda como la regulación emocional, saber a dónde acudir y poder brindar apoyo a otras personas, tener esta información y entrenarla desde una edad temprana permite ejercer una prevención primaria y oportuna, además la psicoeducación reduce en gran medida el desarrollo o las recaídas de los trastornos mentales (Irrarázaval et al., 2018), además de ayudar a reducir el estigma social que ocasiona que quienes padecen un trastorno mental no pidan ayuda oportuna.

Sin duda alguna los centros educativos han sido los puntos de apoyo para la prevención y la adquisición de habilidades. Casañas et al. (2020), enfatiza en dos conceptos diferentes en ASM uno son las intervenciones en salud mental y otro la prevención de los trastornos mentales. Las intervenciones en salud mental se refiere a promover las competencias socioemocionales en los estudiantes como las propuestas por la OMS (1993) Habilidades para la Vida (HpV), las cuales contribuyen a disminuir el riesgo de problemas emocionales, y la segunda son los programas en prevención de los trastornos mentales, en las cuales también se pueden considerar la guía de HpV pero enfocada a la prevención de abuso de sustancias, vida sexual saludable, atención al bullying, depresión, anorexia, etc.

El hecho de que los adolescentes aprendan sobre trastornos emocionales permitirá que identifiquen los signos de angustia en sus pares, sabrán cómo ayudar y referir a los adultos. La

OMS (2021) recomienda a los países concientizar y promover en la salud mental a la comunidad para generar prevención primaria, de esta forma las familias y comunidades ante determinados acontecimientos de la vida sabrán que hacer o adónde acudir antes de desarrollar un trastorno emocional.

### **Programas educativos realizados en alfabetización en salud mental (ASM)**

En un metaanálisis realizado por Zavaleta et al. (2023) encontró que de los 146 artículos revisados, 36 son programas educativos enfocados en ASM y en prevención de trastornos específicos como depresión o anorexia, la mayoría de los programas fueron impartidos para la población adolescente y universitaria, los cuales atienden temas de desarrollo de actitudes, reducción de estigma en salud mental y búsqueda de ayuda, lo cual se correlaciona con un metaanálisis realizado por Mecaya y Parada (2019), estos autores mencionan que una problemática en Latinoamérica es que existen pocos programas en ASM la mayoría de los programas educativos encontrados fueron de países desarrollados y en Latinoamérica solo dos uno en México y otro en Nicaragua, lo que da una margen muy amplio de oportunidad para realizar más intervenciones psicoeducativas en este tema.

### **6.3 Tutoría entre pares (PT)**

La tutoría entre pares está basado en teorías sociales como la Teoría del *Aprendizaje Social* de Bandura, la cual argumenta que el aprendizaje se da en la observación e imitación de modelos (Morris y Maisto, 2001), por tanto los pares pueden fungir como modelos de regulación emocional en sus compañeros, para la adopción de comportamientos adecuados, otro de los modelos que se considera el de Seligman sobre el *positivismo humano* (1990) en el cual se promueven un bienestar psicológico a partir de los recursos internos positivos, entre ellos la virtudes y fortalezas humanas como la inteligencia social, el cuidado mutuo, la bondad, la equidad, el acompañamiento y la cooperación (González, 2021; Zacharia et al., 2018), bajo el mismo enfoque .

Los adolescentes comparten gran parte de tiempo en las escuelas y centros recreativo con sus pares, lo que valida la información proporcionada por investigaciones han referido que los adolescentes con comportamientos suicidas suelen buscar ayuda primero entre sus compañeros, o comunican sus pensamientos o planes de suicidio, por lo tanto los compañeros pares llegan a ser

los primeros en identificar comportamientos y signos de angustia en sus amistades, sirviendo de factor protector ante el comportamiento suicida (Korinfeld, 2016; Santillán et al., 2021; Wasserman et al., 2021; Zachariah, 2018).

Los compañeros pares son una población de suma importancia para la prevención, sin embargo, se requiere que reciban previamente un aprendizaje en la detección de señales de advertencia de suicidio, habilidades para responder, reforzar la habilidad de empatía, escucha activa, observación y conocer medios de ayuda para referir, Zachariah et al. (2018) sugiere además concientizar a los adolescente en autoevaluar sus límites de ayuda, aumentar el autocuidado y ser conscientes de proteger su bienestar, además enfatiza en la promoción de psicoeducación en habilidades para la vida para que los tutores pares mantengan un buen estado mental y sean capaces de responder de forma asertiva ante los momentos de ayuda.

### **Programas realizados en tutoría entre pares**

Entre las investigaciones enfocadas en el desarrollo de programas para la prevención del comportamiento suicida se encuentran la realizada en Zachariah et al. (2018) en la India la cual estuvo enfocada en un entrenamiento en adolescentes de seis secundarias formando grupos de educación física para la promoción del cuidado mutuo a través de técnicas como mindfulness y programas de Apoyar-Apreciar-Escuchar-Equipo (SALT), cuyos resultados obtenidos fueron una mayor atención a las personas en peligro, y mejoraron las habilidades de atención, empatía y autoconciencia. Machado et al. (2017) llevaron a cabo una intervención educativa en Cuba con 65 estudiantes, los cuales recibieron una formación en promotor par para la detección del comportamiento suicida, los resultados obtenidos fueron positivos, aumentando los conocimientos sobre el tema de suicidio, detección y manejo del adolescente con riesgo suicida.

#### **6.4 Programa QPR (*Question, Persuade and Refer*)**

El programa QPR es un programa desarrollado en Estados Unidos por *QPR Institute*, es un programa que se basa en la formación de guardianes para identificar conductas o señales de riesgo y poder referir a buscar ayuda con profesionales de la salud (Santillán et al., 2019; Wasserman et al., 2010).

**Q** (question) se trata de hacer preguntas sin temor a generar la idea del suicidio, de acuerdo a diferentes investigaciones preguntar no significa dar la idea a suicidarse, sino más bien el hecho de generar una pregunta puede ayudar a que la persona genere confianza y pueda hablar de lo que sucede de esta forma puede disminuir el riesgo. Entre las preguntas que se pueden hacer están las siguientes:

- ¿Has pensado en morir y nunca despertar?
- ¿Has pensado en llegar a suicidarte?

Preguntar puede ser difícil y genera cierto miedo o angustia, pero preguntar puede ser benéfico si existe la sospecha de que la persona está pasando por una situación así. Si no puede la persona hacer la pregunta se recomienda buscar a alguien que sí pueda hacerla y sea de forma asertiva. Para poder preguntar, se requiere una escucha activa, no interrumpir, ni sacar conclusiones adelantadas, lo importante con la pregunta es abrir al diálogo.

**P** (persuade) se refiere a persuadir a la persona a buscar ayuda, para poder persuadir se requiere una escucha activa y prestar una completa atención, no juzgar y ofrecer falsas esperanzas de que todo se resolverá, sin embargo, es importante que se genere una confianza de tal forma que la persona pueda prometer en no llegar a suicidarse sin antes no buscar ayuda.

**R** (refer), no se trata de abrir el diálogo para ser terapeuta, sino de que la persona no se aíse, hable de su problema y disminuya la visión del túnel en la que tal vez ya se encuentre. Referir se refiere a proporcionar información fidedigna de terapeutas, líneas de vida, profesionales de la salud mental o preferentemente acompañar directamente al área de salud. Si la persona se resiste a buscar ayuda o en acompañarlo puede buscar apoyo adicional que sean de confianza de la persona preferentemente. Para realizar este paso se puede hacer lo siguiente:

- “Yo, quiero que vivas”
- “Hay personas a las que les importas”

Se recomienda un último paso el cual es **dar seguimiento** de tal forma que se pregunte posteriormente sobre su proceso terapéutico, indagar si está asistiendo o si se ha sentido mejor, recordando se comprensivos y atentos.

Para llevar a cabo el programa QPR se requiere un entrenamiento previo que generalmente se llega a dar en dos horas, en el cual se tocan datos epidemiológicos del suicidio, factores de riesgo, factores protectores y juego de roles (Santillán et al., 2019; Wasserman et al., 2010).

En México, Santillán et al. (2019) han trabajado dentro de la UNAM FESI, elaborando un plan de prevención a través de un taller breve para estudiantes universitarios, los cuales reciben una formación como cuidadores o guardianes de emergencias psicológica, su entrenamiento se basa en formar habilidades de detección, habilidades para motivar a buscar ayuda y en referir con profesionales de salud mental (basado en el programa QPR), además de aplicar un cuestionario en salud integral donde se explora la salud psicoemocional con este programa han tenido éxito en la identificación oportuna de personas de alto riesgo.

### ***6.5 Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio (MODORIS)***

Como se ha venido comentado la detección oportuna es fundamental para la prevención, en cada espacio social las personas tienen un poder de acción que ayuda a identificar y referir en búsqueda de ayuda profesional, el Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio (MODORIS), es una modelo que invita a las comunidades desde su área de acción a generar una red de protección para las personas que se identifican con comportamiento de riesgo de suicidio.

La Dra. Paulina Arenas (2023) menciona que el propósito de MODORIS es coordinar la atención de las personas en riesgo de suicidio, desde la comunidad hasta los servicios de salud pública, en *primera instancia de atención* se encuentra la familia y la comunidad (escuela, área deportiva, espacio cultural, brigadistas, organizaciones sociales, etc.) son el primer nivel de atención e identificación de signos de un comportamiento suicida, ellos pueden ayudar como una red de apoyo psicosocial y un factor protector pudiendo referir cuando el malestar emocional es intenso, a un *segundo sector de atención* conformado por el sector salud de área clínica, los cuales pueden atender personas con desesperanza, autolesiones, depresión e ideación, etc.

En el caso de que una persona presente un riesgo alto como ideación en el último mes y planeación de suicidio y/o lesiones, se refiere a un *tercer ámbito especializado* del sector salud. Sin embargo, en un estado agudo de comportamiento suicida en el cual se presenten altos niveles de agitación, intencionalidad e incluso intento de suicidio requerirá del apoyo de un ámbito hospitalario con personal especializado en esta área.

De esta forma la persona puede ser atendida y apoyada desde una fase de poco riesgo en su propia comunidad, existiendo un acompañamiento y apoyo social. El reto que presenta el modelo MODORIS es desmitificar el suicidio y generar información relevante a la comunidad sobre salud mental, identificar el suicidio y disminuir los factores de riesgo que desencadenan este comportamiento.

## **8. PROPUESTA DE TALLER**

### ***7.1 Justificación y planteamiento del problema***

Como se ha mencionado en capítulos previos el suicidio consumado en México ha ido en aumento en los últimos años, así como la edad en la que este fenómeno comienza a tener mayor fuerza, es decir, aumenta y se presenta en edades cada vez más tempranas, siendo la población más vulnerable los adolescentes y jóvenes entre 15 a 29 años de edad (INEGI, 2022), por sexo se tiene que las mujeres son quienes más intentos de suicidio presentan, pero los hombres son quienes consuman más el acto suicida (INEGI, 2022; OMS, 2021; Santillán, 2021; Valdez-Santiago, et al., 2019). Es por ello que atender la prevención desde edades tempranas es de suma importancia, de tal forma que se desarrollen actitudes protectoras que ayudan a afrontar de forma funcional las diferentes adversidades en la vida (González y Jiménez, 2002; OMS, 2021; Ruiz y Castro, 2021).

De acuerdo a Ruiz y Castro (2021), los factores que más favorecen las conductas de riesgo suicida son los trastornos de ansiedad y depresión, específicamente si los adolescentes no cuentan con actitudes protectoras de regulación emocional, puede ocasionar que en un momento de crisis se desborden, no tengan la capacidad de buscar ayuda y cause ideación suicida, o bien acto de suicidio consumado o fallido. Salamanca y Silbado (2017) mencionan que, al desarrollar habilidades de autorregulación, los adolescentes podrán gestionar sus emociones ante eventos estresantes.

Otra circunstancia que resta a los factores de protección, es la falta de conocimiento sobre suicidio en los adultos, en este caso en el personal académico y en los padres y madres de familia, así como la existencia de mitos al rededor del suicido, la falta de alfabetización en salud mental y el desconocimiento de redes de apoyo donde puedan buscar ayuda, todo ello impide la detección y atención oportuna del comportamiento suicida (UNICEF, 2021). Por ejemplo, la Dra. Carolina

Santillán et al., mencionan que una de las barreras del personal escolar es la falta de entrenamiento en habilidades para detectar conductas de riesgo y canalizar a los estudiantes a instituciones de salud para su atención (2021).

Wasserman, Carli y Iosue (2021), realizaron una investigación minuciosa de diversos programas en materias de prevención universal en diferentes países, concluyendo que los programas más eficaces son aquellos que se enfocan en concientizar sobre el suicidio, entrenamiento en estrategias de afrontamiento, saber buscar ayuda, combinado con el entrenamiento de cuidadores pares o guardianes. Lo mismo coincide la OMS (2021) que insiste en la alfabetización en salud mental y dotar de habilidades socioemocionales a los adolescentes.

Es por ello que se propuso realizar la aplicación y la evaluación del presente taller basado en el modelo de Habilidades para la Vida de la OMS (1993) y tutoría entre pares (González, 2021; Zacharia et al. 2018) el cual busca coadyuvar en generar factores individuales de protección y fortalecer las redes de apoyo entre pares y concientización a la población adulta a través de la alfabetización en salud mental (ASM) (Jorm, et al., 1997).

## ***7.2 Metodología***

El presente trabajo se enmarca en un diseño cuantitativo con evaluación pre-post de un solo grupo, no experimental.

## ***7.3 Objetivo general***

Evaluar la efectividad de un taller piloto en prevención del comportamiento suicida a través de un programa en habilidades para la vida y tutoría entre pares, mediante una evaluación pretest-postest.

## ***7.4 Objetivos específicos***

1. Aplicar los conocimientos del modelo de Habilidades para la Vida (OMS, 1993) para sensibilización en salud mental a los participantes.
2. Desarrollar actitudes protectoras, que ayudan a afrontar de forma funcional los diversos factores de riesgo ante el comportamiento suicida.
3. Construir con los adolescentes una actitud de autocuidado y cuidado mutuo

4. Brindar conocimientos en salud psicoemocional a padres de familia como factor protector del riesgo suicida en el adolescente.
5. Proporcionar un informe de riesgo del comportamiento suicida a la institución.

### 7.5 Pregunta de investigación

¿El desarrollar las habilidades socioemocionales y promover la tutoría entre pares, pueden fungir como factores protectores para disminuir el comportamiento de suicidio en adolescentes?

### 7.6 Variables

**Tabla 3**

#### Operación de variables

Operación de variables			
Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Instrumento
Riesgo suicida	El riesgo suicida es la probabilidad que tiene una persona de intentar quitarse la vida; es valorado por un tamizaje sobre emociones, pensamientos y acciones de los individuos (Borges y Garrison, 1995).	Se tomará en cuenta las puntuaciones del instrumento de IRIS para evaluar los niveles de riesgo de suicidio que comprende las siguientes dimensiones: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intencionalidad</li> <li>2. Depresión y desesperanza</li> <li>3. Ausencia de factores protectores</li> <li>4. Malestar psicológico</li> <li>5. Ideación, planeación e intención suicida</li> </ol>	IRIS de Hernández y Lucio, (2003)
Comportamiento suicida	Son comportamientos que se manifiestan de diversas formas como: ideación, planear suicidarse, intentar suicidarse y el suicidio.	Se tomará en cuenta las puntuaciones del instrumento de IRIS para evaluar siguientes dimensiones: Ideación, planeación e intención suicida	IRIS de Hernández y Lucio, (2003)
Variables independientes			

<p>Programa de intervención en Habilidades para la Vida HpV (OMS, 1993) y Tutoría entre pares</p>	<p>Los programas de intervención son aquellas actividades empleadas para el logro o mantenimiento de una práctica. (Freira y Feld, 2005)</p> <p>Las Habilidades para la Vida son esas habilidades que facilitan a los niños, niñas y adolescentes a hacer frente a las demandas y desafíos de la vida cotidiana. (OMS, 1999)</p> <p>La tutoría entre pares se basa en la tutorización o apoyo social y emocional entre iguales, para un desarrollo saludable (Zachariah et al., 2018) además, tiene el papel de detectar los factores de protección y de riesgo.</p>	<p>El programa de intervención empleado bajo el entrenamiento de Habilidades para la Vida de la OMS (1993) considera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. la resolución de problemas.</li> <li>2. Pensamiento creativo y pensamiento crítico</li> <li>3. Comunicación y habilidades interpersonales.</li> <li>4. Autoconciencia y empatía</li> <li>5. Lidiar con las emociones y lidiar con el estrés (OMS, 1999).</li> </ol> <p>La tutoría entre pares surge cuando los alumnos reciben una educación y estímulo adecuado y pueden inducir o ser modelos para un cambio positivo entre sus compañeros (Zachariah et al., 2018).</p>	<p>Test Habilidades para la Vida de Díaz, Rosero, Melo y Aponte, (2013)</p> <p>Test de Autoestima de Rosenberg</p>
<p>Conocimiento sobre suicidio</p>			<p>Cuestionario “Conocimientos generales sobre suicidio” (elaboración propia)</p>

### 7.7 Muestra

La muestra estuvo conformada por 31 adolescentes conformado por 18 mujeres y 13 hombres, pertenecientes de la Escuela Secundaria Federal No.1, de tercer grado, grupo “E”, turno matutino. El tipo de muestra fue no probabilístico por conveniencia, el director del plantel asignó al grupo que estuviera con horas libres y el tiempo suficiente para tomar el taller en horario de clases.

### **7.8 Criterios de inclusión**

1. Alumnas y alumnos de 3° del grupo E de la escuela Secundaría Federal No. 1 de la Cd. de Apatzingán, Michoacán.
2. Alumnas y alumnos que tengan autorización por parte de sus padres para participar
3. Alumnas y alumnos que hayan firmado el consentimiento de participar, tanto ellos como sus papás o tutores.

### **7.9 Criterios de exclusión**

1. Faltar a las sesiones de trabajo
2. Estudiantes que no hayan realizado el pretest-postest

### **7.10 Instrumentos de evaluación**

#### *Cuestionario sociodemográfico*

En este cuestionario de 20 ítems se recaba información sociodemográfica de los estudiantes donde se pregunta datos como edad, datos de grado y grupo, con quién vive, número de hermanos, oficio/profesión de los padres y economía.

#### *IRIS de Hernández y Lucio, (2003)*

Inventario desarrollado por Hernández y Lucio (2003), cuenta con 50 reactivos, con tres subescalas: Ideación e intencionalidad suicida, Depresión y desesperanza, Ausencia de circunstancias protectoras, esta escala indica; ideación suicida, intencionalidad suicida e intento(s) suicida previo(s), está dirigido a una población mexicana adolescente entre 12 a 18 años de edad. Los reactivos se contestan en escala Likert con cinco opciones: “Todo este tiempo”, “Casi siempre”, “Algunas veces”, “Rara vez”, “No, nunca”. Cuenta con una alta confiabilidad y validez; la consistencia interna es de Alfa Cronbach 0.95 (Hernández, 2007).

#### *Escala de autoestima de Rosenberg (1965)*

La Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), cuenta con 10 reactivos que se contestan en escala Likert de cuatro opciones (extremadamente de acuerdo-extremadamente en desacuerdo). Está validada para población mexicana y tiene una confiabilidad de 0.79 Alfa de Cronbach (Jurado, et al., 2014)

#### *Escala habilidades para la vida; Díaz, Rosero, Melo, Aponte (2013)*

Es un instrumento desarrollado por Díaz Posada et al. (2013), la prueba evalúa el desarrollo de las 10 habilidades propuestas por la OMS (1993), en población de 15-25 años: autoconocimiento (ítems 1-8), empatía (ítems 9-16), asertividad (ítems 17-24), relaciones interpersonales (ítems 25-32), toma de decisiones (ítems 33-40), solución de problemas y conflictos (ítems 41-48), pensamiento creativo (ítems 49-56), pensamiento crítico (ítems 57-64), manejo de sentimientos y emociones (ítems 65-72), manejo de tensiones y estrés (ítems 73-80) (Fernández y Castro, 2020).

Está compuesta por 80 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta: “Nunca”, “Casi Nunca”, “A veces”, “Casi Siempre” y “Siempre”. Dividido en 10 factores (coherentes con las diez habilidades propuestas por la OMS) con 8 reactivos por cada factor en sentidos positivos y negativos. En el caso de los reactivos con trayectoria negativa “Siempre” equivale a 1 y “Nunca” a 5. Cuando la trayectoria es en sentido positivo “Siempre” equivale a 5 y “Nunca” equivale a 1. (Fernández y Castro, 2020).

Para medir el desempeño se toma el total de puntaje sumado por dimensión en un *desempeño bajo* corresponde a un puntaje menor de 24 puntos, *desempeño medio* de 25 a 32 puntos y *desempeño alto* es superior a 33 puntos (Cordova y Díaz-Posada, 2021).

El instrumento reportó una consistencia interna global de 0.85. Asimismo cada factor fue sometido a Alfa de Cronbach e Índice de Homogeneidad (correlación ítem-total) obteniéndose los siguientes resultados: autoconocimiento ( $\alpha = .55$  con 8 reactivos), empatía ( $\alpha = .61$  con 5 reactivos), asertividad ( $\alpha = .48$  con 5 reactivos), relaciones interpersonales ( $\alpha = .54$  con 7 reactivos), toma de decisiones ( $\alpha = .63$  con 4 reactivos), solución de problemas y conflictos ( $\alpha = .55$  con 4 reactivos), pensamiento creativo ( $\alpha = .66$  con 5 reactivos), pensamiento crítico ( $\alpha = .63$  con 5 reactivos), manejo de sentimientos y emociones ( $\alpha = .64$  con reactivos 5), manejo de estrés ( $\alpha = .65$  con reactivos 4) (Fernández y Castro, 2020).

#### *Cuestionario “Conocimientos generales sobre suicidio” (para adolescentes)*

Este cuestionario de elaboración propia, está relacionado a conceptos sobre el comportamiento suicida, factores de riesgo, medidas preventivas, mitos y cuidado entre pares. El cuestionario está diseñado para evaluar conocimientos adquiridos en el taller. Cuenta con 10 preguntas, 9 de ellas de opción múltiple y una pregunta abierta.

### **7.11 Etapas del taller**

Este taller se desarrolla en cinco etapas:

#### **Etapa 1. Planeación y aspectos administrativos.**

La planeación se llevó a cabo de la siguiente forma, se obtuvo permiso por parte de las autoridades escolares de la secundaria a través de un oficio de solicitud de práctica por parte de la facultad de psicología de UNAM Iztacala y una carta de solicitud firmada por la directora de manuscrito, así como una descripción del taller “*A favor de la vida*”, taller para la comprensión y prevención del comportamiento suicida. Asimismo, se llevó a cabo una reunión informativa con los padres de familia para explicar el propósito del taller y se obtuvo su apoyo a través de la firma del consentimiento informado, los padres que no asistieron a esta reunión se les hizo llegar a través del grupo de WhatsApp información y propósitos del taller y con sus hijos se mandó el consentimiento informado.

#### **Etapa 2. Implementación del taller**

El diseño del taller se realizó a través de un estudio amplio de diversas investigaciones en libros, artículos científicos y tesis en materia de prevención del suicidio, así como aspectos etiológicos y epidemiológicos, de lo cual se optó por considerar la necesidad de atender tres puntos que son importantes para ofrecer un programa en prevención integral:

1. Fortalecer las habilidades socioemocionales y resolución de problemas en los adolescentes a través del modelo realizado por la OMS (1993) Habilidades para la Vida
2. Hablar a las y los adolescentes sobre suicidio, conductas suicidas, factores de riesgo y prevención, lo cual se sostiene con la literatura científica al respecto de que el hablar de suicidio puede ayudar a disminuir el riesgo, (Carli, et al., 2021; Machado, et al., 2017; Wasserman, et al., 2010; Zachariah, et al., 2018) y como punto 3. Se atendió en construir una red de apoyo entre los adolescentes pares (tutoría entre pares), docentes y madres y padres de familia de tal forma que se pueda detectar oportunamente los signos de alarma y generar empáticamente apoyo y canalización con profesionales de la salud.

El taller fue impartido a un grupo de adolescentes (11 hombres, 17 mujeres, 3 no se identifican con ninguno) de tercer grado, grupo “E”, de la secundaria Federal 1 dirigido en 10 sesiones, dos veces por semana de 90 minutos cada sesión, bajo el modelo de Habilidades para la

Vida de la OMS (1993) y tutoría entre pares, además de impartir a los padres y madres, así como al personal académico una plática psicoeducativa y de reflexión sobre suicidio, signos de alarma y atención de primeros auxilios psicológicos y la búsqueda de ayuda con profesionales. Lo anterior con el objetivo de generar mayor conciencia sobre este tema y generar una red de apoyo para los adolescentes.

### **El cronograma del taller fue el siguiente:**

1. Se dio una sesión previa con las madres y padres de familia donde se explicó el objetivo y componentes del taller. En esta sesión se dio a firmar el consentimiento informado para permitir la participación de sus hijas e hijos, así como el compromiso de que ellos también asistirán a la sesión de psicoeducación.
2. Posteriormente se dio a las y los adolescentes que firmarán el consentimiento informado solicitando su permiso y aceptación de participar en el taller.
3. Se aplicó a los estudiantes de forma grupal, en versiones de papel, los siguientes instrumentos (pre-test): IRIS de Hernández y Lucio, (2003), Escala de autoestima de Rosenberg (1965), Escala habilidades para la vida de Díaz, Rosero, Melo, Aponte (2013)
4. El taller se llevó a cabo por 5 semanas del 17 de abril al 5 de junio del 2023.
5. Aplicación posterior de instrumentos de evaluación (post-test) para contrastar los indicadores iniciales.
6. Se llevó a cabo en el mes de abril y mayo psicoeducación a los padres de familia.
7. Se intentó dar la sesión informativa a los docentes, pero por la agenda de la dirección, no se consolidó una fecha.

### **Etapas 3. Análisis de la información**

1. Los datos recolectados fueron vaciados en bases de datos de un programa Excel.
2. El análisis de los datos se realiza en dos niveles el primero de manera descriptiva a través de las medidas de media y desviación estándar antes y después del taller.
3. El segundo análisis es la evaluación del taller pre-test y post-test a través de prueba  $t$  para muestras relacionadas.
4. Se obtienen los resultados con el programa estadístico de JAS

5. Los resultados generados de los instrumentos antes y después de la intervención se presentan a través de tablas y gráficas.
6. Se analizan los resultados y se comparan con otras investigaciones para futuras consideraciones y áreas de oportunidad que se pueda mejorar el taller.

#### **Etapas 4. Ajuste de taller e informe final**

El taller fue revisado por la directora de manuscrito para realizar los ajustes pertinentes, para presentar una versión con ajustes posterior al análisis. Se realizó un informe final

#### ***7.12 Análisis de la situación diagnóstico social***

Apatzingán se encuentra ubicado en la región de Tierra Caliente en el estado de Michoacán, es una zona agrícola principalmente, pero también tristemente esta población, se ha destacado por ser uno de los más violentos en el país. En el año 2017, Apatzingán ocupó el 6° lugar a nivel nacional en homicidios (Parra et al., 2018) y en el presente año 2023 de acuerdo al Informe de Seguridad 2023 proporcionado por la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana [SSPC] (2023), Michoacán se encuentra dentro de los cinco estados más peligrosos del país, lo que significa familias que han vivido pérdidas y violencia en diferentes sentidos.

Apatzingán ha sido testigo de una compleja problemática en la producción y tráfico de drogas ilícitas, la región se ha convertido en un escenario de luchas por el control territorial entre diversos grupos del crimen organizado, afectando la vida cotidiana de los habitantes. Además, ha aumentado la participación de adolescentes en conductas delictivas, seducidos por el dinero fácil que ofrece la delincuencia organizada (Parra et al., 2018).

Una característica particular es la estructura familiar de Apatzingán (incluyendo la población en la que aplica este taller) es la diversidad de su composición, por un lado, muchas de las familias son nucleares, compuesta por mamá y papá, por otro lado, son familias extensas siendo común que los abuelos vivan en el mismo hogar, sin embargo, también existen familias monoparentales donde la madre asume la responsabilidad de cuidar a los hijos; esta situación se debe en gran medida a la migración de los varones en a Estados Unidos búsqueda de oportunidades económicas (Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica [ENADID], 2020), de tal forma que se encuentran niñas, niños y adolescentes carentes de estos lazos emocionales y afectivos de forma presencial de alguno de sus padres.

Por otro lado, también se hace necesario hablar acerca de la educación básica en las escuelas públicas de la región, incluyendo principalmente la Secundaria Federal 1 en la que se aplicó este taller, dado que es evidente que existen conflictos laborales que han creado un entorno educativo menos óptimo para los estudiantes, puesto que la presencia de sindicatos de docentes en el ámbito educativo ha tenido un impacto negativo en la gestión escolar y ha reducido la capacidad de los directivos para tomar decisiones clave y administrar eficazmente el cuerpo docente, además de generar conflictos en las relaciones entre estos dos grupos de directivos y profesores, lo que termina perjudicando principalmente a los adolescentes de la secundaria con la falta de clase y el exceso de horas libres, situación que se hace replicable en otras investigaciones como la abordada por el Dr. Arturo Tapia (2017).

Otra problemática que se suma a la secundaria y otras escuelas es la falta de docentes, ya sea porque la secretaría no ha asignado estas plazas, o porque los maestros asignados son bloqueados para no presentarse por intereses del sindicato, dejando aproximadamente hasta 10 horas libres por semana sin clases a los alumnos de este grupo.

Para resumir, se ha de mencionar que la población en la que se aplica este taller es bien recibida por la dirección, puesto que el grupo cuenta con 26 horas clases cuando en realidad debe de tener 36 horas distribuidas en diversas materias. Los directivos mencionan querer “mantener ocupados a los alumnos”, pero lejos de eso, es necesario que los adolescentes adquieran otros recursos socioemocionales que les puedan beneficiar para generar habilidades que le ayuden a afrontar de forma adaptativa, crítica y asertiva los diferentes retos que se les podrán ir presentando a lo largo de su vida.

El grupo que se atendió en este taller, estaba acostumbrado a tener 3 horas libres por día, por tanto, el hecho de que comenzarán a tener un taller para ellos, fue nuevo, pero resultó ser, en cierto sentido incómodo porque ya no contaban con esas horas extras para almorzar, hacer tareas o ir a las canchas a jugar. El grupo estaba conformado por diferentes clanes y tenían poca integración entre ellos, relegando a estudiantes y haciendo uso de burlas a otros, también se detectaron estudiantes que se quedaban dormidos al inicio, otros tantos acostumbrados a usar auriculares en clases, también se identificó a varios adolescentes mujeres y hombres que presentaban vergüenza o miedo al hablar y expresar su opinión; sin embargo, también había estudiantes participativos que colaboran e incluyen a otros a participar.

En general se puede resumir que la población característica de este taller es diversa, viviendo diferentes historias, pero compartiendo una misma problemática social y académica, siendo vulnerables ante los conflictos de la zona, el rezago escolar y la poca alfabetización en salud socioemocional.

### ***7.13 Aspectos éticos***

En este taller dirigido a adolescentes estuvo adherido a los principios éticos establecidos por la Asociación Mexicana de Psicología (AMP), que promueven la integridad, la confidencialidad y el respeto hacia los participantes. Se consideró principalmente la autorización de los directivos del plantel, así como informar y solicitar el permiso a través de un consentimiento informado de las madres, padres o tutores legales de los adolescentes para que sus hijos o hijas participarán en el taller. Esto garantiza que los directivos, madres y padres de familia estén plenamente conscientes de los objetivos y los alcances del taller.

También se informó a los adolescentes la confidencialidad de los cuestionarios que iban a contestar, los cuales serían sólo con fines académicos. Además, se mencionó que la información que ellos proporcionarán de forma privada, sería confidencial y se facilita a los papás y mamás información de profesional de la salud que pueden atender de forma privada o mediante una institución pública.

Si se observará un comportamiento o se tiene información que signifique ser un riesgo inminente para la seguridad del adolescente u otros, se daría acudirá a las madres, padres del alumno, así como a los directivos del plantel y personas correspondientes.

El taller promueve el respeto, la autonomía y la participación de los adolescentes escuchando la diversidad de opiniones y sugerencias, de tal forma que los adolescentes se sientan libres de expresarse, participar sin temor a ser discriminados.

Por tanto, es responsabilidad de la tallerista fomentar la empatía y la tolerancia entre los participantes, promoviendo así un ambiente de aprendizaje saludable y ético.

*a. Cronograma del taller*

**Tabla 4**

*Cronograma del taller*

Actividad/mes	ene	feb	mzo	abr	may	jun	ago	sep	oct	nov
<b>Planeación y diseño del taller</b>										
<b>Trámite administrativo</b>										
<b>Firmas de consentimiento informado</b>										
<b>Aplicación de instrumentos pre-test</b>										
<b>Aplicación del taller</b>										
<b>Sesiones a madres y padres de familia</b>										
<b>Sesión informativa a los docentes</b>										
<b>Aplicación de instrumentos post-test</b>										
<b>Redacción marco teórico</b>										
<b>Redacción resultados</b>										
<b>Ajuste de manuscrito</b>										
<b>Realización de presentación de ppt</b>										
<b>Jornadas de titulación</b>										

*b. Resumen de las sesiones*

**Tabla 5**

*Resumen de las sesiones*

<p><b>Nombre del taller:</b></p> <p>Taller: “A favor de la vida” Comprensión y prevención del comportamiento suicida</p> <p><b>Objetivo del taller:</b> Orientar a las y los adolescentes de secundaria a través de un programa de Habilidades para la Vida (OMS, 1993) y la tutoría entre pares para la prevención del comportamiento suicida.</p> <p><b>Población a la que va dirigido:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alumnos y alumnas de tercer grado grupo E, pertenecientes a la Secundaria Federal No. 1 en la población de Apatzingán, Mich.</li> </ul>			
No. de la sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Dirigida a:
Preparación antes del taller			
Previo al taller	Consentimiento informado.  (Anexo 2)	Obtener el consentimiento de los padres para la participación de las y los estudiantes en el taller, así como el consentimiento informado de los estudiantes que participaran en el taller.	Padres, madres de familia o tutores y adolescentes
Pre-evaluación	Evaluación pre  (Anexos 3)	Aplicar la pre-evaluación con los siguientes instrumentos. <ul style="list-style-type: none"> <li>IRIS de Hernández y Lucio, 2003</li> <li>Escala de autoestima de Rosenberg (1965) la cual es corta</li> <li>Escala Habilidades para la Vida; Díaz, Rosero, Melo, Aponte (2013)</li> <li>Cuestionario de conocimientos sobre suicidio.</li> </ul>	Adolescentes de tercer grado, grupo E

Sesiones del taller para adolescentes			
Sesión 1	Integración y encuadre del taller	<ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar a cabo el encuadre del taller. <ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer a las y los integrantes del grupo con los que se trabajará el taller y dar a conocer los objetivos del taller.</li> <li>Promover cooperación e interés por la participación en el taller.</li> <li>Valorar los conocimientos con los que cuenta el grupo sobre suicidio y salud mental.</li> <li>Conocer el concepto de suicidio, factores de riesgo y factores protectores.</li> <li>Comenzar a desarrollar la habilidad empática.</li> </ul> </li> </ol>	Alumnos y alumnas
Sesión 2	Me conecto conmigo (Autoconocimiento)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar sobre el tema ¿quién soy?</li> <li>Invitar al grupo a conocer sus propias fortalezas y debilidades</li> <li>Revalorar con los adolescentes un sentido sobre sí mismo (nivel cognitivo, conductual, físico, social, cultural)</li> <li>Reconocer qué es la autoestima, los factores que la afectan y qué factores ayudan a fortalecerla.</li> <li>Reconocer qué factores afectan la autoestima y qué factores ayudan a fortalecerla.</li> <li>Promover en los adolescentes el cómo ser un “espejo” que puede contribuir en la sana autoestima de los compañeros</li> </ul>	Adolescentes

<p>Sesión 3 (dos clases)</p>	<p>Autoconocimiento y regulación emocional  (Manejo de emociones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Generar conocimiento sobre las emociones y la funcionalidad de ellas</li> <li>· Reflexionar sobre qué comunican las emociones propias y ajenas</li> <li>· Identificar cómo se sienten las emociones en el cuerpo</li> <li>· Concientizar acerca de salud mental</li> <li>· Identificar a la depresión como principal trastorno que detona la conducta suicida</li> <li>· Generar en los estudiantes atención consciente al momento presente</li> <li>· Aprender una técnica de regulación emocional con mindfulness.</li> <li>· Identificar y empatizar con las emociones de mis compañeros</li> <li>· Desarrollar la habilidad de escucha atenta, observar y poner atención (sin juicios) para lograr una empatía emocional, cognitiva y un cambio de perspectiva.</li> </ul>	<p>Adolescentes</p>
--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

Sesión 4  (dos sesiones)	El estrés, ¿qué puedo hacer ante ello?  (Manejo de tensión y estrés)	<ul style="list-style-type: none"><li>· Generar conocimiento en los adolescentes respecto al estrés.</li><li>· Reflexionar sobre alternativas poco saludables para reducir el malestar como el alcohol, tabaco o adicción a los electrónicos.</li><li>· Identificar formas de afrontar la tensión y el estrés de forma funcional y saludable</li><li>· Aprender alternativas para reducir el estrés con mindfulness,</li><li>· Desarrollar empatía y escucha activa ante los demás a través de la observación.</li><li>· Informar sobre la importancia de la empatía como factor protector del comportamiento suicida</li></ul>	
-----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Sesión 5	<p>Para todo problema siempre puede haber una solución</p> <p>(Manejo de problemas y conflictos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Reflexionar en que los conflictos y problemas son oportunidades para aprender, cambiar y crecer. Conocer la diferencia entre conflicto y problema</li> <li>· Desarrollar estrategias para resolver los problemas y conflictos que se puedan presentar de forma creativa.</li> <li>· Identificar soluciones disfuncionales que causan daño</li> <li>· Reflexionar con el grupo en que siempre se puede construir soluciones útiles y sanas</li> <li>· Visualizar factores individuales, familiares, sociales causantes de la autolesión.</li> <li>· Aprender a pedir ayuda</li> <li>· Aprender a construir mi red de apoyo</li> <li>· Aprender a escuchar a los demás y detectar cuando alguien requiere de ayuda.</li> </ul>	
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Sesión 6 (dos sesiones)</p>	<p>Explorando mis pensamientos 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Identificar conceptualmente que es el pensamiento crítico.</li> <li>· Practicar el pensamiento crítico</li> <li>· Conocer qué son las creencias irracionales y sus cuatro formas (exigencias, catastrofismo, baja tolerancia a la frustración, valía humana) y las emociones que pueden desencadenar</li> <li>· Desarrollar en los adolescentes el pensamiento crítico sobre las propias ideas irracionales</li> <li>· Identificar con el grupo los sesgos en la información del día a día</li> <li>· Exponer los mitos acerca del suicidio</li> </ul>	<p>Adolescentes</p>
<p>Sesión 7</p>	<p>Explorando mis pensamientos 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Fomentar en los adolescentes un pensamiento creativo</li> <li>· Identificar los pasos para el pensamiento creativo</li> <li>· Activar el pensamiento flexible</li> <li>· Reconocer la funcionalidad de la creatividad y la flexibilidad cognitiva</li> <li>· Promover en los adolescentes prácticas que ayuden a generar un pensamiento creativo.</li> </ul>	<p>Adolescencia</p>

Sesión 8	<p>Informar igual a prevención</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Conocer el suicidio y la incidencia en la población adolescente</li> <li>· Enseñar diferentes términos conceptuales como ideación suicida, conductas autolesivas, riesgo suicida.</li> <li>· identificar los factores que producen la idealización y el gesto suicida.</li> <li>· Identificar el comportamiento suicida en casos hipotéticos.</li> <li>· Practicar el uso de preguntas asertivas y habilidades socioemocionales.</li> <li>· Practicar la empatía y la escucha activa.</li> </ul>	Adolescentes
sesión 9	<p>Juntos podemos cuidarnos</p> <p>(Empatía y promoción del cuidado entre pares TEI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrollar la habilidad de empatía (escucha, identificar emociones sin juicio)</li> <li>· Generar habilidades para buscar ayuda, asertividad y actitud empática.</li> <li>· Proporcionar datos telefónicos de instituciones, buscar apoyo en los adultos.</li> <li>· Aplicar la técnica de QPR (pregunto, persuado y recomiendo)</li> <li>· Exponer visualmente estrategias de apoyo y acompañamiento a una persona con comportamiento suicida.</li> </ul>	Adolescentes

sesión 10	Tocar puertas y escuchar corazones	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escuchar a las y los adolescentes sobre sus ideas y preguntas.</li> <li>· Proporcionar un diploma a cada adolescente por su participación en el taller.</li> <li>· Invitar a los estudiantes a compartir el conocimiento adquirido y aplicarlo.</li> </ul>	Adolescentes
-----------	------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------

NOTA: Carta descriptiva en apéndice D

### Resumen de sesión dirigido a docentes y prefectos de la secundaria

**Tabla 6**

#### *Descripción de sesión dirigida a docentes*

Dirigido a los Docentes y Prefectos			
Objetivo de la sesión: Concientizar en los docentes y prefectos la problemática de la alta tasa de suicidio en la población adolescentes y promover el autocuidado para una sana gestión educativa con los estudiantes.			
Lugar y fecha: No se llevó a cabo			
Duración: 90 minutos			
Sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Dirigida a:
Sesión única	Fundamentos de la conducta suicida	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Visibilizar el suicidio en la población adolescente.</li> <li>· Promover el autocuidado de la salud física y emocional</li> <li>· Proporcionar números de líneas de ayuda para la atención de problemas emocionales y de suicidio.</li> </ul>	Docentes y prefectos

## Resumen de sesión dirigido a madres, padres y tutores

**Tabla 7**

### *Sesión dirigida a madres, padres o tutores*

Dirigido a las madres, padres y tutores del grupo de adolescentes			
Objetivo del taller: Concientizar a las madres, padres y tutores sobre la problemática de la alta tasa de suicidio en adolescentes y promover el cuidado parental en salud emocional como factor de protección en el núcleo familiar			
Lugar y fecha: Sala de medios el día 21 de abril			
Duración 90 minutos cada sesión.			
Sesión	Nombre de la sesión	Objetivos de la sesión	Dirigida a:
Sesión única	La familia y su importancia como factor protector	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Promover el cuidado parental para ejercer una sana crianza.</li> <li>· Visibilizar el suicidio adolescente y datos epidemiológicos en la población.</li> <li>· Proporcionar números de líneas de ayuda para la atención de problemas emocionales y de suicidio.</li> </ul>	Padres, madres de familia o tutores

## 9. RESULTADOS

### 8.1 Características sociodemográficas de los adolescentes participantes

#### Integración de los participantes

El grupo 3E de la secundaria “Constituyentes de Apatzingán” turno matutino, estuvo comprendida por 33 alumnos, de los cuales todos firmaron el consentimiento informado, al igual que sus papás, mamás o tutores, sin embargo 2 estudiantes no realizaron el post-test, por tanto, el análisis de los datos se considera la participación de 31 adolescentes que estuvieron en el taller y contestaron el pre-test y pos-test. Estos 31 estudiantes se comprenden por 19 mujeres y 13 hombres, con una edad promedio de 14 años ( $DS=0.461$ ) como se muestra en la tabla 8.

**Tabla 8**

#### *Edad de Estudiantes*

	Válido	Media	Desviación	Típica	Mínimo	Máximo
femenino	18	14	0.511	14	15	
masculino	13	14	0.277	14	15	
General	31	14	0.461	14	15	

#### Configuración familiar

En su mayoría los estudiantes reportaron vivir con su familia nuclear conformada por madre, padre y hermanos (52%,  $n=16$ ). Sin embargo, también se encontró que un 22.5% ( $n=7$ ) de los alumnos viven en una familia monoparental conformada por la madre y hermanos, al igual que 22.5% ( $n=7$ ) en una familia extensa con abuelos y/o tíos (tabla 9). No se reportó familias reconstituidas o con padres adoptivos.

**Tabla 9***Datos Sociodemográficos*

	Familia nuclear <i>(ambos padres con o sin hermanos)</i>	Familia monoparental <i>(vivir sólo con la mamá)</i>	Familia monoparental <i>(vivir sólo con el papá)</i>	Familia extensa <i>(vivir con padres, abuelos y/o tíos)</i>	Familia extensa <i>(vivir sólo con abuelos y/o tíos)</i>
Femenino	<b>44%</b> 8	28% 5	0%	28% 5	0%
Masculino	<b>62%</b> 8	15% 2	0%	15% 2	8% 1
Total	52% 16	22.5% 7	0%	22.5% 7	3% 1

**Situación económica**

Dentro de las ocupaciones de los padres los alumnos notificaron que sus padres se dedicaban al comercio, agricultura o empleado de diversos establecimientos, sólo se reportaron 11 mamás que se dedicaban al hogar tiempo completo y el papá sale a trabajar y 20 familias correspondientes al 64% en que ambos, mamá y papá trabajan. En la pregunta que hace referencia a la cuestión económica (tabla 10) se menciona que un 74% (n=23) del dinero alcanza para cubrir sus necesidades básicas, sólo un 22% (n=7) mencionó que el dinero sobra para vacacionar.

De los adolescentes la mayoría no trabaja solo el 20% (n=6) estudiantes, mencionaron trabajar durante la semana o fines de semana, en el caso de las mujeres ayudando a la familia en el comercio familiar o en el mercado, y en el caso de los hombres trabajan con sus papá o tíos los fines de semana (tabla 10).

**Tabla 10***Situación Socio Económica Familiar*

	<b>En tu hogar el dinero</b>			
	Alcanza para pagar necesidades básicos	Alcanza y sobra para salir de vacaciones	Es abundante	Adolescentes que trabajan
Femenino	<b>83.3%</b> 15	16.6% 3	0%	22% 4
Masculino	<b>61.5%</b> 8	30.7% 4	7.6% 1	16% 2
Total	74.1% 23	22.5% 7	3.2% 1	20% 6

**Uso de tecnologías**

El 100% de los estudiantes cuenta con dispositivo móvil y la hora de uso de este es de un promedio de 6 horas diarias en mujeres y 8 horas diarias en hombres (Tabla 11), entre las aplicaciones móviles más utilizadas que los adolescentes reportaron son WhatsApp como primer lugar, Tik Tok en segundo e Instagram en tercer lugar.

**Tabla 11***Horas de uso del Dispositivo Móvil*

	Válido	Moda	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
Horas en electrónicos femenino	18	2	6.2	4.292	2	14
Horas en electrónicos masculino	13	5	8.2	3.855	5	14

### Situación académica

El promedio de aprovechamiento académico general del grupo en segundo grado de secundaria fue de 7.9. Entre los 31 estudiantes solo el 35% (n=11) realiza una actividad extraacadémica, sobresaliendo el deporte (Ver Tabla 12).

**Tabla 12**

*Promedio de Aprovechamiento de Segundo Grado*

	Válido	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
femenino	18	8.22	1.017	6	9.5
masculino	13	7.63	1.195	6	9.3
General	31	<b>7.9</b>	1.116	6	9.5

### 8.2 Resultados de los instrumentos aplicados

De acuerdo a los objetivos de este taller y a las variables analizadas se describen a continuación los resultados de los instrumentos aplicados de HpV de Díaz et al. (2013), instrumento de IRIS de Hernández y Lucio (2003) y Autoestima de Rosenberg (1964).

Los resultados de las diez dimensiones del instrumento de HpV se presentan en la tabla 13 tanto el pre-test como el pos-test, se observa que los estudiantes se encuentran en una puntuación media de 23 a 26 puntos en las diferentes dimensiones, lo que significa que presentan un nivel medio en cada habilidad. Se visualizan los porcentajes de los resultados correspondientes a cada nivel y se puede observar que los cambios son bajos en el pre-test y pos-test.

También se muestra en esta tabla la prueba T-Student y se observa que no hay cambios significativos en las diferentes dimensiones de HpV, excepto en la dimensión de *relaciones interpersonales*, en la cual indica que hay una diferencia estadísticamente significativa de 0.06 en la prueba t.

**Tabla 13***Estadísticos Descriptivos Pre Test y Pos Test y prueba t de Habilidades para la Vida (HpV)*

		Media	Desviación Típica	Nivel bajo	Nivel Medio	Nivel alto	t	p
Conocimiento de sí mismo	Pre	25.06	5.50	35%	58%	7%	0.86	0.39
	Pos	24	4.78	45%	52%	3%		
Empatía	Pre	27.54	4.43	13%	77%	10%	1.47	0.15
	Pos	25.38	5.65	35%	58%	7%		
Asertividad	Pre	24.38	4.47	35%	65%	0%	0.06	0.94
	Pos	24.32	4.00	35%	61%	4%		
<b>Relaciones interpersonales</b>	<b>Pre</b>	<b>29.22</b>	<b>4.47</b>	<b>10%</b>	<b>84%</b>	<b>6%</b>	<b>2.07</b>	<b>0.04</b>
	<b>Pos</b>	<b>27.22</b>	<b>3.29</b>	<b>10%</b>	<b>74%</b>	<b>16%</b>		
Toma de decisiones	Pre	26.35	4.90	23%	67%	10%	1.80	0.08
	Pos	24.09	4.64	42%	52%	6%		
Solución de problemas	Pre	23.71	3.91	45%	55%	0%	0.27	0.78
	Pos	23.45	4.45	48%	52%	0%		
Pensamiento creativo	Pre	25.90	5.36	35%	48%	16%	-0.40	0.69
	Pos	26.38	5.85	39%	48%	12%		
Pensamiento crítico	Pre	25.90	4.65	29%	61%	10%	1.05	0.30
	Pos	24.77	3.82	32%	48%	13%		
Manejo de emociones	Pre	23.29	5.07	48%	52%	0%	-0.18	0.85
	Pos	23.51	4.87	51%	42%	7%		
Manejo de estrés	Pre	22.83	3.70	48%	52%	0%	-0.96	0.34
	Pos	23.77	4.19	47%	53%	0%		

Nota: gl 30

Los resultados significativos sugieren una desviación respecto a la Normalidad

Con respecto al instrumento de Autoestima de Rosenberg, la tabla 14 muestra que el resultado de la media es de 27 puntos tanto en pre-test como en pos-test, lo que corresponde a un nivel bajo de autoestima en el grupo, y  $p > 0.05$  lo que significa que no existen cambios significativos en el grupo.

**Tabla 14***Estadísticos descriptivos y prueba t del instrumento de Autoestima de Rosenberg*

	Media	DE	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto	p	t
Autoestima pretest	27.22	5.9	38%	29%	32%	0.98	-0.78
Autoestima postest	27.355	5.7	29%	41%	29%		

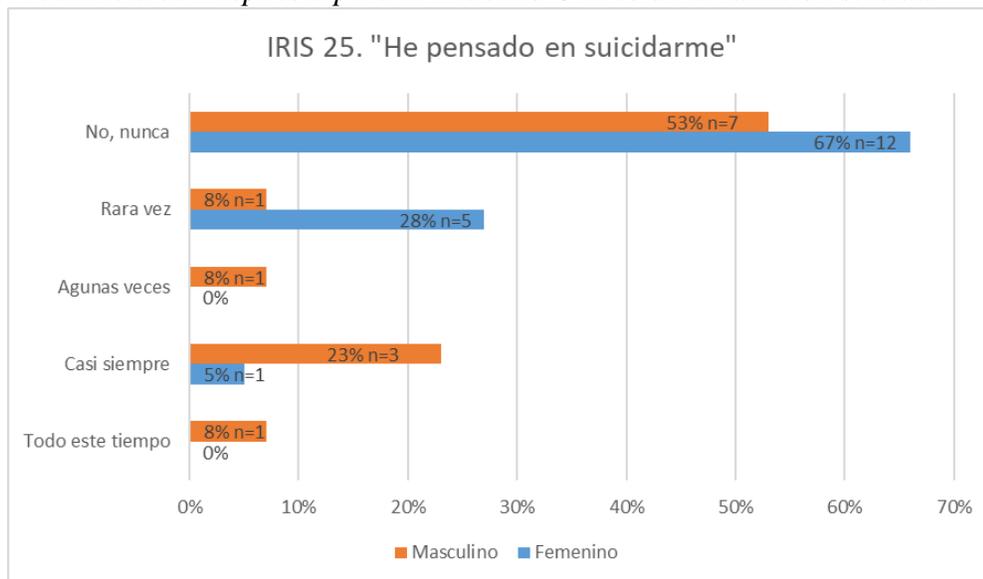
Nota: gl 30

Dentro del instrumento de IRIS de Hernández y Lucio (2003), hay ítems de alta relevancia que ayudan a identificar de forma concreta la ideación, el plan o el intento de suicidio, a continuación, se presentan los datos preliminares al taller referentes a estos comportamientos.

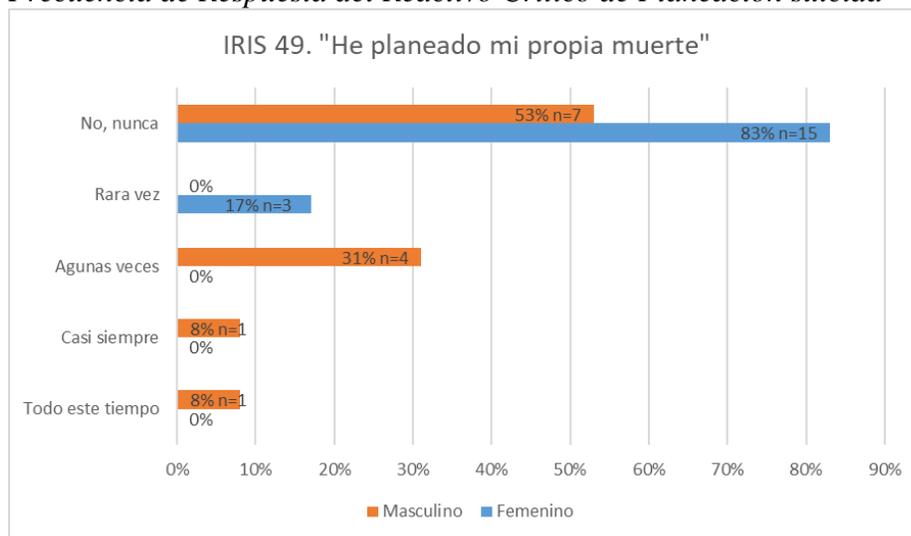
El reactivo 25 “He pensado en suicidarme” (Figura 1) se observa que los hombres presentan más ideación suicida que las mujeres. En el grupo existe un caso de un varón que responde “todo este tiempo” he pensado en suicidarse. En total entre hombres y mujeres se observa que existen 6 (16%) casos de adolescentes que sí han pensado en suicidarse de forma continua y es importante revisar que casi el 50% de los hombres ha presentado ideación en algún momento de su vida.

**Figura 1**

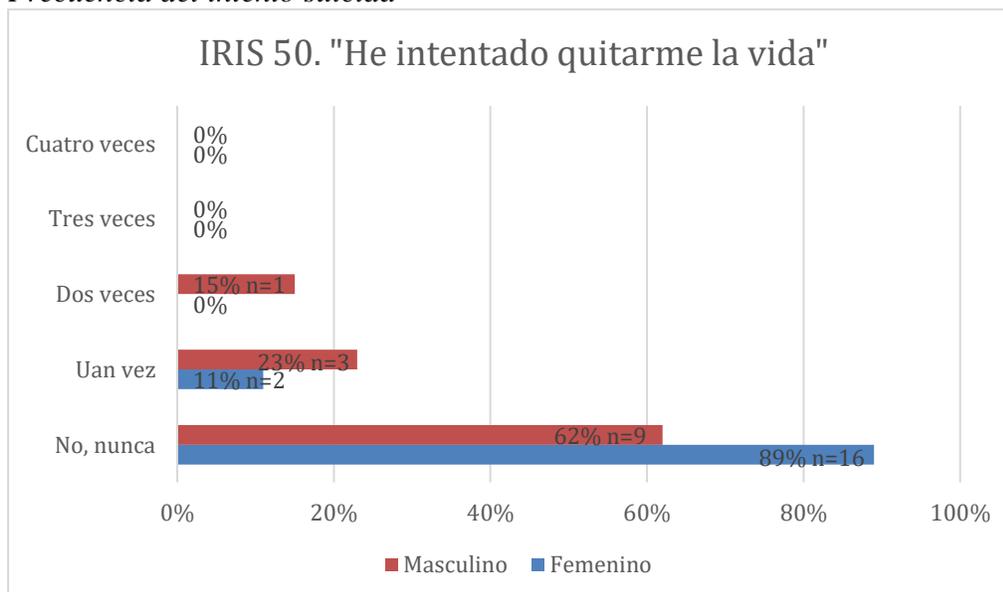
*Frecuencia de Respuesta para el Reactivo Crítico de la Ideación suicida*



Dentro del reactivo 49 relacionado a la prevalencia de planeación suicida (Figura 2), al igual que el ítem 25 la prevalencia es mayor en el género masculino con un 47% (n=6) a diferencia de las mujeres que responden un 17% (n=3) en “Rara vez”. Y al igual que en la figura anterior se muestra que casi la mitad de los adolescentes varones ha planeado su muerte 42% (n=6).

**Figura 2***Frecuencia de Respuesta del Reactivo Crítico de Planeación suicida*

Finalmente, el intento de suicidio en el ítem 50 "He intentado quitarme la vida" (Figura 3), se identifica a dos adolescentes masculinos que reportaron intentar hacerlo, y a 5 adolescentes entre hombres y mujeres que lo han intentado una vez.

**Figura 3***Frecuencia del intento suicida*

En el instrumento de IRIS se califican tres subescalas una de ellas mide la ideación e intencionalidad; la segunda mide la depresión y desesperanza y la tercera mide ausencia de circunstancias protectoras, a continuación, se presentan cada una de estas dimensiones en el pretest y el postest.

Dentro de la primera dimensión (*Ideación en intencionalidad*) se observa en la tabla 15, que los ítems se mantienen en una misma línea tanto en pretest como en postest, con una media de 3.6 aproximadamente en promedio y la desviación estándar es relativamente baja, lo que significa que los resultados se encuentran muy cerca de la media. Cabe recordar que la respuesta relacionada al valor de 3 en IRIS es “Algunas veces” y al valor 4 es “rara vez”, de la puntuación obtenida. En relación a la moda 5 (“No, nunca”) es la respuesta más frecuente en los ítems, a excepción del ítem 16 el cual obtiene una moda de 3 (“Algunas veces”). La pregunta 11 el 31% (n=10) respondieron “algunas veces” y “siempre”

**Tabla 15**

*Estadísticos Descriptivos de Dimensión 1 Ideación e Intencionalidad*

Ítem de dimensión		Moda	Media	DE
8. Creo o siento que nada me motiva a seguir en este mundo	Pretest	4	3.41	1.20
	Postest	4	3.54	1.27
11. He deseado estar muerto (a)	Pretest	5	3.5	1.52
	Postest	5	4	1.12
12. Quisiera irme de este mundo.	Pretest	5	3.90	1.3
	Postest	5	3.77	1.3
16. He creído o sentido que mi existencia es horrible, odiosa.	Pretest	3	3.48	1.23
	Postest	5	3.45	1.43
27. Conozco o tengo un lugar donde me gustaría morir.	Pretest	5	3.96	1.30
	Postest	5	4.22	0.88
	Pretest	5	3.96	2.27

32. Creo o siento que mi muerte podría ser una solución a los problemas en mi vida.	Postest	5	3.61	1.45
44. Desearía no haber nacido.	Pretest	5	4	1.34
	Postest	5	3.58	1.52

Dentro de la tabla 16 se muestran los datos descriptivos de la dimensión que mide la *depresión y la desesperanza*. A diferencia que en la tabla 15, en esta tabla se muestran una media con una tendencia 3 puntos (“algunas veces”) pero también se observan medias con un valor de 2 puntos relacionada a “casi siempre”. Los cambios entre la media del pretest y postest son ligeramente mínimos. En el pretest ítem 20 “Me siento triste” sólo un 3% (n=1) respondió “No, nunca”, la tendencia estuvo distribuida en “Todo este tiempo” 16% (n=5); “Casi siempre” 22% (n=7); “Algunas veces” 36% (n=10) y “Rara vez” 26% (n=8).

**Tabla 16**

*Estadístico Descriptivo de Dimensión 2 Depresión y Desesperanza*

Ítem de dimensión		Moda	Media	DE
4. Creo o siento que soy un fracaso.	Pretest	4	3.32	1.30
	Postest	3	3.19	1.01
20. Me siento triste.	Pretest	<b>3</b>	<b>2.77</b>	1.11
	Postest	<b>3</b>	<b>2.87</b>	1.28
23. Me siento enojado (a) y/o frustrado (a).	Pretest	<b>3</b>	<b>2.77</b>	1.46
	Postest	<b>3</b>	<b>2.93</b>	1.03
30. Creo o siento que la gente a mi alrededor estaría mejor sin mí.	Pretest	5	3.38	1.40
	Postest	5	3.45	1.41
38. Me cuesta trabajo concentrarme.	Pretest	3	2.45	0.81
	Postest	3	2.54	0.99
40. Me siento confundido (a) respecto a...	Pretest	3	3.29	0.82
	Postest	3	3.16	0.96

43. Me he sentido desilusionado (a) de la vida.	Pretest	2	3.09	1.16
	Postest	3	3.29	1.21
47. He pensado en desquitarme o vengarme por lo que me sucede.	Pretest	5	3.58	1.43
	Postest	5	3.58	1.28

La dimensión correspondiente a la *Ausencia de circunstancias protectoras* se observa en la tabla 17 una media que oscila entre 2.90 al 2.5 en el pretest, mientras que en el postest se observa que la media está cerca del 2.87 al 2.44 las cuales están relacionadas a las respuestas “Casi siempre” y “Algunas veces”. En el ítem 31 “se preocupan por mí”, 19% (n=6) respondieron “Todos”; el 19% (n=6) “Muchos”; el 35% (n=11) de los adolescentes respondieron “Algunas personas”, un 6% (n=2) “Una persona” y un 16% (n=5) respondió “No nadie” y el ítem 5 “Me he sentido satisfecho con mi vida” las respuestas son diversificadas en el postest un 25% (n=8) responde que “Todo este tiempo” y un 22% (n=7) responde rara vez.

**Tabla 17**

*Estadísticos Descriptivos dimensión 3 Ausencia de Circunstancias Protectoras*

Ítem de dimensión		Moda	Media	DE
1. Creo o siento que mi familia conoce y comprende mis intereses, ideas y sentimientos.	Pretest	3	2.90	1.32
	Postest	3	2.87	1.17
3. En mi vida ha habido buenos momentos	Pretest	3	2.41	0.84
	Postest	2	2.22	0.95
5. Me he sentido satisfecho (a) con mi vida.	Pretest	3	2.77	1.28
	Postes	1	2.67	1.35
7. Me han tomado en serio.	Pretest	3	2.77	1.05
	Postes	2	2.83	0.89
9. Me he sentido lleno (a) de energía.	Pretest	3	2.58	1.17

	Postes	3	2.45	1.20
31. Se preocupan por mí.	Pretest	3	2.93	0.98
	Postes	3	2.77	1.30

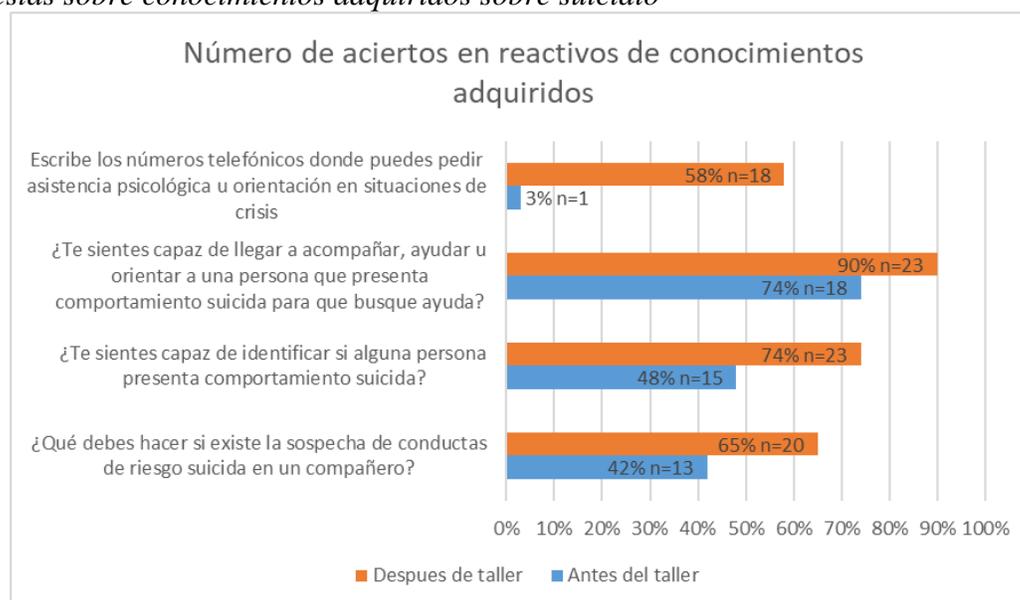
### 8.3 Resultado de conocimientos generales sobre el tema de suicidio

También se obtuvieron resultados del cuestionario de conocimientos adquiridos en el taller.

En la siguiente figura 4 se visualiza los resultados de las respuestas más relevantes sobre conocimientos sobre suicidio antes y posterior al taller, en la cual se visualiza que los adolescentes adquirieron información que ayuda a saber qué pueden hacer cuando observen este comportamiento en un compañero par u otra persona (65% n=20), 23 de los 31 alumnos mencionan que se sienten más capaces de ayudar y acompañar a un compañero con comportamiento suicida (74%) y un dato relevante es que antes de taller sólo un adolescente escribió un número telefónico en cual puede pedir ayuda psicológica, posterior al taller 18 de los adolescentes (58%) escribieron más de un número telefónico de instituciones, entre estos número se encuentra la línea de la vida.

#### Figura 4

##### Respuestas sobre conocimientos adquiridos sobre suicidio



Se dejó una pregunta abierta en la que el adolescente expresa lo aprendido en el taller, de lo cual sólo tres adolescentes no contestaron la pregunta, en la tabla 19 se observan algunas de las

oraciones que expresan los adolescentes. Dentro de las respuestas recurrentes se encuentran las palabras “regular emociones”, “buscar ayuda”, “ayudar a los demás” “detectar” “comportamiento suicida”, “ansiedad”.

**Tabla 19**

*Expresiones Sobre lo Aprendido en el Taller*

<b>¿Qué cosas nuevas aprendiste de este curso?</b>
<i>“Como ayudar en mi ansiedad y comprender a las personas”</i>
<i>“A regular la ansiedad e identificar cuando se quieren suicidar”</i>
<i>“cómo canalizar emociones y como tratar de ayudar a los demás”</i>
<i>“Mantener la calma cuando me enojo y saber buscar ayuda”</i>
<i>“a comprender más mis emociones”</i>
<i>“No es lo mismo supresión emocional que regulación emocional”</i>
<i>“Sobre el suicidio, la ansiedad, síntomas de la depresión y síntomas o conductas de riesgo”</i>
<i>“muchas formas de tranquilizarme y cómo detectar pensamientos suicidas”</i>
<i>“Sobre el suicidio y cómo evitarlo para mí y los demás y cómo hacer sentirme mejor a alguien y evitar las autolesiones”</i>
<i>“Que mis problemas también son importantes y que también los puedo sobre llevar sin necesidad de lastimarme ni lastimar a los demás”</i>
<i>“Que la solución no es suicidarse”</i>
<i>“Que tengo que persuadir comportamientos suicidas en amigos”</i>
<i>“Aprendí cosas sobre las emociones, cómo podemos detectar si alguna persona tiene comportamiento suicida”</i>

### 8.4 Resultados por sesión

A continuación, en la tabla 20 se presentan observaciones referentes a cada sesión.

**Tabla 20**

#### *Descripción de observaciones por sesión*

No. de la sesión	Nombre de la sesión	Objetivo de la sesión	Principales resultados
Sesión 1	Integración y encuadre del taller	Llevar a cabo el encuadre del taller.	-A pesar de que se había avisado previamente a los adolescentes que estuvieran en el horario de “química”, más de la mitad estaba en comedores porque estaban acostumbrados a no tener esa clase con maestro. -Se inició tarde la primera sesión. -A pesar de los inconvenientes, la dinámica de integración atrajo la atención de los estudiantes.
Sesión 2	Me conecto conmigo	Fomentar el autoconocimiento a través de la identificación del autoconcepto y el autoestima	-Al inicio de la clase hay estudiantes que llegan tarde y otros se les encuentra dormidos. -La dinámica del estambre permitió a los estudiantes participar y escuchar. -Hay estudiantes que se les complicó hablar de sí mismos o participar.
Sesión 3	Autoconocimiento y regulación emocional	Contribuir en el desarrollo de aptitudes en Inteligencia Emocional de manera efectiva y adaptativa en diferentes situaciones de la vida	-Los estudiantes mostraron tener poco vocabulario sobre emociones, por tanto, se trabajó en ello. -A los adolescentes se les explicó cómo se presenta la emoción (física, cognitiva y conducta), pero se les dificultó identificar en el cuerpo e identificar los pensamientos. -Unos alumnos distraen a otros o emiten burlas lo que limita la expresión.
Sesión 4	El estrés, ¿qué puedo hacer ante ello?	Identificar formas de afrontar la tensión y el estrés de forma	-Algunos de los adolescentes expresaron que de las

		funcional y saludable, incluso para situaciones en crisis.	situaciones más estresantes son las discusiones entre papá y mamá. -Más de la mitad colaboró en la práctica de relajación progresiva, compartieron su experiencia, muchos otros mostraron vergüenza al hacer el ejercicio. -Identificaron los tipos de empatía y compartieron experiencias
Sesión 5	Para todo problema siempre puede haber una solución (Manejo de problemas y conflictos)	Fortalecer la capacidad de identificar, analizar y abordar problemas y conflictos de manera creativa, mediante la aplicación de técnicas y estrategias que fomenten la innovación y la resolución efectiva de situaciones problemáticas	-Mencionaron que conocen compañeros que toman acciones de riesgo como beber, fumar, andar en moto a altas velocidades. -Estudiantes han buscado orientación de forma privada para abordar temas que les generan estrés o ansiedad en su casa, se le orientó en estrategias de regulación emocional y disminución de estrés y se proporcionó números del DIF
Sesión 6	Explorando mis pensamientos I. (Pensamiento crítico y pensamientos irracionales)	Identificar pensamientos irracionales y aplicar técnicas para cambiarlos, fomentando así la capacidad de pensar críticamente y tomar decisiones más conscientes y efectivas en su vida diaria	-Los adolescentes se han mostrado más cooperadores y llegan a clases a tiempo. -En la actividad de posicionamiento que aborda los mitos del comportamiento suicida, se observa que existen muchos mitos en los que los adolescentes creen que son verdaderos. -Hay estudiantes que expresan críticamente su opinión de forma reflexiva.
Sesión 7	Explorando mis pensamientos II (Pensamiento creativo y pensamiento flexible)	Promover en los adolescentes, prácticas que ayuden a generar un pensamiento creativo.	-Se observa que son pocos los adolescentes que realizan las actividades de tarea. -La mayoría de los adolescentes no se consideran personas creativas. -Al trabajar con las distorsiones cognitivas y al crear un pensamiento flexible, muchos

			<p>de los adolescentes no comprenden aún el concepto o lo confunden con solo pensar en positivo.</p> <p>-Hay adolescentes que se les dificulta generar frases con una visión diferente del problema.</p>
Sesión 8	Informar igual a prevención	Visibilizar el suicidio en la población adolescente	<p>-Hasta este momento las actividades ya han fluido bien, sin contratiempos y cómo los adolescentes cooperan más, ayuda a tener más agilidad en las actividades.</p> <p>-En las actividades que corresponden a esta sesión los adolescentes identificaron conceptos y a identificar que poder hacer en el los casos hipotéticos presentados.</p>
Sesión 9	Juntos podemos cuidarnos. Promoción del cuidado entre pares	Aprender la técnica de QPR (Preguntó, Persuado, Refiero)	<p>-Los adolescentes modelan con tres historias ficticias la acción de QPR, lo cual lo hicieron adecuadamente identificando riesgos, factores protectores, como preguntar, y a dónde acudir.</p>
Sesión 10	Tocar puertas y escuchar corazones	Retomar lo visto en el taller y sensibilizar en buscar ayuda o dar ayuda.	<p>En esta sesión fue emotiva puesto que además de recapitular lo aprendido, los adolescentes se divertieron con las actividades.</p> <p>-No todos los adolescentes trajeron su collage que habla de sí mismos, y algunos otros les daba vergüenza compartirlo, quienes sí hablaron de él mostraron su creatividad y sus gustos.</p> <p>-La última hora de la sesión se les dio unos diplomas a cada uno de ellos por su colaboración en el taller, expresaron gratitud, sorpresa, se tomaron fotos y se aplaudieron unos a otros.</p>

## 10.DISCUSIÓN

Los resultados presentados anteriormente tienen dos áreas de análisis, por un lado, los datos estadísticos reportados y por otro, el análisis de las observaciones de este grupo durante el taller. Es importante un análisis de fondo sobre lo que implica adquirir habilidades socioemocionales y un cuidado mutuo, además de considerar el contexto de la población atendida.

Como se observó en la tabla 10 se trata de una población de adolescentes que corresponden a un nivel económico de bajo a medio, además el 64% mencionó que padre y madre trabajan, lo que ocasiona que los adolescentes se encuentren solos en casa por varias horas durante la jornada laboral de sus papás, Papalia (2013) menciona que el empleo de los padres puede influir en los hijos en cuanto al tiempo de convivencia y la energía que dispongan para ocupar con ellos, si ambos padres trabajan puede disminuir el tiempo de atención, lo que repercute en la interacción socio-afectiva entre padres e hijos. Además de que los padres y las madres son los principales modeladores de valores y habilidades socioemocionales que los adolescentes van aprendiendo desde la infancia y en ausencia de ellos, puede repercutir en la adquisición de estas habilidades (Li Bai et al., 2018; Valadez-Figueroa et al., 2020)

A lo anterior, se suma los resultados mostrados en la tabla 11 en la que se observa que los adolescentes pasan en un promedio de 6 a 8 horas en electrónicos llegando a ser hasta más de 14 horas para algunos de ellos, esto puede ser una situación delicada, por el contenido que pueden estar consumiendo o la alta estimulación a la que están expuestos. Lo que se relaciona con investigaciones previas donde se encuentra que los adolescentes pasan más de 4 horas continuas frente a pantallas sin supervisión (Díaz-López et al, 2020) y puede traer diversas consecuencias tanto físicas, sociales y psicológicas entre las que se encuentran mayores niveles de estrés, ansiedad, aislamiento y depresión (Bragazzi y Del puente, 2014; Oberst et al., 2017; Sánchez-Martínez et al., 2022; Wegmann et al., 2017).

Respecto a lo anterior, de acuerdo a las observaciones por parte de la tallerista en cada una de las sesiones, los adolescentes tenían sueño, buscaban dormir en horas libres, al preguntarles el ¿por qué?, la mayoría de las respuestas era que se desvelaban con el celular,

también llegaron a mencionar que en su casa no hay nadie más que sus hermanos y sus papás trabajan así que terminan la tarea y el resto de la tarde se distraen viendo vídeos.

Por otro lado, en relación a las evaluaciones aplicadas como el instrumento de HpV (Díaz et al., 2013) que mide 10 dimensiones, no se observaron cambios significativos pretest y postest de acuerdo a la tabla 13, con excepción de la dimensión 4 correspondiente a las *Relaciones interpersonales*, esto puede ser debido a que durante el taller se emplearon dinámicas de integración del grupo en la que se hicieron equipos al azar para promover que los alumnos se relacionarán con otros estudiantes y no solo con su círculo social.

Durante el taller se emplearon dinámicas que promovieron el aprendizaje y entrenamiento de habilidades en las diferentes dimensiones de HpV que son de suma importancia para la prevención del comportamiento suicida como lo es el *manejo del estrés* (Dim. 10) y el *manejo de las emociones* (Dim 9), sin embargo, en los resultados no se observaron cambios importantes a nivel grupal, al igual que las dimensiones de *Toma de decisiones* (Dim. 6) y *Solución de problemas* (Dim. 7), acorde a lo anterior, la OMS (1993) menciona que la forma ideal de enseñar el modelo de HpV es en proceso de tres años y principalmente en edades tempranas de 8 a 14 años, también hace énfasis en que es difícil aprender y consolidar estas habilidades en poco tiempo, puesto que se requiere de una formación continua. No por ello, se justifica el limitado cambio existente en el grupo, se comprende que a nivel individual existieron cambios y una constante promoción de reflexión hacia los adolescentes en relación al cuidado de sí mismo, al manejo emocional y la búsqueda de ayuda en otros.

Con respecto a el instrumento de IRIS (Hernández y Lucio, 2003), se visualiza en las preguntas críticas que detectan la ideación, el plan y el intento suicida del grupo de 31 alumnos, 6 estudiantes han pensado en llegar a suicidarse (figura 1), 6 han planeado su propia muerte (figura 2) (se tratan de los mismos 6 alumnos de la figura 1) y en la pregunta de intención uno de ellos lo ha intentado dos veces y 4 de ellos una vez (figura 3), es lamentable no haber identificado a estos adolescentes, esto se debió porque los instrumentos eran anónimos.

De acuerdo, a las respuestas dadas en la primera dimensión de este instrumento, *Ideación e intencionalidad* (tabla 16) el pensamiento sobre muerte ha llegado a estar presente en algunos de los adolescentes; respecto a esto la OMS (2001) menciona que, en la etapa de la adolescencia, el pensamiento de muerte es parte de buscar el sentido de su vida, sin embargo, esto se vuelve anormal cuando está idea persiste y comienza un comportamiento de intencionalidad. Una investigación realizada por Valadez-Figueroa et al. (2020) con 723 adolescentes de Guadalajara, se obtuvo que la presencia de ideación y deseos de muerte en los adolescentes estuvo presente en un 40.3% (n=292), lo cual significa un rango alto, el análisis sobre sus experiencias de vida y narraciones que los adolescentes expresaron fueron: sentirse un estorbo o tener sentimientos de soledad, además se encontró, que en las familias existía indiferencia parental, poca disponibilidad de los padres, disciplina severa o inconsistente, el estrés cotidiano, entre otras situaciones. Si bien, los autores mencionan que en la etapa adolescente desear morir puede ser un proceso normal del desarrollo cognitivo-afectivo, lo que lo hace riesgoso es el refuerzo continuo a la exposición de diversas circunstancias que incrementan sus deseos de no existir. Esta investigación se puede relacionar con los primeros párrafos de este análisis, en el que se menciona una constante ausencia de los padres en casa.

Un punto importante en este instrumento de IRIS es que mide la *Depresión y desesperanza* y en los resultados obtenidos (tabla 17) se observa que los adolescentes presentan una tendencia de vivir regularmente depresión y/o desesperanza, puesto que hay una tendencia a una puntuación de 2 a 3 en la media, lo que corresponde a “algunas veces” y “casi siempre”. Esto quiere decir que existe un sufrimiento emocional, en el que se requiere fortalecer las habilidades emocionales y manejo del estrés.

Dentro del ítem 20 “Me siento triste” (tabla 17) el 56% respondió a “algunas veces” y “casi siempre”, dentro de la teoría se menciona que la tristeza y la frustración son sentimientos normales dentro del mismo desarrollo (Silva, 2022), además de experimentar estados de ánimo extremistas de lo inmensamente alegres a otro extremo como sentirse abatido o desanimado (Basantes et al., 2021), de hecho Santrock (2004) menciona que en la población adolescente el motivo de consulta en salud mental es principalmente por cuestiones de tristeza, desánimo y

depresión; situación que en la actualidad sigue prevaleciendo, posterior a la pandemia de acuerdo a la Dra. Roció Nuricumbo (como se citó en López, 2023).

Por ejemplo, una de las preguntas que obtuvo una puntuación desfavorable es “me siento enojado y/o frustrado” lo que indica que los adolescentes viven en una constante situación de estrés, además de tener escasas habilidades de regulación. El efecto que tuvo el taller con respecto al manejo de estas emociones fue poco a nivel grupal, por tanto, los adolescentes requieren continuar con el desarrollo de estas habilidades.

Lo anterior refleja que la etapa de adolescencia se viven cambios y llegan a presentar baja capacidad de adaptación y falta de control de impulsos, esto llega a generar frustración (Gaete, 2015; Valiente-Barroso et al., 2021). La regulación emocional, es de las mejores alternativas para manejar la frustración (Caqueo-Urizar et al., 2020), sin embargo, algo sumamente importante para que los adolescentes generen habilidades de regulación emocional de acuerdo a Li Bai et al. (2018) es que los padres son los principales modeladores de regulación, pero en aquellas familias donde existe maltrato generan mayor desregularización emocional, lo que ocasiona también mayor desesperanza y tristeza, lo que se relaciona con lo antes expuesto en los hallazgos expuestos por Valadez-Figueroa et al. (2020); esto quiere decir, que no basta con un taller o unas clases de entrenamiento, si el contexto del adolescente continúa siendo el mismo.

Estos datos proporcionados, pueden dar respuesta a la necesidad de continuar por un tiempo prolongado en el entrenamiento del manejo de regulación emocional, para encontrar posibles cambios en esta dimensión de depresión y desesperanza, así como el manejo de la frustración ya que son factores sumamente importantes para proteger al adolescente en prevención del comportamiento de suicidio.

Dentro de los resultados del tercer factor de IRIS referente a las *circunstancias protectoras* (tabla 18), en el reactivo 31 “se preocupan por mí”, el 84% (n=26) de los adolescentes reconocen que por lo menos una persona que se preocupa por ellos, sin embargo se observa que existe un 16% (n=5) que percibe que nadie se preocupa por ellos, es importante

mencionar que estas y estos cinco adolescentes son los mismos que se han citado párrafos anteriores con mayor ideación, planeación e intención de suicidio, lo que se corrobora con la literatura donde se menciona que los adolescentes que presentan mayor desesperanza, son aquellos que expresan tener una sensación de desamparo, soledad y desprotección, lo que los hace vulnerables a un tipo de comportamiento de suicidio (Carvajal-Carrascal y Caro-Castillo, 2009; Quiroga et al., 2023; Rojas-Carmona y Cruz- Bañares, 2019), esta es una situación que requiere mayor atención en prevención y fortalecimiento en la red de apoyo, no solo familiar sino es otras áreas de la misma comunidad como lo recomienda Arenas et al. (2022).

Sumado a todo lo anterior el autoestima es un factor protector en el comportamiento suicida pues contribuye a generar mayor resiliencia en las personas, (Arenas-Monreal et al., 2019), durante el taller se trabajó con la autopercepción, el autoconocimiento y el autoestima, sin embargo, el grupo continuó en el mismo nivel de autoestima después del taller (nivel medio tabla 15), esto puede ser debido a diferentes factores, entre ellos están los juicios de los adultos que pueden estar fuertemente consolidados desde la niñez (Papalia, 2013) y las fuerte influencia que ejercen las redes sociales en la autoestima, puesto que se exponen a ideales de belleza o estatus de vida poco realistas (Carbonell y Juliá-Sanchis, 2023; Lardies y Potes, 2022).

Por otro lado, se trabajó en alfabetización en salud mental, principalmente en que los estudiantes concientizarán los factores de riesgo, lo que se verificó en el cuestionario de conocimientos adquiridos antes y después del taller, también en la última sesión del taller se hizo un juego entre equipos, en el cual con la “ruleta del conocimiento” contestaban preguntas referentes a conceptos y acciones a diferentes casos y los adolescentes mostraron haber adquirido los conocimientos que se buscaban promover.

Es importante mencionar que, dentro de las observaciones en el grupo, además de las ya señaladas, se resaltan diversas necesidades educativas como la falta de docentes e infraestructura y cuestiones individuales como aspectos intelectuales y metacognitivos, debido seguramente al contexto escolar pero también al rezago que se viene presentando posterior a la pandemia (González et al., 2023).

En el grupo los adolescentes llegaron a expresar que entre las cosas que generan mayor estrés son los problemas entre los papás, como las discusiones por cuestiones de dinero; en el aula, hay conflicto de bullying, principalmente en aquellos adolescentes que se muestran tímidos y con poco desenvolvimiento social. Existieron cuatro estudiantes que se acercaron a conversar en privado, una de ellas vivió insinuaciones sexuales por parte de su hermano mayor (de 16 años), otro estudiante vive el divorcio de sus padres el cual expresa sentir mucho rencor hacia su papá y otros dos adolescentes buscaron la asesoría de la tallerista por cuestiones de violencia en el noviazgo ya sea manipulación, chantaje y sentirse invadido en su espacio, ocasionando la experiencia de diferentes conflictos emocionales; a estos adolescentes se les dio orientación en regulación emocional y ejercicios de relajación y se les otorgó números telefónicos del DIF y de psicólogos clínicos privados para su atención individual con previa autorización de sus papás.

En relación a todo lo ya mencionado García-Haro et al. (2020) sugieren tener un cambio de perspectiva alejado del diagnóstico-centrismo pues se hace necesario voltear a ver el contexto social en el que se desenvuelve el individuo, como lo es el nivel socioeconómico, la inseguridad prevaeciente en la región, exposición a algún tipo de violencia, la ausencia de las madres y padres en el hogar, ruptura de relaciones, etc. Investigadores como Button y Marsh (2020); Chandler (2020), García-Haro et al. (2018), hacen un llamado a no solo considerar el suicidio como una consecuencia de un trastorno mental o que “algo anda mal en el individuo” si no como un reflejo de los diversos problemas que enfrenta la persona en su vida diaria y contexto.

A lo largo de este manuscrito se ha planteado una propuesta de acción preventiva en torno a la problemática del comportamiento suicida, diversos estudios, instituciones y organizaciones señalan que la prevención en población adolescente debe estar orientada al desarrollo de habilidades de autorregulación, afrontamiento y la capacidad de pedir ayuda (Irrázaval et al., 2016; OMS, 1993, Wasserman et al., 2021; Zachariah, 2018), pero, a lo largo de este taller se ha evidenciado que es necesario comenzar con este tipo de enseñanzas en edades tempranas y por tiempo prolongado, para que se puedan consolidar de forma efectiva las habilidades psicosociales y psicoemocionales que los adolescentes requieren, pero esto sólo

es posible en contextos ideales, en cambio con lo que se vio reflejado en esta población, es importante replantear y diseñar estrategias efectivas de acuerdo al contexto al que viven muchas de las familias mexicanas. y a las necesidades que presentan.

En base a lo anterior, se propone en la población adolescente, intervenciones centradas en una metodología cualitativa, con un enfoque orientado a la Investigación-Acción (Montero, 2006; Musitu et al., 2004) visto que se trata de una intervención preventiva flexible, diseñada de acuerdo al contexto específico de la comunidad y de sus necesidades, además, la comunidad de adolescentes se les da voz para expresar sus necesidades y colaborar en proponer soluciones de acción que pueda ser beneficiosas para su contexto, lo que puede llevar a una participación activa de co-colaboración, todo ello puede ayudar a generar cambios sociales positivos y empodera a las personas involucradas. El Dr. Dorony (2018) recomienda que las intervenciones preventivas deben estar diseñadas desde la realidad local, también acentúa, que el trabajar en la prevención de la conducta suicida es trabajar en la promoción de la construcción de otra forma de vida.

Por otro lado, cabe resaltar que este taller y el tamizaje realizado en el pre-test, da a notar la necesidad que tiene esta población adolescente de Apatzingán, Mich. de ser vista y atendida a través de programas de actuación comunitaria tanto escolar como familiar por la instancia correspondiente en materia de prevención en salud mental, además es importante mencionar que en esta secundaria y otras de la región no cuentan con un servicio de atención psicológica, lo cual resalta una carencia, no solo en esta región sino del país en general, como bien se ha puntualizado por diferentes investigadores como la Dra. Emilia Lucio quien menciona que la prevención ya no sólo es necesaria desde la niñez y adolescencia, sino en toda la familia (Boletín UNAM, 2016).

No se debe dejar de lado y considerar la acción social como lo propone el modelo MODORIS (Arenas et al., 2022) en el cual propone activar acciones preventivas desde la comunidad en la detección oportuna ante comportamientos de riesgo leve, donde las escuelas tienen una alta área de oportunidad de prevención en la población infantojuvenil, sin embargo, una de las limitaciones de este taller fue la falta de tiempo por parte de la coordinación directiva

para reunir a la plantilla docente y no se dio la oportunidad de aportar información sobre identificación y prevención del suicidio.

Acorde a lo mismo, otra de las limitaciones fue la falta de tiempo de las mamás y papás para participar en acciones preventivas que beneficien a sus hijos, por ejemplo, de la reunión dirigida a las madres, padres o tutores de los 31 estudiantes solo se presentaron 6 madres de familia, lo que limita la acción preventiva a nivel familiar, se entiende que muchas de las familias son monoparentales o ambos padres trabajan y esto limita que las madres y padres asistan a este tipo de reuniones, por lo que se proporcionó información gráfica sobre acciones preventivas. Pero también, es un área de oportunidad diseñar acciones accesibles para las madres y padres de familia que puedan entrenarlos en el autocuidado y en el cuidado de sus familias para la promoción de una salud integral.

En resumen, los resultados de este taller subrayan la importancia de que los adolescentes continúen en la formación y entrenamiento de habilidades puesto que son una población que de acuerdo a los resultados obtenidos se encuentran vulnerables a diferentes situaciones de riesgo en salud mental.

## **11.CONCLUSIONES**

El objetivo principal planteado en este manuscrito fue evaluar la efectividad en prevención del comportamiento suicida a través de un programa en habilidades para la vida y tutoría entre pares en una población de adolescentes en la ciudad de Apatzingán, Michoacán; lo que se concluye basado a los resultados y a la discusión previa es que se requiere más que un taller para dotar de habilidades que ayuden en la protección de conductas de riesgo en los adolescentes de esta población, sin embargo se considera que se aportó un logro y un primer paso para visibilizar en esta población adolescente, los factores de riesgo del suicidio y comunicar que se trata de una situación real, en la cual ellos pueden pedir ayuda si lo necesitan, además, como compañeros pares pueden llegar a ser personas que contribuyan en la identificación de alguien que presente una conducta de riesgo y puedan tomar acciones oportunas como el hecho de escuchar, empatizar y referir a un adulto.

Por otro lado, entre los objetivos específicos fue generar una red de apoyo desde la tutoría entre pares en prevención del suicidio, de ello se puede concluir que fue un objetivo alcanzado de acuerdo al instrumento de HpV de Díaz et al. (2013) pues las relaciones sociales fueron aumentadas en los adolescentes, cabe mencionar, que en un inicio del taller, se encontró un grupo dividido, poco consolidado, donde se presenciaba bullying, este taller poco a poco fue motivando la participación, el respeto y la escucha activa a otros compañeros.

Para concluir en relación a los aprendizajes esperados de este taller, se ha de mencionar que el cuidado preventivo es de todos, cada uno desde su área de acción, ya sea en el contexto familiar, comunitario (escolar), profesionales de salud e incluso personas que tienen acciones políticas y económicas, es importante aportar acciones en beneficio de una calidad de vida inclinada al bienestar integral en las personas donde se promueva un cuidado social.

La contribución de este taller es visibilizar en la necesidad de generar acciones preventivas acordes a la población de estudio, en el que se verifique el contexto de la población y sea la comunidad misma la que participe en generar acciones, así como proponer soluciones. Y los adolescentes con una población que merece ser escuchada y atendida desde sus necesidades, si se les proporciona protagonismo en acciones preventivas, sería interesante explorar los alcances que puede tener las ideas que ellos pueden proporcionar, además de la implementación de un método flexible como lo es el propuesto por el enfoque de investigación-acción.

## 12.REFERENCIAS

- Abdollahi, A., Carlbring, P., Khanbani, M., & Abdollahi, S. (2016). Emotional intelligence moderates perceived stress and suicidal ideation among depressed adolescent inpatients. *Personality and Individual Differences* 102, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.015>
- Academia Nacional de Medicina de México (2017). Depresión en la adolescencia: diagnóstico y tratamiento. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM* 60(5), 52-55.
- American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM V)*. Arlington.
- Andrade, J. (2012). Aspectos psicosociales del comportamiento suicida en adolescentes. *Revista de psicología Iztacala* 15(2), 688-721.
- Arenas-Landgrave, P., Hermosillo-de-la-Torre, A., Vázquez-García, A., ReyesOrtega, M., Arenas-Castañeda, P., Tejadilla-Orozco, D., Espinoza-Méndez, P., Molina-López, A., Molina-Pizarro, C. & Malo, H. (2023). Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio: articulando los servicios de salud en México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5, 1-12.
- Basantes, D., Villavicencio, L., Alvear, L., Arteño, R. & Valdés, E. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe* 10(2), 182-9
- Boletín UNAM-DGCS-695 (10 de octubre del 2016). *En el mundo, 25 por ciento de la población ha sufrido algún problema de salud mental.*  
[https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016\\_695.html#:~:text=Una%20de%20cada%20cuatro%20personas,se%3%B1alaron%20especialistas%20de%20la%20UNAM](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_695.html#:~:text=Una%20de%20cada%20cuatro%20personas,se%3%B1alaron%20especialistas%20de%20la%20UNAM).
- Boletín UNAM DGCS-419 (16 de junio del 2019). *Violencia, inequidad y pocas oportunidades factores que inciden en la depresión adolescente.*  
[https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017\\_419.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_419.html)
- Borges, G., Orozco, R., Benjet, C. & Medina-Mora, M. (2010). Suicidio y conducta suicida en México: Retrospectiva y situación actual. *Salud Pública México* 52, 292-304.

- Bravo-Andrade, H., López-Peñaloza, J., Ruvalcaba, R. & Orozco-Solís, M. (2019). Factores familiares de riesgo y protección ante el suicidio adolescente. Una aproximación cualitativa desde el modelo de resiliencia familiar. *Educación y Sociedad* 10(1), 25-41.
- Bueno, D. (2022). *El cerebro del adolescente. Descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos*. Grijalbo
- Button, M. & Marsh, I. (2020). Suicide and Social Justice. New Perspectives on the Politics of Suicide and Suicide Prevention. *Routledge*, 1-12.
- Caballo, V. y Simon, T. (2002). *Manual de psicología clínica infantil y del adolescente. Trastornos generales*. Ediciones Pirámide.
- Cañón, S., Castaño-Castrillón, J., Mosquera-Lozano, A., Nieto-Angarita, L., Orozco-Daza, M. & Giraldo-Londoño, W. (2018). Propuesta de intervención educativa para la prevención de la conducta suicida en adolescentes en la ciudad de Manizales (Colombia). *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 14(1), 27-40. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.02>
- Caqueo-Urizar, A., Narea, M., Mena-Chamorro, P., Flores, J., & Irarrazabal, M. (2020). Emotional regulation problems and mental health in adolescents in northern Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203–222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Caraveo-Anduaga, J. & Martínez-Vélez, N. (2019). Salud mental infantil: una prioridad a considerar. *Salud Pública México* 61(4), 514-523. <https://doi.org/10.21149/9727>
- Carbonell, G. y Julia-Sanchis, R. (2023). Influencia de las redes sociales en el autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal en los adolescentes. *Metas de enfermería* 26(2), 58-69.
- Cardona, A. & Diaz-Posada, L. (2021). Habilidades para la vida en jóvenes que han sido víctimas del conflicto armado en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales* 12(1), 76-94. <http://dx.doi.org/10.21501/22161201.330>
- Carmona, N. (10 de enero de 2023). Jóvenes de 25 años, quienes más se suicidaron en 2022 en Michoacán: FGE. *Mi Morelia*. <https://mimorelia.com/noticias/michoacan/j%C3%B3venes-de-25-a%C3%B1os-quienes-m%C3%A1s-se-suicidaron-en-2022-en-michoac%C3%A1n-fge>

- Carvajal-Carrasca, G., & Caro-Castillo, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296
- Casañas, R., Mas-Expósito, L., Teixidó, M. & Lalucat-Jo, L. (2020). Programas de alfabetización en salud mental en el ámbito escolar. Informes SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria* 34(S1), 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.010>
- Cha, C. B. & Nock, M. K. (2009). Emotional intelligence is a protective factor for suicidal behavior. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 48(4), 422-430. Doi: 10.1097/CHI.0b013e3181984f44
- Chandler, A. (2020). Socioeconomic inequalities of suicide: Sociological and psychological intersections. *European Journal of Social Theory*, 23(1), 33-51. <https://doi.org/10.1177/1368431018804154>
- Dorony, L. (2018). Construyendo redes solidarias para la prevención del suicidio. *Revista Psicología Sin Fronteras* 1(2), 119-137.
- Duarte, Y., Lorenzo-Luaces, L. & Roselló, J. (2012). Ideación suicida: Síntomas depresivos, pensamientos disfuncionales, auto-concepto, y estrategias de manejo en adolescentes puertorriqueños/as. *Revista Puertorriqueña de Psicología* 23, 1-17.
- Durkheim, E. (1982). *El suicidio*. Akal 2ed. (2012)
- Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (2020). *Migración*. <https://www.inegi.org.mx/temas/migracion/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas. Suicidio. *Red Argentina del Periodismo Científico*. <https://www.unicef.org/argentina/media/1536/file/Suicidio.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). *Como prevenir el abuso sexual contra nuestros hijos e hijas*. [www.unicef.org/nicaragua/media/3956/file/Cómo%20prevenir%20el%20Abuso%20Sexual%20contra%20nuestros%20hijos%20e%20hijas.pdf](http://www.unicef.org/nicaragua/media/3956/file/Cómo%20prevenir%20el%20Abuso%20Sexual%20contra%20nuestros%20hijos%20e%20hijas.pdf)

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). ¿Qué es la adolescencia?.  
<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). ¿Por qué los adolescentes toman riesgos?.  
<https://www.unicef.org/uruguay/por-que-los-adolescentes-toman-riesgos>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021). *Abordaje integral del suicidio en las adolescencias. Lineamientos para equipos de salud.*
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial de los adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría* 86(6), pp. 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, C. & Parada, D. (2018). Construcción de adolescencia: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas Humanística* 85, 347-373.  
<https://doi.org/10.11144/javeriana.uh85.cach>
- García-Haro, J., García -Pascual, H. & González, M. (2018). un enfoque contextual fenomenológico sobre el suicidio. *Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría* 38(134), 381-400. Doi: 10.4321/S0211-57352018000200003
- García-Haro, J., García -Pascual, H., González, M., Barrio-Martínez, S. & García-Pascual, R. (2020). Para pensar el suicidio más allá de la enfermedad y los diagnósticos: un enfoque contextual-fenomenológico. *Norte de Salud Mental* 16(62), 42-51.
- Girard, G. (2017). El suicidio en la adolescencia y la juventud. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia* 5(2), 22-31.
- Gómez-Tabares, A. (2021). Perspectivas de estudio sobre el comportamiento suicida en niños y adolescentes: Una revisión sistemática de la literatura utilizando la teoría de grafos. *Psicología desde el caribe* 38(3), 408-451. <https://doi.org/10.14482/psdc.38.3.362.28>
- Gómez-Tabares, A., Núñez, C., Agudelo-Osorio, M. & Caballo, V. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios *Terapia Psicológica* 38(3), 403-426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300403>

- González, A. (2021). Programa TEI. El alumnado como protagonista de la prevención de la violencia y acoso escolar. Evidencias científicas. *Revista de Psicología* 2(2), 47-58. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v2.2208>
- González, C. & Jiménez, A. (2003). Veinticinco años de investigación sobre suicidio en la Dirección de Investigaciones Epidemiológicas y Psicosociales del Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. *Salud Mental* 26(6), 35-46
- Gonzalez, N., Valdez, M. & Zavala, Y. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e investigación psicológica* 13(1), 41-52.
- González, S. G., Torres del Toro, C. V., Espino, J., Flores, M. del C., & González, F. L. (2023). Sistema educativo Mexicano, problemáticas que ha presentado frente a la pandemia del COVID19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5718-5730. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4878](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4878)
- Hernández, Q. (2007). *Estrategia de intervención para adolescentes en riesgo suicida*. [Tesis para obtener el grado de doctorado en psicología]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Autónoma de México. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/82478>
- Herrera, M. (2018). Trastornos del estado de ánimo y suicidio. En T. Falcone y J. Timmons-Mitchelle (Eds.) *Una guía práctica para el practicante* (pp. 23-52). Springer
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). *Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio (10 de septiembre) datos nacionales*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP\\_SUICIDIOS22.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_SUICIDIOS22.pdf)
- Irrazaval, M., Martínez, V., Behn A. & Martínez, P. (2016). *Licitación ID 757-69-L116 Informe final. Revisión sistemática de estudios de efectividad, costo-efectividad, y programas de salud en establecimientos educacionales destinados a la prevención de conductas suicidas en adolescentes*. Ministerio de Salud de Chile
- Irrázaval, M., Prieto, F. & Armijo, J. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta Bioethica* 22(1), 37-50. <https://doi.org/10.4067/S1726-569X2016000100005>

- Jans, T., Vloet, T., Taneli, Y. & Warnke A. (2018). Suicidio y conducta autolesiva. Manual de Salud (F. Prieto-Tagle & M. Vidal, Trad.). En M. Irarrázaval y M. Andrés (Eds.), *Manual de Salud Mental Infantil y Adolescente de la IACAPAP* (pp. 1-40). Ginebra: Asociación Internacional de Psiquiatría del Niño y el Adolescente y Profesiones Afines
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B. & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166(4), 182-186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jurado, D., Jurado, S., López, K., & Querevalú, B. (2016). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana De Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 5(1), 18–22. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/55207>
- Klonsky, E. (2007). The functions of deliberate self-injury: a review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27, 226–239
- Korinfeld, D. (2016). Situaciones de suicidio en la escuela. Acompañamiento y corresponsabilidad. *Voces de la Educación* 2(2), 209-219.
- Lanzillo, E., Horowitz, L. & Pao, M. (2018). Suicidio en niños. En T. Falcone & J. Timmons-Mitchelle (Eds.) *Una guía práctica para el practicante* (pp. 73-108). Springer
- Li, L., Bai, L., Zhang, X., & Chen, Y. (2018). Family Functioning during Adolescence: The Roles of Paternal and Maternal Emotion Dysregulation and Parent–Adolescent Relationships. *Journal of Child and Family Studies; New York* 27(4) 1311–1323. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0968-1>
- López, P. (2 de Mayo de 2023). *Nuevos motivos de consulta psicológica en menores de edad*. <https://www.gaceta.unam.mx/nuevos-motivos-de-consulta-psicologica-en-menores-de-edad/>
- Lucio, E., Maqueo, G., Durán, C., Barcelata, B. & Romero, E. Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes: EA-A. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*,

8(1), 36-45.  
<http://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/211>

- Macayana, X. & Parada, B. (2019). Alfabetización en salud mental para disminuir la brecha de atención en población adolescente escolarizada. *Gaceta Médica Espirituana* 21(1), 70-82
- Machado, S., González, C.A., Guerra, D.E., Hidalgo, S. & Barrero, M. (2017). Estrategias de intervención educativa para la formación de promotores pares sobre conducta suicida en la adolescencia. Bayamo 2016. *Multimed* 21(5), 559-580.
- Mahfoud, Y. & Ignatowski, M. (2018). Abuso de sustancias y suicidio. Prevención del suicidio. En T. Falcone y J. Timmons-Mitchelle (Eds.) *Una guía práctica para el practicante* (pp. 109-118). Springer.
- Martinez, L. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. *Norte de Salud Mental* 17(63), 25-36.
- Mondragón, L., Borges, G. y Gutierrez, R. (2001). La medición de la conducta suicida en México: estimaciones y procedimiento. *Salud Mental* 24(6), 4-15.
- Montero, M. (2006). *Hacer para transformar. El método de la psicología comunitaria*. Paidós Tramas Sociales.
- Morris, C. G. & Maisto, A. A. (2001). *Introducción a la psicología 10a (ed.)*. Pearson Education
- Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L. & Montenegro, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. Editorial UOC
- Organización Mundial de la Salud. (1993). *Enseñanza en los colegios de las habilidades para vivir*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/42975?locale-attribute=es>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Prevención del suicidio un instrumento para adolescentes y demás personal intitucional*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66802/1/WHO\\_MNH\\_MBD\\_00.3\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66802/1/WHO_MNH_MBD_00.3_spa.pdf)

- Organización Mundial de la Salud. (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*.  
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/725/9275315884.pdf>
- Organización Mundial De la Salud. (17 de agosto, 2014). *Preventing suicide: A global imperative*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>
- Organización de las Naciones Unidas. (2016). *Observación general núm. 20 (2016) sobre la efectividad de los derechos del niño durante la adolescencia*. Convención sobre los derechos del niño.  
<https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/G16/404/49/PDF/G1640449.pdf?OpenElement>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Prevención de la conducta suicida*.  
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/31167>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Una de cada 100 muertes es por suicidio*.  
<https://www.who.int/es/news/item/17-06-2021-one-in-100-deaths-is-by-suicide>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en países*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54718>
- Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*.  
[www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)
- Padúa, J. (2012). Conductas suicidas en adolescentes y jóvenes desde una perspectiva sociológica. *Estudios Sociológicos* 30, 239-267. <http://www.jstor.org/stable/43202522>
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2013). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education.
- Pöldinger, W. (1969). *La tendencia al suicidio*. Editorial Morata.
- Rocamora, A. (2013). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Desclée De Brouwer

- Quiroga, C. A., Ruiz, N. K., Bravo, F. A., Morán, L. M., & Mendoza, N. E. (2023). Estilos de crianza en estudiantes de secundaria con conductas de riesgo del cantón Babahoyo. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 789–809. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.651>
- Ruiz, H. y Castro, A. (2021). La predisposición motivacional al intento suicida en pacientes adolescentes dispensados. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 24(3), 996-1023
- Salamanca, Y, & Silbado, E. (2017). Investigaciones sobre ideación suicida en Colombia, 2010-2016. *Pensando psicología*, 13(21), 60-70. Doi <https://doi.org/10.16925/pe.v13i21.1714>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Martínez, B., Rodríguez-Plasencia, A., & Vilema-Vizueté, E. G., (2022). El uso del computador, las redes sociales y las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes: un análisis desde su perspectiva. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(S3), 465-475
- Santillan, C., Chávez, E., García, H., Meza, A., Flores, O. y Valle, S. (2021). Atención de emergencias psicológicas a estudiantes de la carrera de salud en la UNAM FESI. En R. Valdez y L. Arenas (Eds). *Simplemente quería desaparecer. Aproximaciones a la conducta suicida en adolescentes en México* (pp. 171-182). Instituto Nacional de Salud Pública
- Santillan, C., Corchado, A., Muñiz, R. y Picazo, I. (2019). Protocolo de emergencias ante situaciones de suicidio: Una experiencia exitosa y de vanguardia para la UNAM. En C. Santillán y A. Corchado (coord). *Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes CAOPE* (pp. 161-168). <https://fenix.iztacala.unam.mx/wp-content/uploads/2020/01/LIBRO-CAOPE.pdf>
- Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo en la adolescencia* 9a ed. McGraw Hill
- Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. (2023). Informe de seguridad. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/796528/CPM\\_Informe\\_de\\_Seguridad\\_\\_17ene23.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/796528/CPM_Informe_de_Seguridad__17ene23.pdf)

Silva, C. (2022). Estrategias de terapia dialéctica conductual para depresión en adolescentes. Una propuesta teórica. *Revista de Investigación Talentos* 9(2), 84-100.

Sistema Nacional de Protección de Niñas Niños y Adolescentes. (9 de septiembre del 2021). *Suicidio infantil y adolescente: factores de riesgo y factores protectores*. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/suicidio-infantil-y-adolescente-factores-de-riesgo-y-factores-protectores>

Shaffer, D. y Kipp, K. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Ediciones Thomson

Tapia, A. (2017). Sindicalismo Magisterial y desempeño docente en México. Una aproximación empírica. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* 47(2), 85-114.

Valadez-Figueroa, I., Chávez-Hernández, A., Vargas-Valadez, V., & Ochoa-Orendain, M. (2020). Componentes cognoscitivos, comportamentales y afectivos de la ideación suicida y su relación con situaciones cotidianas de la vida familiar en adolescentes mexicanos. *Acta universitaria*, 29, e2489. [Doi.org/10.15174/au.2019.2489](https://doi.org/10.15174/au.2019.2489)

Valdez-Santiago, R., Marín -Mendoza, E., Gómez-García, L., Godínez-Alejandre, J. y Híjar, M. (2019). Respuesta del sector salud a la conducta suicida de adolescentes en cinco estados de México: entre el desbordamiento y la precariedad. En R. Valdez y L. Arenas (Eds). *Simplemente quería desaparecer. Aproximaciones a la conducta suicida en adolescentes en México* (pp. 15-50). Instituto Nacional de Salud Pública

Valiente-Barroso, C., Marcos- Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación* 8(1), 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>

Wasserman, D., Cardin, V. y Iosue, M. (2021). Prevención universal del suicidio en las escuelas. En D. Wasserman (Ed.) *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention* (2a ed.) (pp. 654-682). DOI: 10.1093/med/9780198834441.001.0001

- Wasserman, D., Carli, V., Wasserman, C. et al. (2010). Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE): a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 10,(192) .  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-192>
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157), 33-45
- Zachariah, B., de Wit, E., Bahirat, J., Bunders-Aelen, J. y Reeger, B. (2018). What is in It for Them? Understanding the Impact of a ‘Support, Appreciate, Listen Team’ (SALT)-Based Suicide Prevention Peer Education Program on Peer Educators. *School Mental Health* 10, 462–476.  
<https://doi.org/10.1007/s12310-018-9264-5>
- Zavaleta , R., Lezcano, F. y Perea, M. (2023). Alfabetización en salud mental: revisión sistemática de la literatura. *Psykhē* 23(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.2020.21787>

## **13. ANEXOS**

**Anexo 1. Inventario de Riesgo Suicida para Adolescentes “IRIS”**

(Hernández y Lucio, 2003)

# IRIS

Quetzalcóatl Hernández Cervantes y Emilia  
Lucio Gómez-Maqueo Facultad de Psicología  
Universidad Nacional Autónoma de México

## INDICACIONES Y RECOMENDACIONES

- Este cuestionario fue elaborado con la finalidad de conocer lo que tú piensas sobre algunos aspectos importantes de tu vida.
- Todas tus respuestas son confidenciales y no se mostrarán ni a tus maestros ni a tus padres.
- Contesta con sinceridad a todas las preguntas aún cuando consideres que no es tu caso.
- Externa cualquier duda o pregunta que tengas sobre las oraciones de este cuadernillo con toda confianza; por favor, NO hagas ninguna marca ni escribas nada en este material.
- Utiliza la hoja anexa (color rosa) para rellenar tus respuestas
- Recuerda utilizar lápiz del número 2 o 2 1/2 solamente.
- Lee cuidadosamente cada enunciado y después elige tu respuesta sin tardarte mucho.
- Si necesitáramos mayor información sobre alguna(s) de tus respuestas, una persona del equipo de investigación se pondrá en contacto contigo de manera privada.

**1. Creo o siento que mi familia conoce y comprende mis intereses, ideas y sentimientos.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**2. Creo o siento que algo está mal conmigo.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**3. En mi vida ha habido buenos momentos**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**4. Creo o siento que soy un fracaso.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**5. Me he sentido satisfecho(a) con mi vida.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**6. He sentido ganas de lastimarme o lastimar a alguien.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**7. Me han tomado en serio.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**8. Creo o siento que nada me motiva a seguir en este mundo.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**9. Me he sentido lleno (a) de energía.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**10. El tema de la muerte ha llamado mi atención.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**11. He deseado estar muerto(a)**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**12. Quisiera irme de este mundo.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**13. En la escuela hay gente que me ha molestado, se ha burlado, o se ha aprovechado de mí.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**14. He perdido la paciencia.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**15. Mis maestros están en mi contra.**

a) Todos mis maestros	b) Casi todos	c) Algunos
d) un maestro	e) No, ninguno	

**16. He creído o sentido que mi existencia es horrible, odiosa.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**17. He preferido estar solo (a).**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**18. Creo o siento que mi futuro es prometedor y puedo llegar a ser alguien especial.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**19. Mis maestros me ignoran.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**20. Me siento triste.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**21. Tengo dificultades con mis materias.**

a) Cuatro o más materias	b) tres materias	c) Dos materias
d) Una materia	e) No, ninguna	

**Tengo problemas para hacer nuevos amigos o iniciar un noviazgo.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**22. Me siento enojado (a) y/o frustrado (a).**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**23. He causado problemas a la gente a mi alrededor.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**24. He pensado en suicidarme.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**25. He tenido ideas de cómo alguien podría quitarse la vida.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
---------------------	-----------------	------------------

d) Rara vez	e) No, nunca	
-------------	--------------	--

**26. Conozco o tengo un lugar donde me gustaría morir.**

a) Cuatro o más lugares	b) Tres lugares	c) Dos lugares
-------------------------	-----------------	----------------

d) Un lugar	e) No, ninguno	
-------------	----------------	--

**27. He conocido a personas cercanas que intentaron quitarse la vida y sobrevivieron.**

a) cuatro o más personas	b) tres personas	c) dos personas
--------------------------	------------------	-----------------

d) una, persona	e) No, a nadie	
-----------------	----------------	--

**28. Conocí gente cercana a mí que se suicidó.**

a) cuatro o más personas	b) tres personas	c) dos personas
--------------------------	------------------	-----------------

d) una, persona	e) No, a nadie	
-----------------	----------------	--

**29. Creo o siento que la gente a mi alrededor estaría mejor sin mí.**

a) Todo este tiempo   b) Casi siempre   c) Algunas veces   d) Rara vez   e) No, nunca

**30. Se preocupan por mí.**

a) Todos   b) Muchos   c) Algunas personas   d) Una persona   e) No, nadie

**31. Creo o siento que mi muerte podría ser una solución a los problemas en mi vida.**

a) Todo este tiempo   b) Casi siempre   c) Algunas veces   d) Rara vez   e) No, nunca

**32. Si muriera me gustaría que me acompañaran (también muriendo conmigo).**

a) Todos b) Muchos c) Algunas personas d) Una persona e) No, nadie

**33. Me he lesionado intencionalmente (cortándome, pinchándome, quemándome, golpeándome, por ejemplo) para ver hasta dónde aguanto el dolor.**

a) Todo este tiempo b) Casi siempre c) Algunas veces d) Rara vez e) No, nunca

**34. Mi mejor amigo (a) o mis amigos cercanos me han traicionado**

a) Todo este tiempo b) Casi siempre c) Algunas veces d) Rara vez e) No, nunca

**35. Me deshice de posesiones preciadas para mí (por ejemplo: regalando, donando, tirando, quemando)**

a) Todas mis posesiones b) Casi todas c) Algunas d) una e) No, ninguna

**36. Duermo más que de costumbre o me cuesta trabajo conciliar el sueño.**

a) Todo este tiempo b) Casi siempre c) Algunas veces d) Rara vez e) No, nunca

**37. Me cuesta trabajo concentrarme.**

a) Todo este tiempo b) Casi siempre c) Algunas veces d) Rara vez e) No, nunca

**38. He sufrido decepciones amorosas.**

a) Siempre b) muchas c) Algunas d) una decepción amorosa e) No, ninguna

**39. Me siento confundido (a) respecto a...**

a) Todo b) Muchas cosas c) Algunas cosas d) una cosa e) No, nada

**40. Me he reconciliado con personas con las que había tenido problemas.**

a) Con todas esas personas	b) Con casi todas	c) Con algunas
d) Con una persona	e) No, con ninguna	

**41. Como más que de costumbre he perdido el apetito.**

**42. Me he sentido desilusionado (a) de la vida.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**43. Desearía no haber nacido.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**44. He dejado de hacer cosas que antes me gustaban.**

a) todas	b) Casi todas	c) Algunas
d) una	e) No, ninguna	

**45. Perdí a personas importantes para mí.**

a) Todas	b) Muchos	c) Algunas personas
d) una persona	e) No, nadie	

**46. He pensado en desquitarme o vengarme por lo que me sucede.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**47. He necesitado desahogarme de mis problemas.**

a) Todo este tiempo	b) Casi siempre
d) Rara vez	e) No, nunca

**48. He planeado mi propia muerte.**

a) Todo este tiempo	b) Tres veces	c) Dos veces
d) una vez	e) No, nunca	

**49. He intentado quitarme la vida.**

a) Cuatro o más veces	b) Casi siempre	c) Algunas veces
d) Rara vez	e) No, nunca	

**Anexo 2. Escala de Autoestima de Rosenberg**

Adaptación UBA de la escala Rosenberg. (2005)

Lea los siguientes DIEZ ítems y responda teniendo en cuenta lo que piensa y siente. No hay respuestas incorrectas. Tiene las siguientes CUATRO opciones de respuesta: 0, 1, 2 y 3.

**Estoy totalmente de acuerdo: 3    Estoy algo en desacuerdo: 1    Estoy en parte de acuerdo: 2    Estoy en total desacuerdo: 0**

ÍTEMS	0	1	2	3
1. Siento que soy una persona digna, al menos tanto como la mayoría de la gente				
2. Creo que tengo bastantes cualidades buenas como persona.				
3. En términos generales, puedo decir que me siento un fracasado/a.				
4. Puedo hacer las cosas tan bien como las demás personas.				
5. Creo que no tengo mucho de que sentirme orgulloso/a.				
6. Tengo una actitud positiva respecto a mí mismo/a.				
7. En términos generales, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.				
8. Quisiera poder sentir más respeto hacia mí mismo/a.				
9. Me siento un/a inútil la mayor parte del tiempo.				
10. Algunas veces suelo pensar que yo no soy una buena persona.				

**Anexo 3. Escala habilidades para la vida**

Díaz, Rosero, Melo, Aponte (2013)

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Ocupación y/o profesión: \_\_\_\_\_

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años. Este instrumento hace parte de un proceso de investigación y no se presenta con carácter evaluativo. Por tanto, puede responder con plena tranquilidad pues la información es confidencial. Cada uno de los ítems son afirmaciones y usted debe responder señalando una de las siguientes opciones:

**S:** Siempre; **CS:** Casi Siempre; **AV:** Algunas Veces; **CN:** Casi Nunca; **N:** Nunca.

	ÍTEMS	Opciones de respuesta				
		S	CS	AV	CN	N
1	Me considero una persona alegre y sociable					
2	Me consideran una persona explosiva y de mal genio.					
3	Identifico y utilizo mis fortalezas en los distintos contextos.					
4	Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.					
5	Expreso con facilidad aquello que me gusta					
6	Prefiero no expresar lo que me disgusta para no generar conflicto con otros.					
7	Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.					
8	A menudo me siento desorientado (a) pues no identifiqué cuáles son mis talentos					
9	Me sensibilizó frente a la situación de otras personas					
10	Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas					
11	Escucho las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón.					
12	Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.					

13	Cuando alguien necesita apoyo prefiero decirle que busque a alguien más pues mis ocupaciones no me permiten ayudarlo.					
14	Cuando alguien necesita apoyo prefiero decirle que busque a alguien más pues mis ocupaciones no me permiten ayudarlo.					
15	Cuando una persona es víctima de conflicto o se encuentra en condición vulnerable, trato de acercarme y brindar ayuda					
16	No me preocupa mucho por actuar en pro de los necesitados porque sé que hay organizaciones que se encargan de eso					
17	Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.					
18	Considero que me expreso adecuadamente con respecto a las situaciones de los otros					
19	Se me facilita acercarme a otros y hacer parte de un grupo social					
20	Me cuesta expresar a través de gestos lo que estoy sintiendo					
21	No me avergüenza pedir consejos cuando es necesario					
22	Considero que es mejor estar solo que mal acompañado					
23	Sé decir “no” cuando no quiero hacer o pensar algo					
24	Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.					
25	Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad					
26	Soy leal con mis amigos (as) y confío en que ellos (as) también lo son					
27	Cuando tengo pareja me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos					
28	Cuando tengo pareja soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.					
29	Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares					
30	Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades					
31	Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas					
32	Mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tengo con otros					
33	Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones, sino vivir el momento					

34	Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses					
35	En el momento de tomar decisiones evalúo las alternativas considerando las emociones, sentimientos y criterios.					
36	Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.					
37	Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones					
38	No me gusta que los otros me digan lo que debo o no hacer					
39	Tomo las decisiones considerando el beneficio propio y de los demás					
40	Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí para evitarme problemas					
41	Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.					
42	Considero que los problemas son obstáculos y no oportunidades					
43	Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.					
44	Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo					
45	Pienso que la negociación es un elemento fundamental en la solución de conflictos					
46	Me gusta hacer las cosas por mí mismo (a) porque como yo nadie las hace.					
47	Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones					
48	Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.					
49	Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente					
50	Prefiero no emprender caminos distintos a los comunes y así no arriesgarme a que no funcione.					
51	Cuando trabajo en equipo suelo ser de los primeros que ofrecen ideas para solucionar problemas.					
52	Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras					
53	Disfruto transformando ideas o expresiones en historias e imágenes que otros no ven					

54	Suelen halagarme por la estética con que creo mis trabajos y proyectos					
55	Se me facilita relacionar lo que conozco y percibo para desarrollar nuevas ideas					
56	No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas					
57	Suelo analizar la información y las experiencias de manera objetiva					
58	Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen, ni discutir al respecto					
59	Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social					
60	Me intereso por realizar críticas al contenido de la publicidad y la información brindada por los medios de comunicación					
61	Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho					
62	Cuando no comprendo algo prefiero dejar así que investigar o preguntar					
63	Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.					
64	No soy bueno participando en clase, en el trabajo y/o en casa sino que espero a que otros intervengan					
65	Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas					
66	En momentos de dificultad reconozco cuando tengo emociones negativas y busco soluciones para superarlas.					
67	Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás					
68	Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada					
69	Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultad en las relaciones					
70	Me suelen llamar la atención por mi impulsividad					
71	Prefiero no mostrar debilidad ante otros					
72	Cuando siento rabia expreso mis ideas de manera imprudente e incluso agresiva					
73	Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a interferir con mi desempeño					

74	Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea					
75	En situaciones difíciles me siento decepcionado de mí mismo (a), carente de control sobre mi propia vida					
76	Cuando me encuentro en situaciones de estrés siento dolores de cabeza o de espalda					
77	Cuando me siento presionado, busco soluciones rápidas tratando de tomar el control de las situaciones					
78	Hago esfuerzos por reducir fuentes de estrés cambiando mi estilo de vida					
79	En momentos difíciles trato de tener pensamientos saludables y positivos					
80	En situaciones de estrés trato de respirar profundamente hasta sentirme más tranquilo					

## 14. APENDICE

### *APENDICE A*

*Cuestionario socio Demográfico*

*Cuestionario de conocimiento pre al taller*

*Cuestionario de conocimientos después del taller*

### *Cuestionario de datos sociodemográfico*

**Nombre completo** \_\_\_\_\_ **Edad** \_\_\_\_\_

**Escuela** \_\_\_\_\_

**Grado y Grupo** \_\_\_\_\_ **Turno:** Matutino ( ) Vespertino ( )

**Sexo:** Femenino ( ) Masculino ( )

**Identidad de género con que te identificas:**

Heterosexual ( ) Bisexual ( ) Gay/Lesbiana ( )

**Fecha de nacimiento** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Subraya la respuesta que corresponda a tu situación, recuerda que no hay respuestas buenas o malas y que puedas sentirte con la libertad de elegir la respuesta que más te presente.

Viven con (señala con una cruz):

MaPapá      Hermanos      Tíos      Abuelos      Otros: \_\_\_\_\_

Somos \_\_\_\_\_ hermanos

En mi casa vivimos \_\_\_\_\_ personas

¿Tienes una habitación para ti?: Si ( ) No ( )

En caso de responder que sí ¿con quién la compartes? \_\_\_\_\_

Mis papás se dedican a:

\_\_\_\_\_

En tu hogar el dinero:

( ) No es suficiente

( ) Alcanza lo suficiente para cubrir necesidades básicas (pagar luz, agua, comida escuela, internet)

( ) Sí alcanza lo suficiente y sobra para salir de vacaciones

( ) Es abundante

¿Qué calificación global obtuviste el ciclo escolar pasado?:

---

¿Tienes alguna enfermedad?

Sí ( ) No ( ) en caso de responder que sí ¿Cuál es?: \_\_\_\_\_

¿Alguien en tu casa tiene alguna enfermedad?

Sí ( ) No ( ) En caso de responder que sí cuál es: \_\_\_\_\_

¿Cuentas con teléfono móvil o Tablet? Si ( ) No ( )

¿Qué aplicación usas más? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas aproximadamente usas electrónicos (celular, Xbox, Tablet, computadora, T.V.)

1 a 3 hrs. ( ) 4 a 6 hrs. ( ) 7 a 10 hrs. ( ) 10 a 13 hrs. ( ) más de 13 hrs. al día ( )

Realizas otra actividad recreativa a parte de las que haces en la escuela

Sí ( ) Cuál: \_\_\_\_\_ No ( ) por qué: \_\_\_\_\_

¿Realizas alguna actividad laboral además de asistir a la escuela?

Sí ( ) cuánto tiempo: \_\_\_\_\_ No ( )

**Conocimientos generales sobre suicidio**  
**para adolescentes (Pre al taller)**

1. **El suicidio se define como:**
  - A. Como un acto intencionado por una persona en pleno conocimiento de querer quitarse la vida.
  - B. Como un acto de lesiones con la finalidad de disminuir el sufrimiento emocional sin intención de morir
  - C. Como pensamientos recurrentes con el deseo de no despertar o seguir viviendo
  
2. **¿Cuáles son los factores de riesgo más importantes asociados al comportamiento suicida?**
  - a. Violencia familiar, adicciones: alcohol o drogas psicoactivas, violencia escolar, habilidades sociales
  - b. Violencia escolar, intento suicida anterior, depresión, persona perfeccionistas
  - c. Muerte de un familiar, abuso sexual, unión familiar, violencia física
  
3. **De las siguientes oraciones subraya la que es errónea:**
  - a. El comportamiento suicida puede ser producido por una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental.
  - b. El que se quiere matar no lo dice
  - c. Hablar de suicidio a una persona que presenta conductas, ayuda a reducir el riesgo.
  - d. Las personas que se suicidan previamente manifestaron avisos de su intención, no necesariamente verbales sino también conductuales.
  
4. **PPR, significa**
  - a. Proteger, Participar, Recibir
  - b. Preguntar, Persuadir, Referir
  - c. Proteger, Persuadir, Rodea de amor
  
5. **Subraya la oración correcta, respecto a lo que debes hacer si existe la sospecha de conductas de riesgo suicida en un compañero:**
  - a. Debo respetar sus emociones, darle su espacio para no presionarlo
  - b. Estar a su lado y darle felicidad
  - c. Debo preguntar sobre lo que le sucede, motivar a que solicite ayuda, buscar el apoyo de un adulto como el asesor o su mamá y lo acompañó emocionalmente
  - d. Le pregunto: ¿cómo se siente? le digo que tiene todo mi apoyo.
  
6. **Si en Facebook u otra red social un compañero de escuela o conocido manifiesta desear quitarse la vida, yo...**
  - a. Ignoro la publicación, considero que ya se le pasara

- b. Le digo que no lo haga, confié en que escuchara mis palabras
- c. Busco datos de sus familiares y contacto a un adulto que pueda atender la situación
- d. Al día siguiente en la escuela hablo con ella o él.

**7. Cuando tu compañera(o) presenta conductas emocionales complicadas, si tú le preguntas si ha pensado o intentado hacerse daño puede detonar el riesgo de suicidio:**

- a. Si, porque podemos darle la idea de que lo haga
  - b. No, porque podemos iniciar una conversación y hablar del tema
- 8. Señala con una marca los indicadores que son señales de conductas de riesgo:**

) Se le percibe triste continuamente	) Habla acerca de marcharse	Le gusta ver vídeos violentos
) Ha mostrado marcas de autolesión	) Regala pertenencias personales muy preciadas	) Está pasando por una situación muy difícil: divorcio de sus padres, muerte de un ser querido, etc.
) Ha expresado ideas de querer no existir	Tiene un humor cambiante pero generalmente se ve bien	Viste de negro como al grupo social
) Presenta adicción de alcohol o drogas		

**9. ¿Te sientes capaz de identificar si alguna persona presenta comportamiento suicida?**

Si ( ) No ( )

**10. ¿Te sientes capaz de llegar a acompañar, ayudar u orientar a una persona que presenta comportamiento suicida para que busque ayuda:**

Si ( ) No ( )

**¿Conoces números telefónicos donde puedes pedir asistencia psicológica u orientación en situaciones de crisis?**

- a. No
- b. Sí, son: \_\_\_\_\_

*Conocimientos generales sobre suicidio*

*para adolescentes (Pos al taller)*

**1. El suicidio se define como:**

- A. Como un acto intencionado por una persona en pleno conocimiento de querer quitarse la vida.
- B. Como un acto de lesiones con la finalidad de disminuir el sufrimiento emocional sin intención de morir
- C. Como pensamientos recurrentes con el deseo de no despertar o seguir viviendo

**2. ¿Cuáles son los factores de riesgo más importantes asociados con el comportamiento suicida?**

- d. Violencia familiar, adicciones: alcohol o drogas psicoactivas, violencia escolar, habilidades sociales
- e. Violencia escolar, intento suicida anterior, depresión, persona perfeccionistas
- f. Muerte de un familiar, abuso sexual, unión familiar, violencia física

**3. De las siguientes oraciones subraya la que es errónea:**

- e. El comportamiento suicida puede ser producido por una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental.
- f. El que se quiere matar no lo dice
- g. Hablar de suicidio a una persona que presenta conductas, ayuda a reducir el riesgo.
- h. Las personas que se suicidan previamente manifestaron avisos de su intención, no necesariamente verbales sino también conductuales.

**4. PPR, significa**

- d. Proteger, Participar, Recibir
- e. Preguntar, Persuadir, Referir
- f. Proteger, Persuadir, Rodea de amor

**5. Subraya la oración correcta, respecto a lo que debes hacer si existe la sospecha de conductas de riesgo suicida en un compañero:**

- e. Debo respetar sus emociones, darle su espacio para no presionarlo
- f. Estar a su lado y darle felicidad
- g. Debo preguntar sobre lo que le sucede, motivar a que solicite ayuda, buscar el apoyo de un adulto como el asesor o su mamá y lo acompañó emocionalmente
- h. Le pregunto: ¿cómo se siente? le digo que tiene todo mi apoyo.

**6. Si en Facebook u otra red social un compañero de escuela o conocido manifiesta desear quitarse la vida, yo...**

- e. Ignoro la publicación, considero que ya se le pasara
- f. Le digo que no lo haga, confió en que escuchara mis palabras
- g. Busco datos de sus familiares y contacto a un adulto que pueda atender la situación
- h. Al día siguiente en la escuela hablo con ella o él.

**7. Cuando tu compañera(o) presenta conductas emocionales complicadas, si tú le preguntas si ha pensado o intentado hacerse daño puede detonar el riesgo de suicidio:**

- c. Si, porque podemos darle la idea de que lo haga
- d. No, porque podemos iniciar una conversación y hablar del tema

8. Señala con una marca los indicadores que son señales de conductas de riesgo:

) Se le percibe triste continuamente	) Habla acerca de marcharse	Le gusta ver vídeos violentos
) Ha mostrado marcas de autolesión	) Regala pertenencias personales muy preciadas	) Está pasando por una situación muy difícil: divorcio de sus padres, muerte de un ser querido, etc.
) Ha expresado ideas de querer no existir	Tiene un humor cambiante pero generalmente se ve bien	Viste de negro como al grupo social
) Presenta adicción de alcohol o drogas		

9. **¿Te sientes capaz de identificar si alguna persona presenta comportamiento suicida?**

Si ( ) No ( )

10. **¿Te sientes capaz de llegar a acompañar, ayudar u orientar a una persona que presenta comportamiento suicida para que busque ayuda:**

Si ( ) No ( )

11 **¿Conoces números telefónicos donde puedes pedir asistencia psicológica u orientación en situaciones de crisis?**

a. No

b. Sí, son: \_\_\_\_\_

11. **¿Qué cosas nuevas aprendiste de este curso?**

\_\_\_\_\_

*Conocimientos generales sobre suicidio para  
docentes, padres y madres de familia*

**1. ¿Cuáles son los factores de riesgo más importantes asociados al comportamiento suicida?**

- a. Violencia familiar, abuso de alcohol y sustancias psicoactivas, violencia escolar, habilidades sociales
- b. Violencia escolar, intento suicida anterior, depresión, herencia genética
- c. Muerte de un familiar, abuso sexual, cohesión familiar, violencia física

**2. De las siguientes oraciones subraya la falsa:**

- a. El comportamiento suicida puede ser una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental.
- b. El que se quiere matar no lo dice
- c. Hablar de suicidio a una persona que presenta conductas, ayuda a reducir el riesgo.
- d. Las personas que se suicidan previamente manifestaron avisos de su intención, no necesariamente verbales sino también conductuales.

**3. Cuando existe la sospecha de conductas autolesivas o de suicidio, ¿cómo se debe abordar?**

- a. Preguntó al adolescente si hay algo en que le pueda escuchar, guardar confidencialidad y no comunicarlo a nadie, motivar a buscar ayuda
- b. Preguntar e iniciar una conversación, recomendando asista con la trabajadora social o asesor para hablar de cómo se siente, preguntó a su familia, asesor o trabajo social si fue atendido para dar seguimiento.
- c. Me acerco e inicié una conversación, pregunté cómo se ha sentido últimamente y si le puedo ayudar en algo, le pido busque ayuda y platique con su mamá o papá, confío en su buena voluntad y disposición.

**4. ¿Qué medidas preventivas se deben realizar en la escuela o en el hogar?**

- a. No tener al alcance botiquín médico, sobre todo pastillas; guardar armas de fuego si hay en casa; mantener bajo control el acoso escolar; mantener la calma y lograr una actitud de escucha, diálogo y comprensión; comprender que solo es una etapa de la vida y se le pasara
- b. Escuchar a su hija(o) o alumna(o) en sus diálogos o cómo interactúa; vigilar estrechamente si se nota alguna conducta de riesgo; si está pasando por una crisis o estrés esta es temporal no hay necesidad de ser alarmistas
- c. Conocer muy bien el grupo de amistades de su hija(o), estar atenta(o) en sus conversaciones por ejemplo: qué piensa de la vida, está pasando bajo mucha presión escolar; pedir asesoramiento y apoyo psiquiátrico o psicológico

**5. ¿Preguntar al adolescente, si ha pensado o intentado hacerse daño puede detonar el riesgo de suicidio?**

- a. Si, porque podemos darle la idea de que lo haga
- b. No, porque podemos iniciar una conversación y hablar del tema

**6. ¿Conoces números telefónicos donde puedo pedir asistencia psicológica u orientación en situaciones de crisis?**

- a. No
- b. sí, son \_\_\_\_\_

**7. Caso ficticio: “Alberto de 14 años de edad, se cortó las muñecas después de una discusión con su novia, ¿fue esto un intento suicida?”**

- a. Sí
- b. No
- c. Falta información

**8. Vere estaba enojada con su mamá, buscó en internet medicamentos que pudieran causarle daño, así que tomo ese medicamento del botiquín y pensó en que un puñado de pastillas no podían matarla, ella quería disminuir su dolor emocional, la llevaron a urgencias médicas y le hicieron un lavado gástrico, ¿fue esto un intento de suicidio?**

- a. Sí
- b. No
- c. No hay suficiente información

**9. ¿Qué cosas nuevas aprendiste de este curso?**

## **APENDICE B**

*Carta descriptiva del taller adolescentes*

*Carta descriptiva padres de familia*

## ***FICHA DESCRIPTIVA DEL TALLER***

**Nombre del taller:** “A favor de la vida”, taller para la comprensión y prevención del comportamiento suicida

**Instructor:** Blanca Anel Perea Aguirre

**Objetivo del taller:** Formar a las y los adolescentes de secundaria a través de un programa de habilidades para la vida (OMS) y la tutoría entre pares para la prevención del comportamiento suicida.

**Dirigido a:** Estudiantes de tercer grado grupo E

**Lugar donde se llevará a cabo:** Escuela Secundaria Federal No. 1 Apatzingán, Mich.

**Número de sesiones, días y horarios:** 10 sesiones de 90 minutos cada una, los días martes y viernes a las 10:00 am-11:30

Día 1				
Nombre de la sesión: Sesión de integración y plan del taller				
Objetivo de la sesión: Generar un ambiente de confianza y empatía entre los adolescentes participantes, promoviendo la interacción y el diálogo constructivo entre ellos.				
Horario planteado	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales que se usarán
00:00-00:15	Lineamientos y objetivos del taller	Conocer el tema del taller y lo que se aprenderá en el transcurso del mismo así como acuerdos y código de conducta	-La instructora se presenta y expone de forma breve los lineamientos del taller, objetivos, número de sesiones, horarios, dinámicas.  <i>“Buenas tardes mi nombre es () ¿cómo están? estoy aquí para interactuar con ustedes durante 10 clases que nos estaremos viendo, el objetivo de mis visitas serán para impartir un taller sobre el tema de suicidio, sobret todo para que ustedes cuenten con herramientas para hablar de este tema, ya que es un tema</i>	Pintarrón y plumones

			<p><i>difícil de abordar, pero sumamente necesario por la alta incidencia en autolesiones, intentos suicidas y suicidios consumados, en la adolescencia y la juventud, por ello es de suma importancia que aprendamos durante estas clases sobre suicidio, habilidades que nos protegen para afrontar de forma funcional momentos difíciles en la vida y aprender a cuidarnos a nosotros mismos, amigos y como grupo. Las sesiones en que veremos una serie de temas serán diez, una vez por semana en este horario, en caso de que se suspendan clases, buscaremos una hora disponible durante la semana para no perder ninguna semana de estar revisando nuestros temas.</i></p> <p><i>En este taller se requiere de su participación, cooperación, se dejarán tareas sencillas que nos ayudarán a fortalecer y aplicar lo visto en cada clase, también les pido un cuaderno donde haremos actividades. ¿Alguna duda hasta aquí?</i></p> <p><i>Y para que nuestro taller funcione adecuadamente siempre es necesario establecer un código de conducta me pueden decir ustedes</i></p> <p><i>-La tallerista divide en dos el pintarrón y por un lado escribe “significativo” y en el otro “entretenido” y pregunta: ¿Qué creen que es importante establecer para que este taller sea significativo, es decir que sea relevante y que funcione? -Escucha a los estudiantes y escribe todos aquellos valores y descripciones que sean acordes Ahora bien, ¿qué creen que debemos hacer todos para que sea entretenido y todos la pasemos bien y aprendamos? -Escucha a los estudiantes y escribe todos aquellos valores y descripciones que sean acordes Entonces esto que ven aquí serán nuestro código de conducta, yo requiero de su parte: participación continua, y respeto a quienes participan, requiero que lo que aquí digamos, aquí se quede y no se esté hablando de los compañeros o haciendo juicios, seamos responsables con nuestras opiniones y respetuosos...aplicando los valores verán que haremos una taller significativo y muy entretenido, va?</i></p>	
00:15-00:35	Como actividad de integración se jugará	Promover participación e integración del grupo.	-La siguiente actividad, es una actividad de integración, consiste en estar todos sentados en forma de auditorio, uno de los	No se requiere

	<p>una actividad titulada “llegó el cartero”.</p>		<p>alumnos pasa al frente a presentarse, puede decir su nombre, gustos, de donde viene, etc. posteriormente dirá la frase “llegó el cartero y trae una carta para todos las personas que traigan (se menciona un accesorio) pantalón verde” y en ese momento los adolescentes con pantalón verde se levantarán buscarán una nueva silla y el último en sentarse pasa al frente repitiendo la dinámica, debe presentarse y decir una actividad que le gusta hacer (por cuestiones de tiempo no es necesario que todos pasen al frente).</p> <p><i>Como me interesa conocerlos vamos a jugar una dinámica que se llama “llegó el cartero” ¿lo conocen? [si responden que sí, se invita a que lo describan], yo iniciaré presentándome y voy a decirles una actividad que me guste realizar, posteriormente mencionaré que tengo una carta para todas las personas que traigan y se menciona una prenda o accesorio.</i></p> <p><i>Comenzamos. Mi nombre es ( ) y me gusta ( ) “llegó el cartero para todas aquellas personas que tengan pantalón verde”</i></p>	
--	---------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

00:35 a 00:55	Yo sé, yo pienso, yo pregunto.	<p>Valorar de forma cualitativa los conocimientos con los que cuenta el grupo sobre suicidio y salud mental.</p> <p>Identificar el conocimiento que los adolescentes tienen sobre el tema del suicidio y la salud mental, identificando posibles vacíos de información y necesidades de aprendizaje.</p>	<p>La tallerista repartirá una hoja previamente impresa (anexo 5), titulada yo sé, yo creó, yo pregunto. Escribira en el pintarron con letras grandes “suicidio” o se puede valer de una imagen lo suficientemente grande que sea visible para todos, esta imagen debe representar el suicidio y los alumnos contestarán en su hoja lo que ellos detectaron y saben de la imagen o de la palabra escrita.</p> <p><i>Vamos a continuar, hagamos un ejercicio, yo les daré una hoja que ustedes contestarán, les voy a mostrar la siguiente imagen (si no se tiene la imagen se escribe la palabra suicidio en el pintarron con letras grandes), con base a lo que ustedes ya saben, contestan la hoja, daré un tiempo de cuatro minutos para contestar.</i></p> <p>-La tallerista dividirá el pintarrón en tres donde escribirá en cada sección “Yo sé”, “yo pienso”, y “yo me pregunto”, Una vez transcurrido el tiempo, pide a un participante comparta lo escrito en su hoja, y este participante elegirá a uno de sus compañeros para que comparta su escrito y así sucesivamente, hasta contar con las participaciones suficientes. La tallerista detectará, las ideas que dieron y las irá escribiendo en el pintarrón.</p> <p><i>Les pido que uno de ustedes que quiera comentar la imagen por favor levante la mano, (comparta con el alumno su escrito), gracias, escoge a otro de tus compañeros que quieras escuchar su opinión, (se continúa con la misma dinámica).</i></p> <p>La tallerista hará equipos de 5 alumnos y repartirá hojas bond, cada equipo escribirá y dará la estructura que guste para realizar una exposición con el tema visto de suicidio para la siguiente clase, si en esta clase no alcanzan a terminar su escrito o collage pueden hacer lo de tarea.</p> <p><i>Haremos equipo de 5 personas y yo les daré un pliego de papel bond, por favor reúnanse, ok lo que haremos será hacer una exposición sobre lo que hasta ahorita con la participación que escribieron en su hoja, ponerse de acuerdo como lo harán, no</i></p>	Pintarrón y plumones, papel bond 7 hojas, plumones
------------------	--------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

			<p><i>requiere un gran tema, si no hasta lo que ahora sabemos y esto lo vamos a exponer la siguiente clase, Su escrito puede ser un collage, un mapa mental, letras, etc.</i></p>	
00:55-01:20	<p>Exposición oral</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Conocer el concepto de suicidio</p> <p>Identificar causas que inducen al suicidio (factores de riesgo)</p> <p>Identificar los factores protectores del suicidio</p>	<p>-Posteriormente de la información generada, la tallerista dará la definición de suicidio tomada de la OMS y retomando las ideas de los alumnos:</p> <p><i>Gracias por su participación, de acuerdo a la OMS el suicidio es un acto deliberadamente iniciado y realizado por una persona en pleno conocimiento o expectativa de su desenlace fatal, vamos a comprender cada parte de esta definición, deliberada</i></p>	No se requieren

			<p><i>significa que lo se realiza a propósito, que se suicida sabiendo que se quitará la vida, no fué un accidente.</i></p> <p>-La tallerista busca en el pintarrón todas las ideas que se relacionen y da en palabras de los alumnos una definición.</p> <p>-Se hablará sobre causas que inducen al suicidio (individuales, familiares, escolares),</p> <p><i>De acuerdo a las ideas que ustedes mencionaron sobre lo que genera el suicidio podemos ver que existen factores individuales, familiares, escolares y ambientales, a esto se les conoce como factores de riesgo.</i></p> <p>-La tallerista irá mencionado de las ideas que se escribieron cuales corresponden a cada tipo de factor y mencionara otras relevantes que están escritos en el pintarrón.</p> <p>-En la sección tres del pintarrón se hablará de los factores protectores; de la misma forma se irán mencionando de acuerdo al tipo de factor protector individual, familiar, ambiental etc. y mencionar aquellos que no estén escritos en el pintarrón.</p> <p><i>Nosotros vamos a aprender en el transcurso del nuestro taller factores protectores sumamente importantes, los cuales son factores protectores individuales llamados habilidades para la vida por la OMS estas habilidades para la vida son Autoconocimiento, manejo de emociones, empatía, manejo del estrés, asertividad, manejo de problemas y conflictos, relaciones interpersonales, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico.</i></p> <p>-Es importante que la tallerista vaya escribiendo las habilidades en el pintarrón-</p> <p><i>Además, es de suma importancia crear una red de apoyo y cuidado mutuo entre ustedes como compañeros, a ello se le llama promotoría entre pares, de lo cual requerimos aprender</i></p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>varías habilidades como escucha activa, observación, asertividad entre otras lo que iremos aprendiendo durante el taller. ¿Alguna duda hasta aquí? o algo que se quiera comentar mencionar las HpV para que las vayan identificando.</i></p>	
01:05-1:25	Memoria activa	<p>Activar la memoria y la atención.</p> <p>Identificar las diferentes Habilidades para la vida</p>	<p>La siguiente actividad consiste en que la tallerista mencionará las habilidades para la vida mencionadas anteriormente, el primer alumno de la primera fila mencionará la habilidad que él recuerde, el segundo alumno mencionara la habilidad que dijo el primero y una que él recuerde, el tercero en la fila, dirá las dos palabras anteriores más la que él recuerde. Y así sucesivamente, en el momento que uno se equivoque comienza el juego.</p> <p><i>Las habilidades son importantes desarrollarlas y nos servirán a lo largo de la vida, les recordaré cuales son: Autoconocimiento, manejo de emociones, empatía, manejo del estrés, asertividad, manejo de problemas y conflictos, relaciones interpersonales, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico.</i></p> <p>-Si las habilidades, se escribieron en el pintarrón, deben ser borradas.</p> <p><i>OK, vamos a hacer la siguiente actividad en la cual iniciaremos con la primera de la fila de nuestro lado derecho, yo yo le mencionaré una habilidad para la vida ella la repetirá, la segunda en la fila le diré la segunda habilidad, ella debe repetir la que la compañera dijo y la habilidad que yo le estoy diciendo, el tercero en la fila repetirá la habilidad de la primer compañera y la de la segunda compañera además de la habilidad nueva que yo le indicaré, y así sucesivamente hasta llegar a las diez habilidades. OK, ¿comenzamos!</i></p>	No se requiere
01:25-01:40 min	Reto de la semana	-Promover en los adolescentes la inquietud de autoconocerse, pensamientos, emociones y acciones, de esta forma poder conocer a quienes le rodean.	<p><i>Es importante para comenzar a desarrollar en nosotros habilidades primero autoconocernos, para ello se requiere primero auto-observarnos, saber lo que sentimos, como lo sentimos, qué pienso cuando me emociono, cuando hago ciertas cosas, por ello la tarea será comenzar a auto observar nuestros pensamientos, las emociones que despiertan y qué conductas realizó cuando pienso y siento así, lo escribiremos en su</i></p>	Hojas impresas “Conozco mis emociones y empatizo con las emociones de los demás” (anexo 5)

		-Comenzar con el desarrollo de la habilidad de empatía	<p><i>cuaderno que está destinado para este taller, de menos una observación por día y de la misma forma observamos nuestro entorno, observarán a su familia, sus amistades y con quienes ustedes se relacionen, preguntando sin juzgar sólo observando ¿qué hace?, ¿por qué lo hará?, ¿qué sentirá para hacer eso?, por ejemplo, el profesor llega a la clase y no saluda, pasa lista y revisa tareas sin generar buenos comentarios, nosotros en lo que observamos trataremos de comprender el por qué de sus acciones, sin emitir comentarios o juicios y en la siguiente sesión hablaremos sobre esto.</i></p> <p><i>Generalmente estamos acostumbrados a emitir juicios de lo que vemos, juzgar significa calificar o dar opinión como bueno-malo, es enojon, se está portando mal, etc. así cuando nosotros observamos a alguien no lo haremos opinando de su actitud, si no descubriendo qué es lo que está sucediendo, ¿sale?, ¿todo bien?</i></p> <p><i>Les daré una hoja para que sea más fácil su registro</i></p>	
--	--	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Día 2</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> Me conecto conmigo (Autoconocimiento)				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Fomentar el autoconocimiento en los adolescentes de secundaria, a través de identificar el autoconcepto y su autoestima.				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
00:00-00:15	Bienvenida y breve repaso de tarea	-Repasar la tarea para retomar lo aprendido la clase pasada.	<p>-Se da la bienvenida a la sesión y se retoma lo aprendido en la clase anterior a través de preguntas:</p> <p><i>Hola buenas tardes, me da gusto volver a verles y estar aquí con ustedes, recuerden lo que vimos la clase pasada, de qué tema hablamos, ¿quiénes quieren ser</i></p>	pintarrón y plumones

			<p><i>los primeros en pasar al pintarrón a exponer su escrito del papel bond?</i></p> <p>-Se da un espacio de tiempo para que participen y se escucha a cada equipo</p> <p>-Se retoman las ideas de cada estudiante para nuevamente dar el concepto de suicidio, posteriormente se repasa la tarea.</p> <p><i>Como mencionan el suicidio es una conducta donde una persona se quita la vida de forma intencional, y como mencionan las causas son variadas personales, familiares, sociales, etc. pero todas juntas pueden ocasionar que la persona entre en crisis y quiere para el sufrimiento, pero como aprendimos la clase pasada que uno de los factores protectores es hablarlo y buscar ayuda.</i></p> <p><i>Ahora bien, me gustaría saber que experimentaron al realizar su tarea ¿sí recuerdan la tarea?, ¿puede alguno platicarme que descubrieron al auto-observarse y al observar a los demás?</i></p> <p>-Se deja una pausa para dar paso a que las personas participen</p> <p><i>Gracias por compartir la experiencia, el hecho de auto-observarnos nos ayuda a autoconocernos y de esta forma podemos reconocer nuestra habilidad y nuestras áreas de oportunidad, y poder comprender a los demás. muy bien vamos a dar paso a la siguiente actividad</i></p>	
<b>00:15-00:40</b>	El ovillo de lana	-Reflexionar sobre el tema ¿quien soy?	-Se dará la indicación, las butacas se hacen a los lados de tal forma que haya espacio y estén los alumnos de pie formando un círculo amplio. La actividad consiste en que la tallerista tiene un ovillo en sus manos el cual se lanzará a una persona que esté en otro extremo del	Ovillo de lana cualquier color

		<p>-Invitar al grupo a conocer sus propias fortalezas y debilidades</p>	<p>círculo, antes de lanzarlo debe decir una cualidad que le guste de sí misma y una cualidad que le gustaría desarrollar, pero percibe no tener o no ser. la persona que recibe el ovillo de lana mencionará su cualidad y la que requiere desarrollar y lanza el ovillo de lana a otra, y así sucesivamente.</p> <p><i>Recordemos los acuerdos mencionados en la primera clase, seremos respetuosos, no daremos nuestra opinión de las participaciones de los demás a menos que sea un debate, procuremos no reírnos, porque lo que decimos para cada quién es importante, así que si te ríes, aunque no sea importante para tí, para el compañero si lo es, ok. iniciaremos con una actividad que se requiere respeto, a continuación vamos a reconocer y a mencionar una a fortaleza o habilidad y una debilidad o área de oportunidad, por ejemplo yo tengo el ovillo de lana en mis manos antes de lanzar a cualquier compañero, pero ojo no debe estar a un lado de mí, sale!, voy a mencionar una habilidad y un área de oportunidad, por ejemplo: mi habilidad es la amabilidad, soy amable con las personas y mi área de oportunidad es cumplir con lo que me propongo, entonces después pasaré el ovillo a la persona de enfrente o de las orillas, pero no a la que está a un costado, OK. bueno pues comencemos.</i></p> <p>-Posteriormente de la actividad sin soltar la telaraña formada, reflexionará con el grupo.</p> <p><i>Como podemos darnos cuenta tejimos una telaraña con el ovillo, todos estamos conectados y somos parte de un nodo (estos puntos de conexión) de esta telaraña, y compartimos con los demás nuestras habilidades, lo que hace fuerte este grupo que comparten, pero hay áreas de oportunidad que es necesario hacernos el propósito de trabajar, para que de esta forma todo el grupo se pueda ver fortalecido. Pero no podemos darnos cuenta de estas fortalezas o</i></p>	
--	--	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>debilidades si no nos auto-observamos, si no, nos conocemos a nosotros y a los demás. ¿Alguno me puede decir qué reflexiona al reconocer sus fortalezas y áreas de oportunidad?</i></p>	
00:40-01:00	Exposición sobre el autoconocimiento y dinámica de reflexión con el grupo sobre el plan de vida.	<p>-Construir con los adolescentes un sentido sobre sí mismo (nivel cognitivo, conductual, físico, social, cultural)</p> <p>-Reflexionar sobre el sentido de vida</p>	<p>El tallerista pega la silueta de persona al frente del pintarrón o lo dibuja, se acomodan los asientos en círculo y los estudiantes se sientan, la tallerista da a los estudiantes pequeños recortes de las hojas de colores dos o tres.</p> <p>Breve exposición, invitando a los alumnos a preguntar, participar y compartir sus reflexiones:</p> <p><i>Cuando una persona entra en crisis que mencionamos anteriormente ante circunstancias sumamente difíciles, puede estar presente una emoción que se llama tristeza, desánimo y puede ser que también haya frustración, ¿qué otras emociones creen ustedes que puede experimentar una persona en crisis?, escribirlas por favor en las hojas de colores que les compartí y pasen a pegarlas a la silueta de la persona que está al frente, pueden escribir emociones y/o pensamientos</i></p> <p>-Los estudiantes pueden participar y se retoman sus ideas-</p> <p><i>Autoconocernos es también conocer de nuestras emociones, en otras clases hablaremos sobre regulación emocional, por lo pronto me gustaría que comprendieramos lo importante que es conocer y observar nuestros pensamiento, ¿qué están haciendo conmigo?, ¿a dónde me llevan mis pensamientos?, ¿qué acciones realizo cuando pienso alguna cosa?, ¿qué emociones siento?, ¿qué hago cuando siento esta emoción?, ¿me estoy haciendo daño?, por ello es importante observarse y conocerse para hacernos más reflexivos y sobre todo para poder detectar o hacer más conscientes ciertas conductas que puedo fortalecer o mejorar .</i></p>	<p>No se ocupa una ppt.</p> <p>Hojas de colores cortadas en cuadrados, rectángulos, triángulos y una silueta de persona ya sea en un pliego grande o dibujada en el pintarrón.</p>

			<p><i>¿Por qué creen que es importante conocer nuestros pensamientos, emociones y conductas?</i> -Se da espacio a participar-</p> <p><i>Muy bien, porque al hacernos conscientes de nuestros pensamientos también podemos identificar nuestro autoconcepto, ¿qué pienso de mí?</i> -preguntando a los estudiantes: <i>¿ya habían escuchado sobre el autoconcepto?</i> -Se da espacio a participar-</p> <p><i>El autoconcepto como había dicho, es la suma de todas las creencias que tengo de mí y de la comparación de mi identidad con la de otros, de esta forma nos evaluamos, incluso lo que dicen nuestros papás y amigos eso también hace que yo tenga un autoconcepto, el detalle es, cuando los pensamientos no los identificamos y no los reflexionamos, podemos caer tener creencias negativas de nuestro autoconcepto que disminuyen nuestra autoestima. Así como pueden ver en la figura humana que tenemos en el pintarrón donde algunos de ustedes escribieron emociones y frases que una persona en crisis puede generar sobre sí mismo, ese autoconcepto puede hacer que se sienta más deprimido, o puede ayudarlo a buscar alternativas y buscar ayuda.</i></p> <p><i>Ustedes que están pasando por una etapa muy importante de la adolescencia, comienzan a formar su identidad y un autoconcepto positivo, pero reconociendo las áreas de oportunidad, ayudará a seguir un plan de vida, que les dé sentido a ustedes para su futuro, además en esta formación de identidad es importante ir aceptando cualidades de su cuerpo, centrarnos en el cuerpo desde la funcionalidad, más que en los estereotipos de belleza, o aceptar ciertos rasgos de su personalidad, aceptar las limitaciones que se tiene, pero también reconocer las posibilidades</i></p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>que hay para desarrollar áreas de oportunidad que para ustedes son importantes. Esto fortalece nuestro autoconcepto y autoestima, la cual es importante que esté bien nutrida para que comentarios, circunstancias adversas, que se presenten, puedan hacerle frente de forma más fácil o puedan tener un recurso a su favor. En fin, hay mucho por hablar de este tema, me gustaría más escucharlos a ustedes, ¿porque creen que es importante autoconocernos para formar un plan de vida?</i></p> <p>-Se genera un círculo de reflexión y retroalimentación entre las ideas que se van construyendo con el grupo sobre este tema</p>	
01:00-01-20	FODA	Fomentar la autoestima y la asertividad en los adolescentes a través del reconocimiento de los factores que les afectan y el fomento de estrategias para responder de manera asertiva ante las críticas de otros.	<p>La siguiente actividad los adolescentes aprenderán a contrarrestar las palabras hirientes o frases positivas o autocompasivas esta actividad consiste en una hoja de papel, la tallerista mencionará frases de juicio que suelen ser hirientes y por lo general los adultos o los pares usan despectivamente, el estudiante al escuchar la frase debe cortar un trozo de papel al tamaño que la frase lo lastime, así sucesivamente con cada frase mencionada. Posteriormente la tallerista dará la instrucción de armar nuevamente la hoja donde se escribirá en cada trozo una frase autocompasiva que contrarreste la frase de juicio. Ejemplo: “no haces nada bien”, frase autocompasiva “me acepto y sé que estoy haciendo lo mejor que puedo”</p> <p><i>Muy bien pasaremos otra actividad para reflexionar en la autoestima y la autoaceptación, por favor saquen una hoja de papel que puedan arrancar de su libreta, ¿Qué me pueden decir sobre la autoestima? El, autoestima es la evaluación, que tiene sobre sí mismos, su percepción, afecto en su cuerpo, pero también sobre su carácter o forma de ser, generalmente la autoestima se ve altamente influida por lo que los demás dicen o piensan de mi, los juicios</i></p>	Hoja de papel blanca. Cuaderno de tareas

			<p><i>de otras personas les damos un alto valor y eso puede influir en nuestra aceptación o afecto sobre nosotros, a continuación, diré una.</i></p> <p><i>No es lo mismo la autoestima y la autoaceptación ¿por qué?, el autoestima depende de una evaluación sobre un atributo que tengo o no tengo, si juzgo en no tener ese atributo puede impactar en mi autoestima, considerando si ese atributo lo considero valioso, en cambio la autoaceptación, es aceptarme con o sin atributos, saber y reconocer que hay cualidades que puedo no tener, tal vez unas cualidades las podre formar en mí como la cualidad de ser una persona respetuosa, o amable, pero cambiar la forma de la nariz tal vez no sea un atributo tan fácil de cambiar, a menos que me opere, pero aceptar que hay rasgos que son parte de mí, y ser compasivo contigo mismo, amable contigo mismo hará que tengamos una mejor autoestima, por que no dependerá de lo que los demás piensen, porque ya me acepto.</i></p> <p><i>Bueno el siguiente ejercicio es un poco difícil emocionalmente, yo diré unas frases y ustedes cortaran de su hoja de papel un trozo del tamaño que para ustedes represente cuanto les afecta esa frase, si una frase no les afecta simplemente no la cortan del papel ok, por ejemplo, si digo la frase “no haces las cosas bien” yo puedo cortar un trozo de este tamaño porque eso representa la relevancia que tiene para mí. OK alguna duda ¡Cada uno porfavor se concentra en su hoja, va!:</i></p> <p><i>Frases:</i></p> <p><i>“siempre te portas mal”</i></p> <p><i>“no haces nada bien”</i></p> <p><i>“que feo o fea te ves”</i></p> <p><i>“aprende a tu herman@”</i></p> <p><i>“por qué no entiendes”</i></p> <p><i>“mientras vivas en mi casa harás lo que yo diga”</i></p> <p><i>“estas bien enan@”</i></p>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>“ya debes de bajar de peso, te vas a poner muy god@”</p> <p>Después de dictar las frases se da la siguiente instrucción:</p> <p><i>Muy bien ahora tomen sus pedacitos que arrancaron, vamos a armar nuevamente la hoja y la van uniendo al resto de la hoja que quedó, tomen su lápiz y en cada trocito van escribiendo una frase que los motive, los haga sentir mejor y refuerce su autoestima, por ejemplo: en la frase “no haces nada bien” yo puedo escribir “estoy dotada de capacidades y estoy aprendiendo, yo hago lo mejor que puedo”.</i></p> <p>-Se da un espacio de tiempo para que los alumnos unan los trozos de papel.</p> <p><i>Como podemos darnos cuenta las acciones que recibimos de los demás afectan nuestra autoestima y eso es normal, somos parte de un grupo social, sin embargo, es importante que en nuestra mente esas frases o acciones que otros dicen de mí, las reflexionemos y comprendamos, qué es su opinión y formemos, nuestra propia opinión para fortalecer nuestra identidad, teniendo compasión por nosotros mismos en que no podemos cumplir las expectativas de todos, pues somos seres humanos, con virtudes e imperfecciones y que muchas de esas imperfecciones son sólo un punto de vista de otro, no quiere decir que sea la realidad o ustedes deban cumplir las expectativas de los demás. También recordemos la autoestima es algo cambiante, no es fijo, en ocasiones estas con un autoestima saludable, pero en ocasiones el autoestima es bajo y simplemente ese día no nos encontramos al 100, por ello es importante identificar nuestro autoconcepto y autoaceptación, y no valernos sólo del autoestima.</i></p> <p><i>Hay una actitud muy importante que estaremos desarrollando a lo largo del taller y se llama</i></p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>asertividad. Primero para tener asertividad es necesario conectar con nosotros, conocernos y saber que es lo que queremos, que de hecho es lo que hemos venido hablando, después, de reconocer nuestras necesidades y valores, si recibimos críticas a nuestra persona, lo primero y más importante es cuidar de nuestra emoción y no ponernos a la defensiva; si no nos ponemos en el juego de contraatacar, nos ayuda a restarle importancia a las expectativas de los demás y podemos responder de forma tranquila</i></p> <p><i>“no te gusta a mis ojos a mi me encantan”</i></p> <p><i>o responder con una pregunta: “¿le ocurre algo a mi peinado?, también sirve darle la razón a la persona para evitar discusiones innecesarias, “puede que tengas razón”.</i></p> <p><i>Ahora quiero preguntarles a ustedes y escucharlos ¿de quien creen que recibimos más juicios o críticas de los demás o de nostros mismos?</i></p> <p><i>Se escucha a los alumnos y se retroalimentan las ideas. Anoten en su cuaderno y responden ¿cómo se relaciona lo aprendido el día de hoy con el suicidio? ¿Cómo me puede ayudar lo visto hoy para apoyar a alguien más? y lo revisaremos la siguiente sesión</i></p>	
1:20-1:30	Actividad para casa	Visualizar el bullying como factor de riesgo en el desarrollo de problemas emocionales.	<p>-Trabajar en casa observación del bullying ya sea observar casos en la escuela, en redes sociales o en vídeos y registrar en una hoja blanca casos de bullying e identificar cómo imagina que afecta a la persona que sufre esta violencia emocionalmente, en su autoestima y autopercepción.</p> <p><i>De tarea les voy a pedir que observen en su entorno, en redes sociales como whatsapp, o vídeos de tik tik, casos de bullying donde una persona o grupos de personas acosan, molestan a otra persona, al observar ustedes anotarán lo que creen que la persona siente al ser violentado, com afecta su autoestima, que</i></p>	No se requiere

			<i>autopercepción puede generar en él, y vamos a compartir los casos la siguiente clase.</i>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Día 3</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> Autoconocimiento y regulación emocional (Manejo de emociones)				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Contribuir en el desarrollo de aptitudes en Inteligencia Emocional de manera efectiva y adaptativa en diferentes situaciones de la vida				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
<b>00:00-00:10</b>	Bienvenida y revisión de tarea	Retomar los conocimientos adquiridos de la clase anterior.	<p>Se da la bienvenida y se retoma lo aprendido en la clase anterior.</p> <p><i>Me da gusto verlos ¿cómo están?, ¿recuerdan lo que aprendimos la clase pasada?</i></p> <p>-Se da espacio a que contesten y se retoma la información que ellos mencionan para integrar al nuevo tema.</p> <p><i>Me puede decir ustedes ¿cómo creén que el autoconcepto y la autoestima influye positiva o negativamente en el riesgo del suicidio?</i></p> <p>-Se escucha la participación y se da retroalimentación sobre el tema: y sobre sus observaciones referente al bullying, ¿qué observaron? y ¿que identificaron como este tipo de violencia afecta la integridad de quien la padece?</p> <p>-Se da espacio a sus respuestas</p> <p><i>Como bien mencionan el hecho de tener una autoconcepto con muchos juicios ocasiona que en momentos de problemas, por ejemplo: conflictos con los padres, con amigos, relaciones</i></p>	No se requiere

			<p><i>difíciles con profesores o en algún área de nuestra vida, sume para sentirnos mal con nosotros mismos y sentir, que no podemos dar solución o afrontar las circunstancias de la vida, no se trata de sentirnos todo el tiempo bien, lo natural es tener momentos en que nos podemos sentir super bien, pero también hay y momentos en los que las cosas no se nos dan, es ahí donde nosotros debemos aplicar estrategias de comprensión y regulación emocional, y de este tema hablaremos día de hoy.</i></p>	
00:10-00-35	El dado de las emociones	Fortalecer las aptitudes en inteligencia emocional de los participantes, mediante el desarrollo de habilidades de autoconocimiento y regulación emocional que les permitan manejar sus emociones de manera efectiva y adaptativa en diferentes situaciones de la vida.	<p>Se coloca el grupo en círculo amplio y la tallerista debe tener un dado previamente elaborado, llamado “el dado de las emociones”, al azar un alumno lanzará el dado al centro y la tallerista realizará unas preguntas de acuerdo a que cara del dado cayó por ejemplo si cae asco, la tallerista puede preguntar ¿sabes que es el asco?, ¿cómo sabes cuando tienes asco?, ¿en qué parte del cuerpo sientes el asco?, ¿cuándo fue la última vez que tuviste asco?, ¿nos puedes contar una historia sobre el momento que tuviste esta emoción?, ¿qué utilidad tiene para ti esta emoción?, ¿qué haces para disminuir el asco? así con diferentes alumnos lanzarán el dado cuántas veces el tallerista lo determine, el objetivo es explorar cada emoción. Es importante que cada que caiga una emoción nueva la tallerista al finalizar las preguntas hable un poco más respecto a esa emoción.</p> <p><i>Muy bien chicos y chicas yo tengo en mis manos una dado, ¿me pueden decir con las imágenes que ven de qué creen que trata este dado?, así es vamos a hablar un poco de las emociones pero mientras aprendemos más acerca de ellas, vamos a jugar a lanzar el dado y explorar las</i></p>	Se elaborará un dado lo suficientemente grande (30 a 50 cm de cada lado) para que sea visto por todos. En cada lado se pondrá una imagen que figure una emoción pueden ser emojis o imágenes de la caricatura intencionalmente, con una emoción por cada cara (tristeza, miedo, alegría, asco, enojo y un comodín)

			<i>emociones, sale, quién quiere apoyarnos en lanzar el dado al centro.</i>	
00:35-00:55	Exposición oral sobre la depresión	-Concientizar acerca de salud mental y la búsqueda de ayuda	<p>Exposición oral del tema sobre salud mental y cuidado de las emociones, se invita a los alumnos a generar preguntas y compartir sus ideas. Se hará uso de la figura humana utilizada en la clase pasada para relacionar las emociones que afectan en situación de crisis con la salud mental.</p> <p><i>Muy bien ya que hemos hablado acerca de las emociones y las hemos identificado, nos podemos dar cuenta que existen múltiples emociones en nosotros no solamente estas cinco emociones básicas, pero hay otras emociones que se pueden experimentar a partir de estas. Es importante comprender que todas las emociones tienen una función y no se trata de eliminarlas o reprimirlas se trata de escucharlos, comprender el mensaje, contenerla, enseguida hablemos de que se trata la contención con un ejercicio que haremos. También es importante identificar que tal vez la misma emoción nos está diciendo que hay algo que cambiar, o más bien la emoción y el cuerpo informan cuando hay algo que atender. ¿me doy a entender con esto?, ¿habrá quién me puede decir a qué me refiero que la emoción es un mensajero?</i></p> <p>-Se escuchan y se atienden los comentarios. Después dirigiéndose a la figura humana puede preguntar:</p> <p><i>De esta figura que vimos la clase pasada, ustedes escribieron frases y emociones que podía sentir una persona en crisis, las emociones que experimenta esta persona, ¿donde identifican que siente la emoción?, ¿qué mensajes le están dando?</i></p>	pintarrón y plumones, figura humana de la clase anterior

			<p>-Se escuchan las participaciones</p> <p><i>¿han escuchado ustedes hablar de la depresión?, ¿Qué es la depresión?, ¿Quién me puede decir?</i></p> <p>-Se escucha con atención las opiniones de los alumnos-</p> <p><i>Muy bien, gracias la depresión es un trastorno, quiero aclarar que un trastorno, no es algo que signifique estar loco o demente, si no más bien es una alteración, pero a diferencia de estar triste, esta alteración en nuestro estado de ánimo se instala por un tiempo mayor de un mes, si recuerdan habíamos mencionado que las emociones se siente, pero llega un momento de minutos en que se termina, nos calmamos, pero las alteraciones en el estado de animo que son los trastornos, se quedan por un tiempo más prolongado y afectan nuestra rutina de la vida diaria.</i></p> <p><i>Entre los trastornos emocionales se encuentra la depresión y la ansiedad, me pueden decir ¿qué conductas y sensaciones ustedes han escuchado o han vivido sobre la depresión?</i></p> <p>-Se consideran las ideas de los estudiantes y se anotan aquellas que son verdaderas acerca de la depresión en el pintarrón y anotará aquellas características de la depresión que no se hayan mencionado-.</p> <p><i>¿Por qué ustedes creen que la depresión es una de las causas principales del suicidio? Sabían que hasta el 95% de los casos de suicidio han sido personas que han estado bajo depresión en esos momentos, por ello es importante identificar cuando se tiene depresión, como se menciono anteriormente, y estan aquí en el pintarron son características de la depresión y es importante que ustedes las identifiquen y</i></p>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>busquemos ayuda, cuando veamos que nosotros o una familia tiene estas conductas depresivas.</i></p> <p><i>La depresión también llegó a ocasiona que nos hagamos daños físicos, una persona que se autolesiona, no necesariamente se quiere suicidar, es una forma de disminuir el sentimiento de ahogo que vive o de tensión, y puede ser una forma de culparse, ahora imagínese, ¿qué sucede si unimos la tristeza profunda más el alcohol?, el alcohol nos desinhibe y realizamos conductas impulsivas, el suicidio o el intento de suicidarse es una conducta impulsiva, por ello las adicciones no es una forma funcional de disminuir la angustia, estod dos ejemplos de beber alcohol o autolesionarse, son conductas disfuncionales en que muchas personas llegan a hacer porque sienten o piensan que se pueden sentir mejor, otra conducta disfuncional es evitar la emoción, olvidarse de ella o actuar como si no pasará nada, recordemos que les mencionba que la emocion en un nesajero, por ello es importante escuchar y atenderla, ¿conocen alguna otra conducta “disfuncional”, que llegan a hacer, los adolescentes o los adultos para disminuir la tristeza?</i></p> <p><i>-Se escucha la participación de los estudiantes.</i></p> <p><i>¿Qué conductas funciones ustedes conocen que pueden hacernos disminuir la tristeza?</i></p> <p><i>-Se retoman todas las ideas que den los alumnos- Muy bien gracias, como ustedes lo dicen; hacer ejercicio, no aislarse, socializar, ir al médico o psicólogo, evitar consumir drogas, buscar ayuda, etc. son formas de canalizar la tristeza, bueno pasaremos a la siguiente actividad que nos ayudará a conectar con las emociones.</i></p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p><b>00:55-01:10</b></p>	<p>Mindfulness y emociones, práctica con laberintos.</p>	<p>Invitar a los adolescentes a darse permiso de sentir y experimentar estar presente.</p>	<p>-Se realiza la actividad de mindfulness atención al cuerpo y la respiración-</p> <p><i>Como nos pudimos dar cuenta, las emociones se pueden sentir en el cuerpo ya sea en el estómago, en las manos, en la piel, y también se activan pensamientos que alimentan aún más la emoción y estos pensamientos en conjunto con el sentimiento, provocan que realizamos acciones que pueden tener consecuencias agradables, pero también desagradables en las que podemos llegar a hacernos daño o hacerles daño a los demás, por ello es muy importante identificar la emoción que estamos sintiendo, etiquetando bajo su nombre, saber que la emoción tiene un periodo en el que se presenta y después se va, es importante reconocer los pensamientos, pues ellos nutren la emoción la cual hace que se genere un sentimiento permanente en nosotros, por ejemplo, si sentimos tristeza ira disminuyendo, pero si nuestros pensamientos son recurrentes y alimentan esa tristeza, se convertirá en un sentimiento que se instalará dentro de nosotros, y eso nos puede hacer tener acciones de aislamiento, por ejemplo y posteriormente se pueden realizar conductas como hacernos daño.</i></p> <p><i>Vamos a realizar una práctica que nos ayudará a focalizar la atención para que la mente no genere tantos pensamientos negativos, poder contener la emoción en el momento presente; la palabra contener significa “que mantener con otros cuidando la emoción, hasta que esta va disminuyendo poco a poco,” es como una fogata encendida y nosotros al cuidarla, observar la, cuidamos que esta fogata no se corra por todo el bosque y cause un incendio, a eso nos referimos con atender las emociones, de esta manera</i></p>	<p>Hojas de “laberintos de meditación” (anexo 5) y lapicero o color</p>
---------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

			<p><i>podemos lograr que la emoción permanezca como si la estuviéramos cuidando, sin que la mente vaya a estar produciendo otros malestares.</i></p> <p><i>Muy bien, ¿alguien ha escuchado hablar de la atención consciente?</i></p> <p><i>-se dará un espacio si alguien menciona alguna opinión y se atienden las respuestas-</i></p> <p><i>-La tallerista comparte una hoja a cada alumno de “laberintos”, para el siguiente ejercicio.</i></p> <p><i>Ok. Pues vamos a hacer una práctica de atención consciente, la atención plena o mindfulness, nos permite estar presentes en el momento, de tal manera que nuestra mente de mono que brinca de un momento a otro generando múltiples o disturbios la podamos mantener aquí, para que no esté divagando en el pasado o en el futuro, de esta manera vamos a cuidar también nuestra emoción, vamos a hacer un breve ejercicio, pero este ejercicio con el tiempo nosotros debemos de ir prolongando, iniciaremos tomando una hoja que les comparto, tomen un color o lapero, ok. todos nos sentamos bajamos nuestra mochila lo que tengamos en el asiento y vamos a colocar nuestras manos en el mesabanco tomado el color, primero les pido que ustedes se sienten lo más cómodos, nuestra espalda que esté apoyada en el respaldo ligeramente pero que esté recta y apoyamos nuestros pies en el piso con nuestros ojos abiertos comenzamos simplemente a sentir nuestra respiración, somos conscientes de cómo se plantan los pies sobre el piso, somos conscientes de nuestras caderas, cómo están apoyadas en el asiento, somos conscientes de nuestros brazos de la posición de nuestros</i></p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>hombros, de nuestra cabeza y ya una vez que somos conscientes de nuestro cuerpo vamos ahora revisando cómo se siente los músculos, por ejemplo revisa tu rostro y velo relajando la frente, las mejillas los labios con tu respiración, suaviza tus hombros, tu abdomen y tus piernas es importante inhalar y exhalar de una manera en la que tú te encuentres atento, siente como entra el aire por tu nariz y al exhalar simplemente sueltas y relajas, tu pensamiento se encuentra en tu nariz, tu mente no está ni en el pasado, ni en el futuro, está ahí atenta, cuidando de tu respiración, con tu color comienza en el laberinto a avanzar, cada vez que inahlaes avanza en la línea de tu laberinto y cada vez que exhales detente y siente tu exhalación por la boca, inhala y avanza en el laberinto; exhala y detente, tu mente no está en ninguna otra parte sino solo atenta en ir avanzando deteniéndose en el laberinto,</i></p> <p><i>-Se deja un espacio de tiempo en silencio - Conforme vamos avanzando nos hacemos más conscientes de la respiración y del movimiento de nuestra mano, la mente se encuentra atenta, sigue avanzando y sigue respirando.</i></p> <p><i>-Después de un par de minutos sin hacerlo muy prolongado, se continúa-</i></p> <p><i>Ahora vamos a cerrar nuestros ojos y soltamos el color, comenzaremos a conectar con la emoción que se encuentra presente en este momento, pon nombre a la emoción presente, identifica qué emoción es, vergüenza, miedo, alegría, serenidad, desesperación, no la quites solo identificar y deja estar.</i></p> <p><i>Cómo se siente en tu cuerpo, identifica qué sensaciones hay en tu cuerpo, cómo se está manifestando, y ahí quédate sintiendo, únicamente cuidando la emoción, tratando de</i></p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>descubrir con curiosidad, qué es lo que está sucediendo en tu cuerpo en este momento con esa emoción, tu mente simplemente está atenta, le abrimos el espacio a la emoción en este momento presente,</i></p> <p><i>-se deja un espacio de tiempo-</i></p> <p><i>Muy bien, vamos a ir moviendo nuestras manos, nuestros pies abrimos nuestros ojos, muy despacio, esto que acabamos de realizar es una breve meditación. Podemos hacerla en cualquier parte y en cualquier momento que podamos darnos el espacio de poder sentir, esto nos ayudará a cuidar nuestra emoción de tal manera, que la mente no esté haciendo muchas preguntas, haciendo muchos comentarios o pensamientos rumiantes es decir repetitivos, que a veces son irreflexivas y que nos pueden hacer sentir mal, de esta manera cuidamos la emoción, cuidando también de los pensamientos, de eso se trata esta práctica.</i></p> <p><i>Yo los invito a que ustedes en su casa lo realicen cada que los invadan sobre todo esas emociones que a veces son conflictivas y que nos hacen entrar en conflicto con nosotros mismos, ya sea ira, ya sea tristeza, ya sea culpa, ya sea mucha Furia, etcétera, entonces vamos a practicar esto de tratar de guardar unos minutos ya sea en el baño en el cuarto, donde ustedes se den ese espacio de tiempo para estar con sus emociones. ¿Cómo se sintieron? me pueden platicar algo de cómo lo percibieron si se les hizo muy difícil concentrar su mente, ¿cómo lo vivieron?</i></p> <p><i>-la tallerista escucha atenta y ayuda a la reflexión con los compañeros en Cómo la atención puede ayudar a disminuir los pensamientos rumiantes y a cuidar de la emoción-</i></p>	
01:10-01:25	Lectura de relatos	Identificar y empatizar con las emociones de los compañeros	-La instructora realizará la lectura de una historia de un adolescentey se hará varias preguntas de	relato (anexo 5)

		Desarrollar habilidades de escucha activa, empatía, inteligencia emocional	<p>las respuestas que den los adolescentes la tallerista las irá escribiendo en el pintarrón. Las preguntas que se pueden considerar son: ¿Qué pasó en la historia? ¿Qué emociones se presentaron?, ¿por qué las vivió así? ¿qué ocurría en su mente?, ¿que hizo?, ¿ustedes que le hubieran dicho?, ¿cómo lo hubieran apoyado? ¿Qué creen que él sintió?, ¿Cuál sería otra solución?</p> <p><i>Muy bien chicos vamos a contar una historia, les pido de favor que estén atentos porque vamos a reflexionar sobre el relato, de tal manera que podamos nosotros identificar y reconocer la emoción que pueden vivir el protagonista, cómo podemos empatizar con las personas y qué podemos hacer por él, Así que pongan mucha atención a este relato (anexo 6).</i></p>	
1:25-1:30	Actividades en casa	Continuar en casa con la identificación de emociones al elaborar un diccionario de emociones.	<p><i>Muy bien, vamos a seguir retomando lo visto en las siguientes clases, la tarea será, trabajar con lo que aprendimos el día de hoy sobre mindfulness, cuidando nosotros de nuestra emoción, ya sea aquí, en la escuela, en la casa, cuando vayamos de visita con algún familiar, etc. de tal manera que cuando se activan emociones que sean para ustedes importantes vamos a escucharlas abrirles ese espacio en el momento presente, a sentirlas en el cuerpo, respiraremos atentamente y sobre todo a cuidar también de nuestros pensamientos, para estar en el presente, cuidando tanto la emoción, como también atentos en nuestro pensamientos.</i></p> <p><i>También los invito a observar y comprender las emociones de nuestros compañeros, con hermanos, con los padres para que podamos desarrollar la empatía, la comprensión de la</i></p>	Hojas impresas de “Mi diccionario de las emociones” (Anexo 5)

			<p><i>emoción en el otro, escuchar si tiene una necesidad, veremos muy pronto una clases sobre asertividad, pero, para desarrollar la habilidad de la asertividad, es importante primero desarrollar la observación, el reconocimiento de emociones en los demás y reflexionar desde su vivencia, hacernos curioso y preguntarnos; ¿por qué se siente así? Le puedes preguntar a tus papás, mamá cuando estás contenta ¿en qué parte del cuerpo sientes la alegría? y ¿Cuando te enojas en qué parte del cuerpo sientes el enojo?, de esta forma podemos escuchar la experiencia de los demás.</i></p> <p><i>De tarea también realizarán un diccionario de emociones, este diccionario debe tener el nombre de la emoción, en qué parte del cuerpo la experimenta, que piensan cuando está presente, ¿qué hacen con la emoción! sale! la hoja que les doy del diccionario la pegan en el cuaderno de actividades donde registrarán sobre la sesión de hoy, ¿cómo se relaciona lo aprendido el día de hoy con el suicidio?</i></p> <p><i>¿Cómo me puede ayudar lo visto hoy para apoyar a alguien más? y lo revisaremos la siguiente sesión. esas serán las tareas.</i></p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Día 4</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> El estrés, ¿qué puedo hacer ante ello?				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Identificar formas de afrontar la tensión y el estrés de forma funcional y saludable, incluso para situaciones en crisis.				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>

<p><b>00:00-00:10</b></p>	<p>Saludar y retomar de forma oral las tareas</p>	<p>Revisar si los adolescentes observaron sus emociones</p>	<p>La tallerista dará la bienvenida y preguntará por la tarea “observación e identificación de emociones” y preguntará por el diccionario de emociones realizado.</p> <p><i>Hola, muy buen día, me da gusto estar aquí con ustedes ¿cómo están?, ¿cómo se sienten esta mañana?, ¿quién me describe su emoción del momento presente?,</i> -Se escucha la participación-</p> <p><i>Gracias, me pueden platicar sobre su tarea, ¿si la recuerdan?, ¿qué emociones anotaron en su diccionario?, un ejemplo de lo que observaron en sí mismo o en una emoción que hayan identificado con sus compañeros, que emociones nuevas anotaron en el diccionario</i> -Se da atención a las participaciones y se retroalimenta- <i>Y como se relaciona este tema visto sobre las emociones con e tema de suicidio y en apoyar a alguien más</i></p>	<p>No se requiere</p>
<p><b>00:10-00:35</b></p>	<p>Lluvia de ideas</p>	<p>-Reconocer que el alcohol y drogas psicoactivas son de las causas principales que detonan un comportamiento suicida.</p>	<p>La siguiente actividad consiste en identificar qué es el estrés, qué detona el estrés y qué acciones funcionales y disfuncionales hacen las personas para disminuir el estrés. Se dividirá el pintarrón en dos una sección será para escribir todas aquellas ideas que los alumnos den, acerca de una manera adecuada de disminuir el estrés y en la otra área las formas disfuncionales de disminuir el estrés en la siguiente actividad de Lluvia de ideas</p> <p><i>Vamos a iniciar con la siguiente actividad hablando hoy acerca del estrés y vamos a generar una lluvia de ideas, en esta lluvia de ideas ustedes me van a decir ¿qué es el estrés?</i></p> <p>-La tallerista toma plumones del pintarrón y comienza a anotar las definiciones que los alumnos de sobre estrés- <i>El estrés como seguramente conocen y saben es una reacción natural del cuerpo ante aquellos momentos en que se siente el cerebro amenazado, en que debemos de activarnos, a este mecanismo se le llama lucha-huida, y nos permite finalizar la tarea de fin de trimestre, correr si un perro nos sigue, ¿en qué otro momento se activa el estrés en ustedes?</i></p>	<p>Pintarrón y plumones</p>

			<p>-Se escucha la participación</p> <p><i>Ahora díganme ¿qué hacen para disminuir el estrés cuando ustedes se encuentran muy tensos, o bajo mucha presión?</i></p> <p><i>Gracias, y díganme , ¿ Cuáles son las formas dañinas que ustedes conocen, es decir disfuncionales, para disminuir el estrés cuando se encuentran tensos o bajo presión?</i></p> <p>-Se da la palabra a los alumnos para que participen,</p> <p><i>Como podemos darnos cuenta, el estrés es una reacción fisiológica, nuestro cuerpo reacciona de manera natural ante situaciones que requieren nuestra atención y una respuesta, cuando el estrés es suficientemente alto nuestro cuerpo experimenta tensión, angustia y muchas veces para disminuir esta tensión hacemos conductas que nos ayudan a aliviar esa atención y a sentirnos mejor, el detalle aquí como ustedes lo han mencionado, es de que hay diferentes formas de afrontar niveles de estrés altos, llegamos a realizar conductas que pueden ser dañinas como aquí llegaron ustedes a mencionar.</i></p> <p>La tallerista anota algunas otras conductas funcionales y disfuncionales que son importantes que no se hayan mencionado y con los conceptos que se hayan mencionado sobre estrés los retoma para hablar del tema-</p> <p><i>¿por qué ustedes creen que son dañinas estas conductas?</i></p> <p>-la tallerista reflexionará con los jóvenes porque hay conductas que son dañinas y se considera el tema de las adicciones y las autolesiones-</p> <p><i>En otro momento hablaremos a profundidad de las autolesiones ya hemos mencionado en la clase anterior un poco sobre este tema, pero lo retomaremos en otra sesión. Por lo pronto es importante que ustedes me ayuden a reflexionar ¿por qué las adicciones son una de las conductas principales que denotan una conducta suicida? lo recuerdan lo mencionamos la última sesión.</i></p>	
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>-Se escucha a los alumnos y se da retroalimentación sobre ello-</p> <p><i>Bueno ya se ha mencionado sobre conductas que son disfuncionales, que llegamos a realizar para aliviar los síntomas del estrés, ¿conocen conductas funcionales que nos puedan compartir?</i></p>	
00:30-00:50	Relajación muscular progresiva de Jacobson	Practicar un ejercicio de relajación progresiva que permita a los alumnos aprender técnicas de relajación.	<p>Para la siguiente actividad es necesario que la tallerista pregunte si algún estudiante padece de migrañas, epilepsia o alguna condición particular, puesto que esta actividad consiste en guiar un ejercicio centrado en la relajación muscular progresiva de Jacobson, para que se pueda tener mayor cuidado y observación con algún estudiante con problemas de salud.</p> <p>OK, <i>Dentro de las conductas funcionales que mencionaron muchas si se dan cuenta, están relacionadas al tema que vimos sobre depresión, hacer ejercicio, comer sano, meditar, darnos espacio para descansar, así que espero hayan realizado sus prácticas de meditación en casa, porque vamos a realizar otra práctica similar de atención para el estrés.</i></p> <p>-La tallerista explica el ejercicio-</p> <p><i>Muy bien nuevamente vamos a colocarnos con nuestra espalda recta apoyada en nuestro respaldo, en esta ocasión lo que vamos a hacer es tensar y destensar ciertas partes de nuestro cuerpo, esto nos permitirá a tomar conciencia de cuando un músculo está tenso y cuando el músculo se encuentra relajado, ¡sale!, Entonces vamos a iniciar poniendo nuevamente atención a nuestra respiración, con nuestros ojos abiertos no hay necesidad de que lo cierren todavía, y simplemente comenzamos a tomar conciencia de nuestra postura corporal, cómo están nuestros pies apoyados en el piso, nuestras caderas, nuestros manos apoyadas, en nuestras piernas y comenzamos a respirar inhalando y exhalando de manera consciente y atenta aquí en nuestra nariz, siente como entre el aire y cómo sale, ¡muy bien!, vamos a cerrar los ojos y realizamos tres respiraciones, inhalamos, exhalamos, inhalamos, exhalamos, inhalamos, exhalamos, ahora vamos a poner atención en las palmas de nuestras manos, nuestra mente está en la palma de nuestras manos, y vamos a presionar nuestros</i></p>	No se requiere

			<p><i>dedos como si hiciéramos un puño, como si exprimiremos un limón, presionas muy fuerte nuestros dedos haciendo un puño, fuerte, fuerte, fuerte, fuerte, inhala, exhala y suelta relaja tus dedos, una vez más; inhalamos y presionamos, y cierra el puño muy fuerte, muy fuerte, y al exhalar; suelta y relaja siente cómo se relajan, la sensación de tus dedos, lo intentamos una vez más inhala y presiona, fuerte, fuerte, fuerte, fuerte, ¡exhala!; muy bien nuestras manos están relajadas, ahora lo vamos a hacer con nuestro estómago, siente tu ombligo y presiona hacia adentro contrayendo tu abdomen inhalando y contrayendo, exhala relaja suelta, inhala y contrae tu abdomen como si quisieras adelgazar inhala y presiona tu abdomen, y exhala suelta relaja tus músculos internos de tu abdomen, estómago, órganos; inhala una vez más y presiona, presiona, exhala y relaja; ahora toma conciencia de tus hombros, y lo que vamos a hacer es vamos a encoger nuestros hombros con nuestra cabeza, como cuando decimos ¡no sé!, inhala y presiona tus hombros, tu cuello, tu cabeza, exhala y suelta relaja, inhala una vez más y presiona tus hombros tu cuello, exhala y suelta lo intentamos una tercera vez, inhala y presionamos siente tus músculos de tus hombros que se tensan y al exhalar, soltamos y relajamos, descansa ahora lo que vamos a hacer va a ser estirar nuestros brazos hacia arriba, levantamos nuestros brazos como si nos estiraran hacia arriba, pero sin levantarnos de nuestro asiento, inhala y estírate hacia arriba como si crecieras, estira, estira, estira, como si te jalaran y exhala; inhala y estira, estira, y exhala descansa, una vez más inhalamos y estiramos, estira, estira, y soltamos descansa, muy bien ahora, lo vamos a intentar con nuestros músculos faciales, vamos a ceñir nuestra ceja nuestras mejillas, como cuando comemos algo amargo y contraemos los músculos del rostro, inhala y contrae contrae los músculos en tu rostro, presiona tus mandíbulas, exhala y relaja tu rostro una vez más inhala, Presiona tu mandíbula contrae los músculos en tu rostro, exhala suelta y relaja muy bien, chicos inhalando y exhalando, solo inhala y quédate ahí atento a tu respiración, descansa revisa cómo se sienten ahora los músculos, tomando conciencia de que estén sueltos relajados, tomando conciencia de tu cuerpo, perfecto se dan - 2 minutos más en silencio-</i></p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>Muy bien, podemos abrir nuestros ojos y ¿cómo se sintieron? ¿qué me pueden platicar?</i></p> <p>-Se da un espacio de comentarios-</p> <p><i>Estos ejercicios que hicimos hoy los pueden combinar con los ejercicios de la clase pasada, de hecho pueden ustedes simplemente acostarse y ir recorriendo, desde los pies hacia las piernas hacia la cabeza ir presionando cada músculo, pueden con apoyo de un adulto buscar videos en YouTube sobre relajación progresiva de jacobson, pueden buscar ejercicios de mindfulness, pueden buscar ejercicios de yoga para estirar su cuerpo; todos estos ejercicios nos ayudan mucho a nuestro sistema nervioso para relajarlo, para disminuir el estrés y aprender a tener momentos en los que podemos relajarnos, en los que podemos soltar los pendientes, cuando haya situaciones de violencia que ustedes los pongan tensos, situaciones en los que se sienten cansados, abrumados, etcétera. Sale! lo importante es que ustedes los conozcan y lo practiquen.</i></p> <p><i>Nos ponemos de pie, abrimos los hombros, el cuello, sacudimos las manos, movemos los pies, inhalamos y exhalamos en tres momentos, lo repetimos tres veces, para activarnos un poco, porque les dio sueño.</i></p>	
<b>00:50-01:20</b>	Círculo de reflexión y exposición	-Identificar situaciones de estrés y acciones funcionales y disfuncionales para disminuirlo	<p>Sentados en círculo, la tallerista abrirá una plática de reflexión con los alumnos sobre la empatía, la escucha activa. Para activar estas habilidades se les pedirá a los alumnos que escriban en su cuaderno una lista de situaciones, personas o acontecimientos que les estresan o son difíciles para ellos, se da un tiempo determinado para hacer la lista y posteriormente en grupos de tres compartirá, lo que les estresa buscando similitudes y diferencias, después de ello se abrirá una mesa de discusión sobre las situaciones estresantes similares y que factores hay detrás de ello y para finalizar se hace una lluvia de ideas sobre acciones para disminuir el estrés.</p> <p><i>Vamos a platicar un poco más acerca del estrés, de tal forma que podamos comprender que todos tenemos momentos que nos estresan, momentos que podemos pasarla mal, y no quiere decir que nuestra vida sea la peor de toda, sino más bien podemos</i></p>	Los alumnos usan su libreta o se les puede dar hojas blancas

		<p><i>darnos cuenta que todos llegamos a tener circunstancias que nos hacen tener momentos difíciles, cada uno en su cuaderno escriba una lista de situaciones que los estresa o sean actividades difíciles, les doy 7 minutos para ello.</i></p> <p><i>Ahora se reúnen en grupos de tres personas compartan su lista mencionando lo que anotaron y revisen en que coincide cada uno, compartan sus acontecimientos estresantes.</i></p> <p><i>Gracias vamos a comenzar, díganme con lo que compartieron con sus compañeros ¿qué observaron sobre las situaciones que les estresa?, ¿qué similitudes hay?</i></p> <p><i>-Se abre el diálogo-</i> <i>¿Qué haces para disminuir la tensión que sientes?</i></p> <p><i>- Se identifican formas funcionales o disfuncionales sin juzgar o criticar sino para fortalecer y dar otras opciones</i></p> <p><i>¿Alguien más que quiera participar?</i></p> <p><i>-Se abre el diálogo y de la misma forma con cada comentario se da retroalimentación donde el alumno sea quien identifique formas funcionales y disfuncionales de disminuir el estrés-</i></p> <p><i>Esto que nosotros estamos haciendo se llama “escucha activa”, nosotros estamos poniendo atención a los que nos comparten los compañeros, Y los estamos escuchando activamente, estamos haciendo sin el juicio de que actúas bien o actúas mal, eres bueno o eres malo, sino simplemente tratando de empatizar, comprendiéndolo porque eso que le pasa a ellos nos pasa también a nosotros, en la vida diaria todos tenemos este tipo de circunstancias, por eso es importante que activemos nuestra escucha con nuestros compañeros, que empaticemos con lo que les pasa y podamos nosotros si es necesario ayudarlo a que él, no a darle consejos si no más bien a que por sí mismo pueda encontrar opciones, en el que pueda disminuir la atención, o la emoción que puede estar sintiendo, que le puede estar causando algún malestar. Mencione una palabra muy importante se llama empatía, ¿Qué es la empatía, ¿Quién me puede decir?</i></p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>-Se escuchan las opiniones-</p> <p><i>Si nos podemos dar cuenta es lo mismo que estamos hablando la semana pasada en la que nosotros escuchábamos el relato de la historia de Juan, y reflexionamos sobre sus emociones sobre lo que él hacía y tal vez en nosotros llegamos a identificarnos con este joven, de igual manera ahora escuchamos que todos tenemos circunstancias difíciles y de igual manera empatizamos con el compañero, es decir la emoción que él siente, nosotros somos capaces de poderla percibir eso es empatizar, tratar de comprender lo que le está pasando a mi compañero.</i></p>	
01:20-1:35		<p>-Sensibilizar a los alumnos sobre la empatía y la escucha activa.</p>	<p>La tallerista colocara tres cajas al centro del círculo, se darán diferentes casos de empatía a diferentes alumnos (escoger principalmente a los que participan poco), estos alumnos darán lectura de el papel que le tocó y colocarán la historia en la caja correspondiente, previo a esta actividad la tallerista primero debe mencionar que es la empatía y los tipos de empatía.</p> <p><i>Siguiendo con el tema que estamos hablando, hay tres tipos de empatía, la <b>emocional</b> cuanto sus emociones hacen eco con las nuestras y compartimos el mismo estado emocional, la <b>empatía cognitiva</b> cuando podemos reflexionar y comprender lo que él percibe o entiende, y la <b>preocupación empática</b> cuantos sentimos y pensamos como el compañero, pero también podemos preocuparnos por su problemática o su bienestar. ¿Alguna duda, o algo que les guste compartir sobre la empatía?</i></p> <p><i>La empatía y la escucha activa requiere aprendizaje, son procesos mentales que se van desarrollando, por ello es importante y yo les invito a ser observadores con sus amigos, identificar cómo se sienten, cómo ven el mundo, escuchen atentamente sus diálogos, para identificar las necesidades que puedan presentar. ¿por qué es importante esto que les hablo?, sabían ustedes que el 98% de los suicidios son prevenibles y solo hacía falta que se escuchará a la persona en sus necesidades para poder ayudarla y llevarla a tención, en muchas ocasiones, ¿qué podemos hacer nosotros?: Ok</i></p>	<p>Anexo 5 “relatos de empatía”, tres cajas deben estar rotuladas bajo el nombre de empatía emocional, empatía cognitiva y preocupación empática.</p>

			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar y ser observadores, prestar atención a los sentimientos: “identificar el sentimiento”</li> <li>2. No juzgar, en bueno y malo, es importante reconocer la emoción de la otra persona</li> <li>3. Ofrecer ayuda, no significa dar cosas o resolver los problemas, pero ofrecer compañía de forma auténtica es una forma de ofrecer ayuda. “Demuestra interés”</li> </ol> <p><i>Les voy a dar estos relatos de situaciones de empatía, las van a leer en voz alta y me dirán qué tipo de empatía es, la colocan en su cajita correspondiente, ok.</i></p> <p><i>Ojo chicos, la empatía no es siempre ser empáticos también se vale no perder de vista nuestra identidad y valores, ¿quisieran comentar algo más acerca de la empatía?</i></p>	
<b>1:20-1:40</b>	La pecera	Compartir el aprendizaje a otros compañeros	<p>Se dividirá el grupo en dos equipos el primer equipo hace un círculo al centro y el segundo grupo hace un círculo rodeando el círculo del primer equipo, se colocan de frente cada compañero y la tallerista abrirá un tema relacionado a lo visto en esta sesión, para que dialoguen, después el círculo externo da tres pasos a la derecha y la tallerista dirá otro tema para que dialoguen y así se puede hacer con tres temas de cuerdo al tiempo que se disponga. Los temas de conversación entre los compañeros son relacionados con el estrés y la empatía, recordándoles activar la escucha activa cuando estén conversando.</p> <p><i>Para terminar, vamos a compartir lo visto el día de hoy, vamos a dividir el grupo en dos, hagamos un círculo aquí al centro con 15 alumnos, muy bien ahora hagamos un círculo alrededor de ellos con el resto de los alumnos, se miran de frente y yo diré un tema o pregunta y ustedes comparten su punto de vista o lo que saben. primero ¿que aprendí el día de hoy?, muy bien ya terminaron de hablar dan tres pasos a la derecha y compartiremos con el siguiente compañero, como disminuir el estrés de forma saludable. Dan tres pasos al siguiente compañero y hablaremos de qué es la empatía y como puedo ser empático.</i></p> <p><i>gracias por su participación les daré ahora la tarea.</i></p>	No se requiere

1:30-1:40	Tarea	Continuar con ejercicios para desarrollar habilidades de empatía	<p>De tarea se dejará que los jóvenes detecten el estrés con sus compañeros o familia y pueda invitar a la persona que está pasando por estrés a realizar juntos una de las acciones aprendidas y de esta forma bajar el estrés o alguna emoción que está generando perturbación.</p> <p><i>Los invito a realizar de tarea una actitud empática, y llevar a cabo lo aprendido hoy, por ejemplo anoten en su cuaderno que acciones realizan para disminuir el estrés o malestar, identifiquen aquellas acciones que no son funcionales de acuerdo a lo aprendido hoy y cambiarlas por una conducta más saludable, y de la misma forma identifiquen en sus compañeros sin criticar, sino ser acompañantes y promotores de salud, si ustedes ven que la persona no está realizando acciones saludables o la está pasando mal comencemos a practicar la escucha, la observación e invitarlos a realizar otras conductas más saludables con nosotros, involucrarnos, eso es ser promotor de salud, también les pido lo mimo de cada sesión en su cuaderno anoten y respondan ¿ cómo se relaciona lo aprendido el día de hoy con el suicidio?</i></p> <p><i>¿Cómo me puede ayudar lo visto hoy para apoyar a alguien más? y lo revisaremos la siguiente sesión. gracias</i></p>	No se requiere
-----------	-------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

<b>Día 5</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> Para todo problema siempre puede haber una solución (Manejo de problemas y conflictos)				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Fortalecer la capacidad de identificar, analizar y abordar problemas y conflictos de manera creativa, mediante la aplicación de técnicas y estrategias que fomenten la innovación y la resolución efectiva de situaciones problemáticas.				
Horario planteado	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales que se usarán
00:00-00:10	Saludos internacionales	Abrir el interés, divertir y relajar	<p>Se realizará una dinámica para iniciar la clase, los alumnos deben estar en círculo amplio.</p> <p>La tallerista comenzará un juego para despertar el interés, con una dinámica de juegos internacionales: Hawaiano, aloha, aloha; apache, Hau; japonés, Sayatori, mexicano Hola.</p>	No se requiere

			<p><i>Hola Muy buenos días, me da mucho gusto verlos otra vez bienvenidos, vamos a dar inicio a nuestra clase de nuestro taller y vamos a empezar haciendo una dinámica muy divertida, lo que vamos a hacer nos vamos a colocar todos en círculo vamos a abrir el espacio para estar en círculo.</i></p> <p>- La tallerista da un espacio de tiempo para que se acomoden los alumnos-</p> <p><i>Muy bien entonces les voy a decir cómo funciona esta dinámica de juego, el saludo hawaiano es Aloha aloha, ¿sí lo sabían?, el saludo a pache es hau, el saludo japonés es sayatori y nos inclinamos, el saludo mexicano es hola y estiramos nuestra mano, cada vez que yo mencione hawaiano, ustedes van a ser haloja, haloja, si yo menciono mexicano estiramos la mano como saludando, si yo menciono japonés nos inclinamos y decimos sayatori, si mencionó Apache Hou, ¡sale!</i></p> <p>-La facilitadora dirá los diferentes saludos de forma aleatoria con la intención de que los jóvenes Despierten el interés y estén atentos</p>	
00:10-00:50	Buscando soluciones	Desarrollar estrategias de solución de problemas de forma creativa.	<p>Se hará una actividad donde se construye una historia entre todos pasando una pelota, esta historia debe contener un personaje (chico o chica adolescente, que presenta un problema en la escuela) todos al construir la historia construirán el problema y su solución. Esta historia servirá para hablar posteriormente sobre la resolución de conflictos.</p> <p><i>Muy bien vamos a hacer lo siguiente, así como estamos en círculo esta pelota nos la vamos a ir pasando, la vamos a aventar de una manera adecuada, sin golpear, sin aventar muy fuerte, de tal forma que la persona la pueda atraparla con facilidad, y vamos a construir una historia nosotros, sabemos que una historia tiene un personaje, tiene un inicio, tiene una problemática y tiene un desenlace, entonces yo voy a mencionar una palabra y a la persona que le pase la pelota va a hilar la palabra con otra, para que se vaya formando una historia, esa persona le pasará la pelota a otra y así sucesivamente hasta ir formando un relato, está bien? okay, érase una vez...</i></p> <p>-La tallerista avienta la pelota a otro, de esta forma se irá formando el relato-</p>	Pelota mediana de plástico

			<p>La tallerista tomando la historia formada comenzará a hablar sobre la resolución de conflictos, es importante que la tallerista retome la historia creada para retomar ejemplos para el tema como lo es: actitudes, circunstancias, problemática, forma en que se resolvió, etc.</p> <p><i>Muy bien vamos a hablar acerca de la resolución de conflictos, ¿ustedes qué actitudes creen que debemos tener para resolver un problema?, de la historia que formamos ¿cual fue la actitud del personaje? y ¿qué acciones tomar para solucionar el conflicto?</i></p> <p>Después de escuchar y considerar las respuestas de los alumnos se prosigue con la siguiente pregunta:  <i>¿Qué problemas presentan a diario?, ¿cómo lo resuelven?, ¿qué haces para encontrar la solución?</i></p> <p>-Se escucha el ejemplo de alguno de ellos-</p> <p>Después se prosigue explicando que es la resolución de conflictos.</p> <p><i>Todos en algún momento tenemos conflictos, presentamos problemas día a día. La forma en cómo se resuelva este conflicto va a depender mucho de nuestra actitud, de nuestros conocimientos, de la atención que le pongamos, de nuestras habilidades sociales, empáticas, emocionales; por ello es muy importante que todo lo que hemos aprendido hasta este momento lo vayamos aplicando, porque día a día en nuestra vida se presentan diferentes problemáticas a resolver.</i></p> <p><i>Hay diferentes pasos para resolver un problema, por ejemplo, primero tenemos que identificarlo, saber qué problema estamos presentando, esto se le llama <b>definir el problema</b>, definir el problema implica saber cuándo está ocurriendo, dónde está ocurriendo, qué personas están implicadas, etcétera, después vamos a pensar en <b>qué alternativas tengo de solución</b> y para ello se recomienda escribir las posibles soluciones, lo cual nos ayudará a reflexionar en las alternativas que tengo para resolver este conflicto, posteriormente de esa lluvia de ideas que elaboré, voy a escoger la más útil, la más adecuada, vamos a identificar el coste que me genera esta solución, qué ganancias emocional obtendré, el tiempo que le voy a invertir, qué beneficios se voy a tener yo u otras personas, a quienes voy a pedir ayuda, qué personas van a salir beneficiadas pero, también qué personas pueden salir perjudicadas, por ello es muy importante evaluar nuestra solución, porque tiene que ser de tal manera que no genere mayores conflictos en otras áreas,</i></p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>posteriormente pues vamos a <b>llevar a cabo la solución</b> y vamos a <b>evaluar esa solución</b>; es decir vamos a revisar si fue la solución adecuada, o si tenemos que tomar otras alternativas.</i></p> <p><i>De la historia que formamos ¿qué le faltó al personaje?, ¿qué soluciones ustedes detectan viables?,</i></p> <p><i>-La facilitadora determinará si es necesario recurrir a más ejemplos de conflictos de ejemplo que los adolescentes quieran compartir.</i></p>	
<b>00:50-01:10</b>	¿Yo resuelvo o evitó?	Retomar otros ejemplos sobre resolución de problemas de forma disfuncional	<p>Nuevamente se retoma el relato elaborado, solo si la historia tuvo actitudes poco funcionales o negativas como adicciones, peleas, etc. que puedan servir de ejemplo para el siguiente tema, de lo contrario la tallerista tomará otros ejemplos, es esta actividad la información irá orientada a identificar la evitación.</p> <p><i>Existen acciones poco funcionales que llegamos a realizar para resolver conflictos, pero en realidad muchas de estas conductas disfuncionales las personas las hacen para evitar las complicaciones de la vida, les daré un ejemplo y me gustaría que ustedes me compartieran algún otro, un adolescente que vive violencia en su familia, tiene un padre alcohólico y una mamá que sufre violencia, al hijo adolescente le genera ¿qué emociones cree que le genere?</i></p> <p><i>-se escucha la participación-</i></p> <p><i>Así es angustia, tristeza, desaliento, preocupación, frustración, porque tal vez piense que no puede hacer nada, se pone nervioso, tal vez presente ansiedad o depresión, ¿cuáles son acciones poco funcionales que el adolescente puede hacer? tal vez beber alcohol con los amigos. ¿Por qué creen ustedes que él bebe alcohol o realiza prácticas de riesgo?</i></p> <p><i>-Se escuchan los comentarios de los alumnos</i></p> <p><i>Es una forma de evitar las emociones que vive, ¿no creen?, es una forma de disminuir la tensión, probablemente, de generar un goce o placer y disminuir la tensión. Esto no quiere decir que todos los jóvenes que beben alcohol lo hacen por esta razón, muchos lo hacen por imitar a sus amigos, porque no saben decir que no, o porque quieren experimentar o ser parte del grupo social, pero muchas de las acciones riesgosas en el adolescente generan adrenalina, placer y esto les ayuda a disminuir la tensión que viven día a día, ¿ustedes qué piensa de esto desde su</i></p>	No se requiere

			<p><i>experiencia?, ¿qué me pueden platicar?, ¿Qué otras conductas de riesgo conocen que se hacen para evadir los conflictos?</i></p> <p>-La facilitadora escucha los ejemplos de los alumnos, puede ella tomar otros ejemplos como prácticas sexuales riesgosas, drogas psicoactivas, ejercer bullying, y se aborda el tema del cutting a continuación.</p>	
1:10-1:25	Hablemos de cutting. Exposición oral.	Concientizar a los adolescentes en buscar ayuda ante momentos de aflicción, disminuyendo el estigma en relación a la salud mental	<p>-La tallerista hablará de cutting, invitando a la reflexión y participación sobre el tema.</p> <p><i>Pues ahora hablaremos de cutting o autolesiones, seguramente ustedes conocen e identifican muy bien estas conductas, que ya hemos hablado anteriormente un poco, ¿por qué dirán que es cutting ?, ¿por qué creen que ocurre?, ¿que me pueden decir sobre esta conducta?</i></p> <p>-la tallerista va anotando las ideas principales.</p> <p><i>El cutting o las autolesiones son conductas en las que se busca hacerse daño ya sea cortándose, quemándose, mutilando alguna parte de su cuerpo. Recuerdan que hace dos semanas vimos el tema de las emociones, y hablamos un poco al respecto, mencionamos que la autolesión es una conducta que las personas utilizan para disminuir o canalizar la emoción que les está generando sufrimiento. Con esto no quiere decir que estoy justificando la autolesión, más bien busco que comprendamos y reflexionemos el ¿por qué?</i></p> <p>-Para reflexionar se hacen las siguientes preguntas por separado y escuchando los comentarios de los adolescentes, de tal forma que se identifiquen los factores</p> <p><i>¿Me pueden decir qué circunstancias o factores personales (individuales) ocasiona que la persona se corte?</i></p> <p><i>¿Me pueden decir qué circunstancias o factores familiares ocasiona que la persona se corte?</i></p> <p><i>¿Me pueden decir qué circunstancias o factores sociales, escolares o ambientales ocasiona que la persona se corte?</i></p>	Pintarrón y plumones

			<p><i>Como nos podemos dar cuenta existen diferentes factores en diferentes áreas de la vida, es importante que si tu o tu amigo se corta reconozcas estos factores y busquemos solución, ¿qué otras alternativas tienen un adolescentes que se corta, por causa de algún problema que le genera sufrimiento?</i></p> <p><i>¿qué otras soluciones pueden buscar?</i></p> <p>-Aquí la tallerista pide se dividan en grupos de 4 a 5 personas para discutir las preguntas anteriores, en donde los integrantes discutan alternativas y soluciones para no generarse el cutting. Se da un tiempo estimado corto de 7 minutos y se prosigue exponiendo cada uno sus alternativas.</p> <p><i>Con lo que hoy aprendimos sobre buscar soluciones, recordemos que una de las alternativas era pedir ayuda o buscar personas que nos apoyen, la comunicación es una de las principales alternativas que tenemos ante momentos de sufrimiento emocional, puede ser en los amigos, pero recordemos que existen adultos en los que podemos confiar y seguramente ese adulto sabe que se puede hacer o como poder ayudarte.</i></p> <p><i>Ustedes como amigos, en ocasiones no basta decir no lo hagas, también es importante, como vimos en clases pasadas ser empáticos, comprender la situación que vive su amigo o compañero, acercarse y preguntar si necesita ayuda, si quiere platicar, y buscar juntos a un adulto que pueda orientar. Este tema lo veremos en una próxima clase. Pero es importante que vamos siendo observadores con nuestro compañero, y empáticos.</i></p> <p><i>Parte de lo que estamos aprendiendo es salud mental, y así como existen doctores para atender la salud física, también hay doctores en salud mental y terapeutas, existen lugares gratuitos como el DIF que nos ofrecen estos servicios sin costo, podemos hablar como nuestros papás y decirles que necesitamos este tipo de apoyo, si en ellos desconocen dónde encontrar ayuda, podemos auxiliarnos en la escuela y solicitar este servicio, o como mencionaba en el DIF. Es importante que ustedes al ser una generación nueva comencemos a normalizar la salud mental, la búsqueda de ayuda, les daré un número telefónico donde pueden</i></p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>hablar y pueden ser escuchados cuando se sientan con la intención de hacerse daño, anótenlo, 911; 800 911 2000.</i></p> <p><i>Tener números telefónicos es bueno porque es confidencial, así ustedes pueden tener este apoyo emocional, solo les pido que no jueguen haciendo llamadas falsas, porque pueden obstaculizar la línea para alguien que, si lo necesita, OK.</i></p>	
1:25-130	Despedida	Canalizar la información revisada el día de hoy	<p><i>-Algo más que ustedes quisieran preguntar, comentar y expresar, para ya retirarnos.</i></p> <p>Si hay espacio de tiempo la tallerista invitara a los alumnos una breve pausa de atención plena de 3 a 5 minutos que pueda ayudar a interiorizar los temas vistos.</p> <p>-Se darán las indicaciones para la tarea:</p> <p><i>La tarea que ustedes tiene para llevar a casa es es hacer una infografía con respecto al cutting, factores de riesgo y mencionando que se puede hacer para evitarlo, pueden recurrir a las soluciones que aquí revisamos y le escribirán uno o dos números telefónicos de ayuda a su infografía, además les voy a pedir que investiguen cuatro números telefónicos gratuitos donde ustedes como adolescentes pueden pedir ayuda , me dirán que número son, como se llama esa línea telefónica y que es lo que atienden, escrito en su cuaderno, por favor, deben ser diferentes a los que yo les dí.</i></p>	No se requiere

<b>Día 6</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> Explorando mis pensamientos 1. (Pensamiento crítico y pensamientos irracionales)				
<b>Objetivo de la sesión:</b> identificar pensamientos irracionales y aplicar técnicas para cambiarlos, fomentando así la capacidad de pensar críticamente y tomar decisiones más conscientes y efectivas en su vida diaria				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
<b>00:00-00:15</b>	Elefante, palmera, Bond	Integración y atención	Se da la bienvenida para que todos se integren y se comienza con un juego de Elefante, Palmera, Bond, la	No se requieren

			<p>cual consiste en formar un círculo amplio todos de pie, y la tallerista al centro, ella dirá una palabra ya se “elefante”, “palmera” o “Bond”, al alumno que señale se pondrá en esa postura y los compañeros de a lado tomarán otra postura que se les indique, por ejemplo elefante el adolescente extiende su mano en su nariz y los niños de a lado abren sus manos en forma de fauces de un cocodrilo, palmera el adolescente estira sus brazos hacia arriba y los compañeros de al lado ponen sus brazos simulando ser olas de viento, Bond el adolescente se pone en postura de espía y los participantes de los costados como si fueran a correr.</p> <p><i>Hola muy buen día, me da mucho gusto estar aquí, otra vez visitarlos para continuar con nuestro taller, ya estamos a la mitad y pues bueno vamos a realizar una dinámica muy divertida. Nos vamos a colocar todos en círculo, vamos a hacer nuestras bancas hacia los lados y nos vamos a colocar de pie formando un círculo, Okay perfecto, vamos a jugar una dinámica que se llama elefante, Palmera, Bond; fíjense bien cómo es la dinámica, cuando yo diga “elefante” a la persona que yo señale se va a poner en la posición de elefante, una mano en la nariz y la otra estirada, como haciendo la trompa del elefante y las dos personas que están a los dos se pondrán como las fauces de un cocodrilo, extendiendo las dos manos como queriendo se lo comer. Si yo señalo a una persona y le digo “Bond” se va a poner como si fueran James Bond el agente 007, muy atractivo, como agente, y los dos niños de los costados se colocarán como si fuera a correr, como si huyera, pero no deben correr solo hacen la postura de estar corriendo, OK., si yo digo “Palmera” al niño que señale el alumno se va a poner como una Palmera, con las manos extendidas hacia arriba estirándose y los niños a los lados van a hacer con sus manos extendidas, como unas olas que vendría siendo el viento que sopla a la palmera, ¡sale!, a ver vamos a probar si se comprendió.</i></p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>-La instructora hace dos ejemplos para que quede consolidada la instrucción y poder hacer el juego-</p> <p>-La tallerista se coloca al centro del círculo y de pronto señala a un adolescente y dice una de las tres palabras, el niño tomará la postura de que corresponde y los dos niños de al costado de igual forma la postura correspondiente,</p>	
00:15-00:35	Exposición	Identificar conceptualmente que es el pensamiento crítico	<p>Se da una breve exposición oral y se invita a los adolescentes a participar.</p> <p><i>Mucho de lo que ustedes respondieron hace un momento es acertado, les platicó que todo lo que hemos aprendido nos ayuda a pensar de forma crítica y de forma creativa de hecho son habilidades que se van a fortaleciendo, no es algo con lo que se nace, es una habilidad que requiere de práctica.</i></p> <p><i>El pensamiento crítico no se refiere a juzgar o criticar por criticar, se refiere a reflexionar, contrastar varias ideas y cuestionar entre lo real y lo irreal, entre lo sano y lo perjudicial, etc. Nos ayuda mucho a tomar decisiones y a resolver problemas.</i></p> <p><i>¿Recuerdan cuando vimos el tema de resolución de conflictos que debíamos analizar varias opciones y elegir la mejor opción?, precisamente este es una de las características del pensamiento crítico “analizar” y también “comprender”, no podemos ser críticos, sino comprendemos algo, ¿alguien me puede dar un ejemplo de un video de Tik Tok que les surgió la curiosidad de saber si es verdadero? ¿Quién me da un ejemplo?</i></p> <p>-A quien levante la mano la facilitadora hará las siguientes preguntas:</p>	No se requiere ppt

			<p><i>Dime por favor que dice el vídeo o que noticia da, y pláticame cómo te surgió la curiosidad de saber si es verdadero, ¿qué hiciste para averiguar?, ¿a qué conclusión llegaste?</i></p> <p><i>Si nos damos cuenta el pensamiento crítico requiere de una metodología en la que reunimos pruebas, y contrastamos con lo que sabemos, o con otros conocimientos, nosotros debemos ser críticos en todo, en los videos que vemos todos los días, él lo que nos dicen las noticias, en lo que nos platica el amigo, en todo, porque sólo hace podemos verificar que es una información verídica y útil.</i></p> <p><i>A continuación, haremos una actividad que nos ayudará a comprender mejor esto que acabamos de hablar.</i></p>	
00:35-01:05	Posicionamiento	<p>Reflexionar y analizar sobre posturas que se tienen en determinados temas.</p> <p>Practicar el pensamiento crítico</p> <p>Exponer los mitos acerca del suicidio</p>	<p>La facilitadora comienza con la siguiente actividad. Escribirá en tres hojas diferentes las palabras: “de acuerdo”, “en desacuerdo”, “indeciso”, con letras grandes y las hojas las pondrá en diferentes orillas del salón, ya sea al centro del salón de clases, otra en una esquina, otra en otro extremo. Después de colocadas las tres hojas como se indicó, tendrá a la mano la hoja impresa de “actividad de posicionamiento”, la cual tiene diferentes frases (mitos) la tallerista menciona la primera frase y los alumnos tomarán una decisión. Alguna de los alumnos expondrá porque eligió esa decisión, sin juicio ni crítica, no hay respuestas correctas ni incorrectas, después la tallerista continua de la misma forma con las siguientes frases.</p> <p><i>Pasaremos a una actividad. Yo tengo estas 3 hojas en la mano. Una dice, “de acuerdo”, “la otra dice indeciso” y la tercera dice en “desacuerdo”, vamos a colocar una hoja aquí al centro, una de este lado y la otra en el otro extremo, voy a decir una frase, y ustedes se van a colocar en su respuesta personal. Si yo estoy de</i></p>	<p>Tres hojas blancas cada una dice: “de acuerdo”, “en desacuerdo”, “indeciso”. Lapicero, y una hoja impresa titulada “Actividad de posicionamiento” (anexo 5)</p>

			<p><i>acuerdo, me voy donde está la hoja que dice, “de acuerdo”, si yo estoy indeciso me voy a la hoja donde dice “indeciso” y si estoy en desacuerdo me voy a la hoja que dice en “desacuerdo”. ¿me dí a entender?</i></p> <p>La facilitadora menciona la primera fase, después pregunta a los jóvenes lo siguiente:</p> <p><i>¿Quién de usted me puede decir que lo llevó a tomar esa decisión?, recuerden compartir su opinión y ninguno de nosotros debe juzgarla, solo queremos saber qué criterios tomaron, está bien.</i></p> <p>-La tallerista menciona cada frase del anexo 5 correspondiente, para que los alumnos tomen una posición e invitarlos a argumentar su decisión.</p> <p>-Posteriormente hablará sobre las frases mencionadas, las cuales son mitos de la conducta suicida.</p> <p><i>Las oraciones que fuimos mencionando, son conocidas como “mitos del comportamiento suicida”, al disminuir los mitos nos ayudará a tener un conocimiento crítico y reflexivo, de esta forma podemos identificar y brindar ayuda oportunamente. Muchos mitos nacen de pensamientos irracionales, y los pensamientos irracionales están presentes en nosotros en muchas formas.</i></p>	
1:05-1:30	Exposición oral	Orientar a los alumnos en un pensamiento crítico y reflexivo sobre los pensamientos irracionales.	<p>La tallerista expone sobre los pensamientos irracionales.</p> <p><i>Otro tipo de pensamiento es el pensamiento irracional por ejemplo las frases: “nada me sale bien” o los adultos nunca entienden”, estos pensamientos son llamados pensamientos irracionales, en psicología le llamamos distorsiones cognitivas, que se caracterizan por ser pensamientos dogmáticos y absolutistas, el problema con estos pensamientos, no permiten tener</i></p>	Pintarrón y plumones

			<p><i>una perspectiva más amplia de la situación o que generan emociones negativas.</i></p> <p><i>Cuando presentamos emociones como tristeza, frustración, ira, celos, es importante que nos auto-observemos y detectemos si estos pensamientos están presentes, puesto que seguramente agravará más el problema y no nos permitirán encontrar solución.</i></p> <p><i>Ahora bien, ¿Quién de ustedes me puede decir como trabajar o qué hacer con estos pensamientos irracionales?, de hecho ya lo hemos aprendido en algunas clases.</i></p> <p>-Se escucha la participación de los estudiantes.</p> <p><i>La atención plena o mindfulness nos permite detectar y parar estos pensamientos irracionales, a través de las prácticas que ya hemos realizado aquí con ustedes, la mente que salta de un lugar a otro la llamamos mente de mono.</i></p> <p>La tallerista escribe en el pintarrón los siguientes tipos de pensamiento irracionales y un ejemplo.</p> <p><i>Los pensamientos irracionales son pensamientos que nos hacen sentir mal y que no son siempre verdaderos. Hay cuatro tipos de pensamientos irracionales que se llaman <b>demandas y exigencias, catastrofismos, baja tolerancia a la frustración y depreciación o condena.</b> Un ejemplo de demanda y exigencia sería pensar que tienes que ganar siempre en los juegos que juegas o que tienes que hacer todo perfecto en la escuela, lo que te hace sentir mal si no lo logras. Un ejemplo de catastrofismo sería pensar que algo terrible va a pasar si no obtienes lo que quieres o si algo no sale como esperas, como pensar que tu día será horrible solo porque se te olvidó llevar tu comida a la escuela. Un ejemplo de baja tolerancia a la frustración sería</i></p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>sentirte muy enojado o triste si algo no sale como esperabas y no poder hacer nada para calmarme, como cuando pierdes un juego y te enojas tanto que no puedes continuar jugando. Un ejemplo de deprecación o condena sería decirte cosas malas sobre ti mismo, como pensar que eres tonto o inútil solo porque cometiste un error o no lograste algo que querías. Es importante recordar que todos tenemos estos tipos de pensamientos a veces, pero es útil reconocerlos y tratar de cambiarlos para que no nos hagan sentir mal.</i></p> <p><i>Dejame platicarte que una persona que está pasando por momentos muy difíciles como la muerte de un ser muy querido, el divorcio de sus papás, viven el proceso de una enfermedad muy dolorosa como el cáncer en él o en algún miembro de la familia, etc. Estas situaciones difíciles ocasionan mucho estrés, y pueden generar una tristeza muy profunda, es muy común llegar a detectar pensamientos irracionales, cómo: ¿por qué a mí, esto es un castigo?, ¿nunca voy a salir de esta?</i></p> <p><i>¿Qué otro pensamiento irracional llega ustedes a escuchar?</i></p> <p><i>-Se escucha la participación de los alumnos</i></p> <p><i>Pues, yo les invito a que, si ustedes pasan por un problema así difícil, hablen con sus papás y sugieran buscar ayuda psicológica en el DIF, ahí la atención es gratuita o marcar a los números telefónicos que investigación, con apoyo de sus papás; porque, así como curamos nuestro cuerpo cuando se siente mal, es importante cuidar de nuestra mente también, cuando la está pasando mal.</i></p> <p><i>Las personas que consideran el suicidio suelen experimentar una serie de pensamientos negativos que pueden incluir pensamientos catastrofistas y de culpa. Con el tiempo, estos pensamientos pueden llevar a la idea de querer morir, ya sea por sentirse un estorbo o por no encontrar soluciones a sus problemas. Por</i></p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>ejemplo, una persona que quiere morir podría pensar "ya no quiero ser una carga", o "para vivir así, es mejor morirse". ¿Han escuchado pensamientos como estos antes? Es importante prestar atención a estos pensamientos y buscar ayuda si alguien cercano parece estar luchando con ellos.</i></p> <p><i>Los pensamientos pueden ser manifestados a alguien y es una de las conductas en las que podemos detectar si una persona está pensando en una crisis y podemos ayudarlo a tiempo. Después de la ideación y la generación de estos pensamientos pueden ocurrir otros como es el plan suicida, donde la persona comienza a buscar información de cómo matarse, fantasea en su muerte, nosotros ¿cómo podemos detectarlo?, siendo observadores, escuchando sus diálogos, observando sus conductas. En una siguiente clase hablaremos más de qué hacer.</i></p>	
1:30-1:30	Tarea	Indicar actividades de tarea	<p><i>Con lo que ya hemos visto vamos a dejar tarea en el cual nosotros nos vamos a hacer observadores de nuestros pensamientos irracionales, vamos a identificar durante un día o dos días capturar tres pensamientos irracionales que hayan ver observado en ustedes y van a observar la emoción que se despliega de ese pensamiento irracional y van a escribir cuál sería un pensamiento crítico o reflexivo sobre ese pensamiento, irracional que observaron.</i></p> <p><i>Les daré una hojita la cual les pido ustedes puedan llevar, sólo les pido como ejemplo tres y pegan su hoja en su libreta.</i></p> <p><i>También seremos observadores de los que nos rodean, no con el afán de juzgar, sino con la intención de llegar a detectar pensamientos irracionales que manifiesten angustia, catastróficos, si observamos que su compañero la está pasando mal, y de ser posible reflexionar con él sobre los pensamientos irracionales, y puedan incluso practicar con su compañero lo que</i></p>	Hojas impresas "Observar, detectar y cambiar el chip" anexo 5.

			<p><i>viene en su hija que les estoy dando, donde se identifica el pensamiento irracional, porque se presentó, que emoción experimentan y sobre todo reflexionar un nuevo pensamiento más crítico y reflexivo. Me gustaría que nos platicarán su experiencia, la siguiente clase.</i></p> <p><i>¿Alguna duda?</i></p> <p><i>Y como siempre les pido que escriban en su cuaderno ¿cómo se relaciona lo aprendido el día de hoy con el suicidio? y ¿Cómo me puede ayudar lo visto hoy para apoyar a alguien más? y lo revisaremos la siguiente sesión. Gracias</i></p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Día 7</b>				
<b>Nombre de la sesión: Explorando mis pensamiento II (Pensamiento creativo y pensamiento flexible)</b>				
<b>Objetivo de la sesión: Promover en los adolescentes prácticas que ayuden a generar un pensamiento creativo.</b>				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
<b>00:00-00:15</b>	Bienvenida y la pelota preguntona	<p>Evaluar cuánto conoce el estudiante sobre la creatividad.</p> <p>Activar la atención de los estudiantes.</p>	<p>La tallerista saluda, da la bienvenida y las indicaciones del juego pelota preguntona, la cual consiste en tener una pelota de plástico de tamaño promedio cubierta de varias preguntas referente al tema, se lanza a uno de los estudiantes y donde indique su pulgar derecho, esa será la pregunta a responder, posteriormente el alumno lanza la pelota a otro compañero.</p> <p><i>Hola, muy buen día, me da gusto saludarles, ¿cómo están? ¿Cómo se la pasaron en estos días?, vamos a hacer un juego como pueden ver tengo una pelota en mis manos, y esta pelota está cubierta de palabras, esas palabras son preguntas y vamos a jugar a la “pelota preguntona”. Entonces, cuando yo lancé la pelota a alguno de ustedes, y ustedes la atrapen la pelota, donde quede tu pulgar derecho, esa será la pregunta que vas a contestar, yo voy a iniciar lanzando la pelota y ustedes me la regresan.</i></p>	Una pelota de plástico con preguntas escritas con marcador indeleble, preguntas sugeridas para el tema de la sesión son: ¿Qué es la creatividad?, ¿eres creativo, como lo eres?, ¿qué te ayuda a desarrollar tú creatividad?, ¿qué personajes creativos conoces?, ¿qué te impide ser creativo?.

00:15-00:35	Exposición oral	<p>Fomentar en los adolescentes un pensamiento creativo</p> <p>Identificar los pasos para el pensamiento creativo</p> <p>Informar sobre el pensamiento difuso y pensamiento crítico</p>	<p><i>Gracias por sus respuestas son muy valiosas, y precisamente vamos a hablar de la creatividad, como ya vimos la semana pasada, el pensamiento crítico es importante para reflexionar y analizar información que llega a nosotros, pero también, para analizar nuestros propios pensamientos, o cómo vemos el mundo, esto sería cuestionar el pensamiento irracional, que de hecho dejamos una tarea al respecto, ¿verdad?, ahora bien, el pensamiento creativo nos va a ayudar también a resolver problemas, a identificar varias soluciones a un mismo problema, a generar nuevas ideas, a emprender a nuevos rumbos, pero sobre todo también nos ayudará a tener un pensamiento flexible, para que la creatividad se desarrollen en nosotros requerimos ir más allá de nuestros juicios de autoexigencia, pensamientos catastróficos que siembran miedos a emprender, detectar, analizar y creativamente crear nuevas reflexiones nos puede ayudar a ver el mundo de formas diferentes.</i></p> <p><i>Cuando somos muy exigentes con nosotros mismos o cuando tememos a las críticas, esto limita la creatividad. Por ello es importante reconocer en nosotros lo que hablábamos en un inicio de nuestro taller, nuestra identidad, nuestro valor como personas, y desarrollar un autoconcepto sano. La creatividad requiere de audacia, imaginación, curiosidad, intuición y flexibilidad cognitiva.</i></p> <p><i>No le tengamos miedo a la creatividad, el detalle es que siempre nos dicen que hacer y cómo hacerlo, y cuando nos salimos de los esquemas ¿que hacen los adultos?, les regañan, les dicen que así no se hace, etc. ¿verdad?,</i></p> <p><i>¿Qué hacen ustedes cuando se les pide hacer algo creativo, qué pasos realizan?</i></p> <p>-Se escucha las participaciones</p>	ninguno

			<p><i>La creatividad tiene cierta metodología, por ejemplo, primero debemos <b>despertar la curiosidad</b> por algo, detectar un cuestionamiento o un problema, después hacemos preguntas: ¿cómo?, ¿por qué?, ¿qué pasaría sí?, etc. para ello comienzan las ideas, las ideas son las semillas de un acontecimiento creativo. Pero también requerimos tener información del problema, se necesita que tengamos previo conocimiento porque ese conocimiento nos puede dar la solución.</i></p> <p><i>Por ejemplo, en este momento díganme, si yo separo de esta mesa todas sus partes ¿qué puedo elaborar con ella?, ¿qué cosas se les ocurre que podemos construir con las partes de esta mesa?</i></p> <p><i>-la tallerista deja un breve espacio de tiempo para contestar y anota en el pintarrón lo que se les va ocurriendo a los estudiantes.</i></p> <p><i>Saben algo, en ocasiones que nos piden crear cosas, pero es difícil imaginar y ser creativos bajo presión, buscando una solución, el pensamiento se bloquea, la mente se obsesiona con un solo elemento del problema y no ve otros, hay algo que se le llama pensamiento “difuso” ¿saben qué es, el pensamiento difuso?</i></p> <p><i>Cuando nuestra mente no está en nada y al mismo tiempo está en todo, la mente divaga, y esta divagación neuronalmente hace conexiones al azar, la red neuronal se conecta con otras áreas, hay mucha fantasía de hecho, pero qué creen, que la mente es libre. Si han escuchado la frase que se dice cuando quieres resolver un problema y dices “vamonos a caminar ya se nos ocurrirá algo”, pues ahí está el pensamiento difuso y es cuando viene ideas creativas, a mí me sucede mucho cuando quiero hacer una tarea y nose cómo, al barrer la casa se me viene de pronto ideas para resolver una tarea, observenlo en ustedes, ¿Qué otro ejemplo hay de pensamiento difuso?</i></p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>-La tallerista escucha ejemplo y dá otros ejemplos de pensamiento difuso-</p> <p><i>Pero, aquí hay algo muy, muy importante, ten siempre a la mano tu celular, jajaja, una libreta, un lápiz y escribe tu idea creativa, porque si no se te va a olvidar, a mi me funciona mucho usar mensajes de audio, por ejemplo.</i></p> <p><i>Entonces recordemos primero para un pensamiento creativo comienza haciendo preguntas, planteando un problema, recopilar datos, información sobre ese problema y después lo “soltamos”, activamos el pensamiento difuso, descansamos de esa información que previamente estudiamos y por último sí nosotros generamos ideas creativas sobre que dé solución al problema requerimos analizar la idea creativa, aquí entra el pensamiento crítico o enfocado, que nos ayudará a darle forma a esa idea creativa, nos ayudará a planear, o a determinar si es una idea viable.</i></p> <p><i>Pues bien recuerdan los ejercicios de atención plena que hicimos hace unas semanas, pues mindfulness es un estado consciente de vivir el presente nos ayuda con el pensamiento creativo, porque si nosotros atendemos las emociones, relajamos la mente de mono de preocupaciones podemos dar oportunidad de que no tengamos tanto estrés, y de esta forma la mente entre en un estado natural de forma más sencilla, pero además activa áreas de nuestro cerebro que están relacionadas con el pensamiento crítico, entonces meditar, nos ayuda a los dos tipos de pensamiento que hemos hablado tanto crítico como al pensamiento difuso.</i></p> <p><i>Por lo tanto, vamos a realizar un ejercicio que no precisamente ayuda a generar ideas, pero evoca un estado de fluir con la vida, un caminar sin prisa, una estar presentes, sueltos. Vamos a realizar una breve práctica de atención plena, les comento que cuando ustedes se sientan con un gran malestar, o se presente un problema que les de muchas vueltas la cabeza, evoquen un estado de atención, en este</i></p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<i>estado soltamos todo, soltamos el malestar, la preocupación y simplemente atendemos el sentir.</i>	
<b>00:35-00:45</b>	Activación motriz	Despertar y activar la atención con movimientos.	<p>Esta actividad consiste en hacer ejercicios de estiramientos de tal forma que se les invite a los estudiantes a centrar su mente al momento presente y la atención en el cuerpo.</p> <p><i>¡Primero antes de iniciar, se ponen de pie, y vamos a oxigenar el cerebro, vamos a poner atención en los movimientos, que nuestra mente esté en los movimientos, explorando cómo se siente el movimiento que hago, va!</i></p> <p><i>Nos estiramos hacia arriba, estiran, estiran sus brazos, después, estiramos hacia un costado, y estiramos hacia el otro costado, giramos nuestros hombros, movemos nuestro cuello haciendo círculos, de adelante hacia atrás, ok, ahora en su lugar sin desplazarse, vamos a correr, muy rápido, corremos, corremos, páramos y toquen su corazón, ¿cómo se siente?, ¿se aceleró?, descansamos y sientan su respiración.</i></p> <p><i>Todos nos sentamos y vamos a colocar un mano en el corazón o en el ombligo, donde ustedes gusten, cerramos nuestros ojos y comenzamos a contactar con la respiración, inhala, y exhala de forma consiste tranquila, sin prima, inhala, exhala,</i> -Realiza esta práctica de atención plena por solo cinco respiraciones más.</p>	No se requiere.

00:45-01:10	Activo mi pensamiento flexible	<p>Proporcionar a los adolescentes información sobre el pensamiento flexible.</p> <p>Cambiar pensamientos irracionales por pensamientos flexibles.</p> <p>Activar en los adolescentes el pensamiento flexible.</p>	<p>Los estudiantes escribirán las frases de pensamiento irracional que escucharon o que tienen anotados en su hoja que se les dejó de tarea y la colocarán dentro de la caja.</p> <p><i>La semana pasada mencionamos que hay personas que presentan ideación suicida ¿quién me dice que es la ideación?, ¿qué recuerdan de lo que hablamos la clase pasada?</i></p> <p>-Se escucha a los participantes</p> <p><i>La ideación es la manifestación de pensamientos irracionales, la persona fantasea en el suicidio como la única solución a sus problemas, hay diferentes factores que pueden ocasionar que una persona se suicide: son factores individuales, familiares, sociales, ambientales, los cuales llegamos a revisar la primera clase, pero retomaremos la siguiente vez que nos veamos. Por lo pronto me gustaría trabajar con los pensamientos irracionales y la flexibilidad cognitiva. Con la tarea que ustedes hicieron en su tabla de distorsiones cognitivas de la clase pasada, realizaremos la siguiente actividad.</i></p> <p>-La tallerista dará hojas blancas a cada alumno y tendrá la caja con los pensamientos irracionales que escribieron los alumnos.</p> <p><i>Yo diré un pensamiento irracional de los que tengo en esta caja y ustedes escribirán en una hoja un pensamiento alterno, para debatir o reflexionar en ese pensamiento irracional, esta actividad ayuda a activar el razonamiento reflexivo.</i></p> <p>La tallerista mencionará un pensamiento irracional de la caja, los estudiantes escriben en una hoja el pensamiento reflexivo, dos o tres alumnos pueden compartir lo que escribieron y comentar su reflexión.</p> <p><i>Otra de las tareas era observar y escuchar pensamientos irracionales en sus compañeros, o en su familia, alguno</i></p>	Hojas blancas para los alumnos, una caja que pueda servir de tómbola
-------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

			<p><i>anotó, identificó, que quiera compartir y si reflexionaron sobre cuál sería el pensamiento alterno funcional, ¿quieren participar?</i></p> <p><i>Lo que hacemos al reflexionar y buscar pensamientos alternos funcionales, es activar la flexibilidad cognitiva. Muchas gracias por su participación.</i></p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

1:10-1:25	Exposición oral	<p>Retomar lo aprendido durante este día.</p> <p>Reconocer la funcionalidad de la creatividad y la flexibilidad cognitiva</p>	<p>La tallerista retoma otras aplicaciones del pensamiento creativo y flexible.</p> <p><i>¿Para qué más nos sirve activar la flexibilidad de pensamiento o la creatividad?</i></p> <p><i>Recapitulando lo que hemos aprendido hoy, sobre la creatividad y la flexibilidad cognitiva nos podemos dar cuenta que activar estos estados de pensamiento nos ayuda a visualizar otras formas de ver la vida, nos ayuda escuchar y observar de una forma más amplia sin cerrarnos en nuestros juicios, en nuestros pensamientos irracionales. Esas habilidades nos ayudan a fortalecer otras habilidades como la asertividad, la empatía, la escucha activa, ¿por qué, ayuda a fortalecer estas otras áreas?, ¿quién me dice?</i></p> <p><i>Nos ayuda a comprender la forma de pensar de los otros, nos ayuda a entender a los demás, nos ayuda de forma creativa a ser asertivos en nuestra comunicación, en saber qué decir o cómo decirlo, en saber preguntar a los compañeros de forma asertiva ¿cómo se sienten?, ¿cómo lo puedo ayudar?, por ello es importante la flexibilidad, de esta forma comprendemos el mundo interno de los demás. ¡Sale!</i></p> <p><i>Además, es un factor protector para las conductas suicidas, porque nos permite tener pensamientos flexibles para encontrar otros caminos para la resolución de nuestros conflictos o de nuestros pares.</i></p>	No se requiere
1:15.1:30	Tarea y despedida	Estimular la mente creativa con la elaboración de un colash.	<p><i>Si existe alguna duda o comentario que quieran exponer, con gusto los escucho y agradezco su participación a todos. Vamos a dejar para ustedes una tarea muy creativa, en la que requieren ustedes inspirarse, y nos servirá para retomar todo lo visto a lo largo de estas clases. Haremos un collage o un mapa mental, donde pondrán al centro a ustedes y recortan imágenes que las describen en estas habilidades que hemos aprendido, a lo largo de estas tres semanas. Recuerden que han aprendido acerca del autoestima, autopercepción, autoaceptación, entonces buscan imágenes que motiven su autoestima, imágenes con las que se identifiquen de cómo se</i></p>	No se requiere

			<p><i>perciben cognitivamente, físicamente, cómo se perciben socialmente, también hemos aprendido de las emociones, igual buscan emociones con las que se identifican, sobre que los estresa e imágenes que visualicen en qué hobbies hacen para disminuir el estrés, en la parte de resolver conflictos pues buscan imágenes que figuran una forma de resolver conflictos...Se los dejaré a su imaginación, todo lo que se identifiquen hasta este momento de lo que hemos aprendido. Esta tarea la entregarán la clase 10, vamos en la clase 7 así que tienen poco más de una semana para hacerlo. Y por favor escriban en su cuaderno como los temas visto la clase pasad y hoy se relacionan con el suicidio y como nos pueden ayudar para ayudar a alguien con un problema emocional, sale!</i></p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Día 8</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> Informar igual a prevención				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Visibilizar el suicidio en la población adolescente				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
00:00-00:15	Retomar y recordar	<p>Recapitular conceptos sobre el suicidio</p> <p>Retomar los conceptos sobre suicidio para sentar las bases de prevención.</p>	<p>La tallerista hablará acerca del suicidio, retomando lo visto en clases pasadas sobre definición de suicidio, mitos del suicidio, cutting, factores de riesgo, factores de protección, etc. de tal forma que los alumnos recuerden e identifiquen información sobre suicidio.</p> <p><i>Recordaremos información que hemos visto del suicidio, y les comento que todo lo que hemos aprendido a lo largo de este taller han sido habilidades que nos permiten cuidar de nosotros y cuidar de quienes nos rodean, la mejor forma de prevenir el suicidio es estar informados y buscar ayuda de forma oportuna, así chicas y chicos les hablare del suicidio</i></p>	No se requiere

			<p><i>más a de talle. De hecho, muchas de las tareas que les he dejado han sido que ustedes escriban cómo se relaciona cada clase con el suicidio y en ayudar a alguien más, así que lo que hoy hablemos, seguramente ya lo han ido aprendiendo.</i></p> <p><i>El suicidio es una causa de muerte prevenible, y lamentablemente esta creciendo actualmente en la etapa de adolescencia y juventud, por ello de suma importancia la detección y prevención, nosotros en una de las clases que tuvimos aprendimos de los mitos de suicidio y reflexionamos a través del pensamiento crítico como estos mitos complican la prevención, también hemos aprendido sobre conductas que nos ponen en riesgo y acciones que nos pueden proteger. Me pueden dar ejemplos levantando su mano sobre uno de los mitos que recuerden.</i></p> <p><i>-Se escucha la participación de los alumnos. Me pueden dar de ejemplo unos tres factores de riesgo que recuerden-</i></p> <p><i>-Se escucha la participación de los alumnos. Me pueden dar de ejemplo factores protectores que recuerden</i></p> <p><i>-Se escucha la participación de los estudiantes. Recuerdan que es el cutting, que me pueda decir</i></p> <p><i>-Se escucha la participación Me ayudan a saber que otras son conductas de riesgo que se conocen como “parasuicidio”</i></p> <p><i>-Se escucha a los estudiantes Recuerdan que son los trastornos emocionales</i></p> <p><i>-Se escucha la participación de los estudiantes.</i></p> <p><i>Perfecto con todo lo que he escuchado como breve repaso de lo que hemos aprendido vamos a profundizar en los conceptos que faltan.</i></p>	
<b>00:15-00:45</b>	Buscando mi par	Identificar la información aprendida en el transcurso del taller sobre suicidio	En siguiente actividad, la tallerista previamente debió llenar unos postis con unos conceptos o aseveraciones y su par o respuesta (anexo 5, “Lo que todos debemos	Postis con conceptos y/o aseveraciones sobre prevención de suicidio.

			<p>saber para prevenir el suicidio”) se trata de llenar postis con conceptos, un posti tendrá el concepto y el otro posti tendrá la respuesta. de tal forma que cada alumno tenga un posti pegado en su pecho u hombro y busque a su pareja que tenga el complemento de su concepto. Se requiere que el salón quede despejado con las bancas hacia las orillas.</p> <p><i>Muy bien chicos es muy importante identificar y tener presente lo que hemos aprendido porque identificando bien los conceptos podremos pasar al siguiente tema que es la prevención desde nosotros como estudiantes.</i></p> <p><i>Yo les voy a pasar a pegar estos post its, si se les despegan sostengan con su mano, permitiendo que sus compañeros puedan leerlo, deben encontrar a su par, puede ser la respuesta al concepto, o puede ser una oración de acción, pero deben relacionarlo con su etiqueta.</i></p> <p>Posteriormente la tallerista irá pidiendo que los alumnos se coloquen al lado de su par y de forma ordenada, los alumnos leerán su posti y hablaran sobre lo que ellos entienden de ese concepto o respuesta., la tallerista complementará la información.</p>	(Anexo 5, “Lo que todos debemos saber para prevenir el suicidio”)
00:45-01:20	La caja preguntona	Identificar el comportamiento suicida en casos hipotéticos y con ello practicar el uso de preguntas asertivas y habilidades socioemocionales, además de proponer planes de acción para ayudar a una persona que se encuentre en una situación de crisis o comportamiento suicida.	<p>Una vez que los estudiantes identificarón los diferentes comportamientos de suicidio, factores de riesgo, factores de protección y acciones para generar ayuda se realizará la siguiente actividad.</p> <p>Esta actividad consiste en dos cajas una caja con los nombres de los alumnos y otra caja con tarjetas que tengas escrito casos hipotéticos (anexo 5, casos hipotéticos de comportamiento suicida), deben estar previamente elaborados por la tallerista.</p>	Dos cajas: la caja preguntona que tendrá las tarjetas que corresponden a “casos hipotéticos”, ubicada en el anexo 5 y una caja con los nombres de los alumnos.

			<p>La tallerista le dará a un adolescente para que saque primero una tarjeta de un caso hipotético, el cual leerá en voz alta, los estudiantes deben reflexionar en el caso leído para contestar; otro estudiante saca de la otra caja un papelito con el nombre de quien contesta la pregunta, posteriormente los compañeros pueden dar su opinión, o mencionar si tiene otra respuesta.</p> <p>Nota: El tallerista ayudará a los estudiantes a formular las preguntas para identificar si la persona piensa en suicidarse, motivara a ser asertivos y hará uso de la imaginación de tal forma que los estudiantes se perciban en esa situación del caso hipotético planteado.</p> <p><i>Muy bien, como ya aprendimos en la actividad que acabamos de realizar con los pos tis, existen diferentes comportamientos que al observarlos podemos identificar si una persona está pasando por un mal momento, y está presentando algún tipo de comportamiento suicida; ideación suicida, plan suicida, crisis suicida, parasuicidio, autolesión y también hemos aprendido que existen factores que pueden hacer que una persona esté pasando por un mal momento que genere una crisis y desesperanza estos son los factores individuales, familiares, escolares o sociales y revisamos acciones que podemos hacer para ayudar o acompañar a las personas a buscar ayuda, entonces tratemos de recordar lo que cada uno leyó para poder realizar la siguiente actividad.</i></p> <p><i>Tengo dos cajas, aquí la caja preguntona en ella hay casos hipotéticos, sobre comportamientos de riesgos suicida y esta otra caja tiene los nombres de ustedes que contestarán las preguntas que se planteen, entonces uno de ustedes elegirá una tarjeta de la caja preguntona, la leerá en voz alta y ustedes identificarán el caso y se resolverá unas preguntas, en esta otra caja están los nombres de cada uno de ustedes, el nombre</i></p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>elegido, es quien contestará las preguntas planteadas. OK.</i></p> <p>La tallerista requiere amplia información sobre comportamientos, identificación y como poder ayudar a quien presente este comportamiento, para poder reforzar lo que cada alumno vaya respondiendo de las preguntas que se plantean.</p>	
<b>01:20-01:30</b>	Tarea	Detectar comportamientos de riesgo de suicidio no intencionado	<p>Si el tiempo lo amerita es necesario llevar a cabo unos ejercicios de respiración y atención a las emociones para calmar el pensamiento, puesto que se trata de un tema delicado para hablar con los estudiantes y es mucha información que asimilar.</p> <p>La tallerista dejará de tarea que los adolescentes detecten conductas de riesgo parasuicida, autolesiones o algún otro comportamiento de los vistos en la clase, en videos de Tik Tok o Youtube Shorts, películas, etc., los cuales compartirán lo que observaron, en la siguiente clase, pueden preguntar a su familia o profesores como si fueran reporteros dos o tres preguntas sobre medidas de prevención.</p>	No se requiere

<b>Día 9</b>				
<b>Nombre de la sesión:</b> Juntos podemos cuidarnos. Promoción del cuidado entre pares				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Aprender la técnica de QPR (Preguntó, Persuado, Refiero)				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
<b>00:00-40:00</b>	Video Debate	Exponer visualmente estrategias de apoyo y acompañamiento a una	Se mostrará al grupo un primer video titulado “La pandemia silenciosa. No dejes que el vaso rebose”, una vez que hayan visto el primer vídeo la tallerista, tomará la caja que contiene los nombres de los alumnos y un alumno sacará un papelito que	Aula de medios: proyector y computadora o pantalla smart que acceda a YouTube

		<p>persona con comportamiento suicida.</p> <p>Identificar qué frases no son empáticas y no ayudan a las personas con comportamiento suicida.</p> <p>Identificar oraciones que generan empatía y acompañamiento.</p> <p>Sensibilizar a los alumnos en ofrecer apoyo y acompañamiento en caso de detectar uno de los comportamientos expuestos.</p> <p>Generar en los estudiantes asertividad y actitud empática</p>	<p>contiene el nombre de un compañero, el cual se levantará para responder alguna pregunta que la tallerista puede realizar como:</p> <p>-¿Qué aparece en el vídeo?  -¿Cuál es el tema que se habla en el vídeo?  -¿Qué comprendiste de este vídeo?  -Dime unas frases que recuerdes que se mencionan en el vídeo que hace que el vaso se vaya llenando?  -¿Qué frases recuerdas que hacen que el vaso deje de llenarse y se vaya vaciando?  Estas preguntas y otras se pueden realizar para que todo el grupo comparta su reflexión si usará la caja de los nombres en caso de que haya poca participación.</p> <p>Se proyectará el segundo vídeo “Recomendaciones para ayudar a una persona adolescente en riesgo de suicidio”. y se realiza la misma dinámica, invitando al grupo a participar o eligiendo un papelito dentro de la caja de nombres. Las preguntas recomendadas son:</p> <p>-¿no todos los comportamientos deben tomarse en serio?, si no, ¿por qué?  -¿Qué debemos hacer si detectamos que una persona presenta un comportamiento suicida?  -Qué no es bueno decirle?  -¿por qué la conversación es importante en la prevención?  ¿Cómo puedes autocuidarse como persona que ayuda a un suicida?  -¿Qué número telefónico se recomienda marcar?</p> <p><i>¿Qué más pueden agregar respecto a los vídeos que ustedes han visto?</i></p>	<p>Vídeo de anexo 5 “vídeo la pandemia silenciosa. No dejes que el vaso de desborde” y vídeo “cómo cuidar de una persona que es suicida.</p> <p>Una caja con los nombres de los alumnos.</p>
00:40-01:10	Exposición oral de los estudiantes	Desarrollar conocimientos en la técnica de prevención QPR	Esta actividad será para aprender la estrategia de QPR (pregunto, persuado, recomiendo), para la identificación y prevención del suicidio.	Anexo 5 QPR, se deja una idea que oraciones y preguntas se pueden realizar

		<p>Exponer conocimientos en identificación, prevención y canalización.</p> <p>Generar conocimientos en cómo preguntar y persuadir aplicado la técnica QPR</p>	<p>Se harán cuatro equipos con los estudiantes del grupo, a cada equipo se le dará una lámina (papel bond), marcadores y plumones.</p> <p>-El primer equipo escribirá en el papel el título “<b>indicadores</b>”, en esta lámina se escribirán indicadores de comportamiento, verbales o situacionales que indiquen riesgo de comportamiento suicida en una persona.</p> <p>-El segundo equipo escribirá como título: “<b>Q (preguntar)</b>” y se escribirán preguntas que se le pueden hacer a una persona para identificar si está pensando suicidarse.</p> <p>El tercer equipo escribirá el título “<b>P (persuado)</b>” y se escribirán como se puede persuadir a una persona y frases de persuasión.</p> <p>El cuarto equipo escribirá como título “<b>R, “referir</b>” en la cual escribirá a donde referir y números telefónicos.</p> <p>La tallerista estará atenta a lo que escriban los alumnos y les estará auxiliando.</p> <p>Posteriormente cada equipo expondrá lo que presenta en su lámina y el tallerista podrá complementar la información.</p> <p>Genera retroalimentación preguntando al grupo otras frases o ideas que tengan del tema para compartir.</p> <p><i>Pasaremos a la siguiente actividad donde formaremos equipos, así como están sentados vamos a decir el número que les toca, el primero de la fila es el uno, el segundo el dos, el tercero, el tres y el cuarto 4, y se vuelve a repetir 1, 2, 3, 4. A todos los chicos y chicas que les tocó el 1 se reúnen, a los que les tocó el 2 busquen a sus compañeros que también son 2, tres con los tres y cuatro con el cuatro...muy bien.</i></p> <p><i>Ya formamos los equipos, yo les daré este papel y estos plumones para que escriban, el equipo 1 escribirá sobre que conductas hacen que identifiquemos que una persona esta en riesgo de pensar en el suicidio, escriben frases verbales, comportamientos, o situaciones que pueden poner a una persona en riesgo.</i></p> <p><i>El segundo equipo escribirá preguntas que nos ayudará a acercarnos a la persona para identificar si está pensando en suicidarse por ejemplo: ”te he visto triste y aislado, ¿quieres platicarme de eso?”, “¿has pensado en la muerte?”, escribir</i></p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><i>preguntas empáticas pero directas para saber si la persona ha pensado en suicidarse.</i></p> <p><i>El tercer equipo escribirá frases y acciones que nos ayuden a persuadir a la persona como escuchar atentamente, empatizar, no juzgar</i></p> <p><i>El cuarto equipo escribirá a donde referir, es decir a donde llevar o comunicar a la persona en riesgo, a quién acudir, números telefónicos.</i></p> <p><i>Tienen 15 minutos para escribir, esa información ya la hemos aprendido en varias clases, si necesitan ayuda me dicen, porque cada equipo pasará dos o tres representantes para exponer lo que escribieron y lo que saben del tema.</i></p>	
<b>1:10-1:30</b>	Role-playing	Aplicar los conocimientos vistos de QPR	<p>Se harán dos equipos de tres participantes cada equipo realizará una escena que ejemplifica una persona que se encuentre en una situación de crisis, un compañero que se acercará ha aplicar la técnica de QPR, y un narrador para exponer el contexto de la escena. De acuerdo al tiempo disponible se realizarán varios ejemplos en juego de roles.</p> <p>Una vez terminada la actuación la tallerista dará retroalimentación sobre las preguntas y la persuasión. Si hay algo que no se aplicó bien los compañeros pueden dar ideas de otras formas de acercarse y generar la pregunta o referir.</p> <p><i>Vamos a aplicar lo aprendido con QPR, en un juego de roles necesito tres participantes que les guste la actuación, donde escenifiquen una escena de una persona que se encuentre pasando por una etapa de crisis, habrá un narrador que del contexto de la escena, un actor que sea la persona que se encuentra en una situación difícil, y un compañero que aplicará la técnica de QPR, se pueden guiar por lo que ustedes expusieron y de ahí tomar las frases o preguntas. Hagan su guión poniéndose de acuerdo no más de 5 minutos, pueden improvisar y realizar la escena.</i></p>	No se requiere
01:30-1:40	Despedir y agradecer	Agradecer la participación	Se pregunta por dudas y se despide del grupo.	<b>No se requiere</b>

			Alguna duda, algo que gusten agregar a la clase, la siguiente clase será la última que tendremos, haremos juegos y les encargó su colash que se dejó hace dos semanas. y voy a dejar una tarea para la siguiente clase.	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Día 10</b>				
<b>Nombre de la sesión: Tocar puertas y escuchar corazones</b>				
<b>Objetivo de la sesión: Retomar lo visto en el taller y sensibilizar en buscar ayuda o dar ayuda.</b>				
<b>Horario planteado</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Materiales que se usarán</b>
00:00-00:40	Ruleta del conocimiento	Recapitular lo aprendido. Evaluar los conocimientos adquiridos  Identificar dudas y esclarecerlas	Se jugará a la ruleta de conocimientos, la tallerista debe contar con una ruleta (anexo 5), la ruleta puede estar al centro de un círculo o al frente, se utilizará la caja con los nombre de los alumnos o se puede elegir al azar quienes quieran pasar a jugar, girarán la ruleta y responderá una pregunta de acuerdo al tema que haya caído, la tallerista tendrá un listado de preguntas que pueden servirle de apoyo. Cada que se conteste se dará una refuerzo como un chocolate a los que contesten y participen, otro alumno puede responder en caso de que quieran participar.  <i>Realizaremos un juego para retomar lo aprendido durante el taller se trata de una ruleta donde haremos preguntas y por sus respuestas recibirán una gratificación, o sacare un nombre de la cajita y ese alumno es el que pasará a girar la ruleta, ok ¿alguna duda?, recordemos que no es examen se trata de reflexionar y compartir lo aprendido.</i>	Una ruleta dividida con el número de cada tema visto en el taller (Anexo 5 “Ruleta del conocimiento”)  Caja con el nombre de los estudiantes.  Dulces, chocolates o algún reforzamiento a los participantes.
<b>00:30-01:10</b>	Balón de la reflexión	Escuchar a los estudiantes sobre lo que aprendieron y sus dudas	Se hace un círculo todos sentados y la tallerista invita a los estudiantes a platicar sobre lo aprendido sobre el suicidio y los temas vistos, la tallerista lanza la pelota a un estudiante haciendo una pregunta como ¿que nos compartes sobre lo que aprendiste en este taller?, y cómo pueden compartir lo aprendido en con su familia o preparatoria, también pueden compartir lo que esperan de su futuro; el estudiante	Pelota y collage que cada alumno elaboró y collage que la tallerista hizo

		<p>Compartir la experiencia.</p> <p>Exponer el collage y sus significados de quienes lo hayan elaborado</p>	<p>responde y lanza la pelota a otro compañero haciendo la misma pregunta u otra que invite a la reflexión sobre los temas vistos, quien haya llevado su collage podrá exponer y compartir qué significan las imágenes que eligieron, también la tallerista debe compartir un collage y exponerlo de esta forma da el ejemplo y se reconoce como parte del grupo.</p> <p><i>Me gustaría mucho escucharlos, platiquenme que experiencias se llevan con este taller, para eso tengo esta pelota donde yo se la lanzare a uno de ustedes para escuchar su experiencias y nos comparta su collage que realizaron, mencionando que significa para ustedes las imágenes que colocaron y esta persona la lanzará a otra de igual forma, pueden compartírnos: ¿aprendieron algo nuevo?, ¿quieren compartir su experiencia?, ¿dudas que tengas?, ¿se sienten capaces de ayudar a alguien que pueda pasar un mal momento?, ¿cómo pueden llevar esta información a otras personas como su familia o futuros amigos, etc. Me gustaría que todos participaran y respondieron a la mayoría de preguntas que les acabo de poner de ejemplo.</i></p> <p>-Se escucha a los estudiantes y se retroalimenta y agradece por compartir su collage.</p>	
1:10-1:35	Entrega de diplomas	Agradecer a los adolescentes su valiosa participación en el taller	<p>La tallerista habrá elaborado un diploma para cada participante con su nombre, mencionando el reconocimiento de su participación en el taller y con una frase motivadora relacionada a lo aprendido.</p> <p>La tallerista nombrará a cada estudiante para que pase a recibir su diploma y se invita a los estudiantes a aplaudir y tomar foto si gustan.</p>	Diplomas (anexo 5)
01:35-1:40	Sesión de fotos de recuerdo	Despedir	Se agradece la participación del grupo con una sesión de fotos en pequeños grupos y grupo completo	cámara o celular

## Carta descriptiva sesiones para madres y padres de familia

**Nombre del taller:** “A favor de la vida”, taller para la comprensión y prevención del comportamiento suicida

**Instructor:** Blanca Anel Perea Aguirre

**Objetivo de la sesión de psicoeducación:** Concientizar a las madres, padres y tutores sobre la problemática de la alta tasa de suicidio en adolescentes y promover un cuidado parental en salud emocional como factor protector ante el comportamiento suicida

**Dirigido a:** Padres y madres de familia

**Lugar donde se llevará a cabo:** Aula de medios en la Escuela Secundaria Federal No. 1 Apatzingán, Mich.

**Número de sesiones, días y horarios:** 1 sesión de 90 minutos el día viernes 21 de abril en punto de las 9 am (horario acordado por lo padres)

Sesión única				
<b>Objetivo de la sesión:</b> Concientizar a las madres, padres y tutores sobre la problemática de la alta tasa de suicidio en adolescentes y promover el cuidado parental en salud emocional como factor protector.				
Horario planteado	Actividad	Objetivo de la actividad	Descripción de la actividad	Materiales que se usarán
00:00-00:15	Me gusta	Conocer e integrar el grupo de padres y madres para crear un ambiente de confianza	1) Solicitar a los participantes formar un círculo, pueden estar de pie o sentados. 2) Pedir a un participante mencionar su nombre y qué le gusta hacer con su hija o hijo. Ejemplo: Soy Juan y me gusta ver películas con mis hijos. 3) Indicar a la siguiente persona del círculo que diga el nombre del participante anterior y lo que le gusta hacer con su hijo o hija; y después se presente. Ejemplo: Él es Juan y le gusta ver películas con su hijo, yo soy Brenda y me gusta jugar fútbol con mi hija. 4) Repetir el	No se requiere

			ejercicio hasta que todos los participantes se presenten. 5) Invitar a los participantes a conocerse entre ellos	
<b>00:15-00:30</b>	<b>¿Cuanto conozco del suicidio?, Lluvia de ideas</b>	Visibilizar el suicidio como una problemática de salud creciente en México	<p>-La facilitadora escribe en el pintarrón como tema “El papel de los papas en el suicidio”</p> <p>-Se preguntará a los padres de familia qué es el suicidio y alguna definición que pudieran compartir.</p> <p>-Los conceptos que mencionan cada uno de los papás, se anotan en el pintarrón, las ideas principales. Porteriomete menciona la definición de suicidio dada por la OMS y proporciona datos epidemiológico relevantes.</p> <p>-La facilitadora pregunta: ¿por qué creen que se dé el suicidio?, de las participaciones dadas, detecta aquellas ideas que son ideas equivocadas y pertenecen a los mitos, de tal forma que va desmitificando ideas.</p> <p>-Se proporcionar números de líneas de ayuda para la atención de problemas emocionales y de suicidio: 911 y 800911 2000, número local: DIF municipal de Apatzingán Mich.,</p>	<b>Pintarrón y plumones-</b>
<b>00:30-00:50</b>	Me autocuidado para poder cuidar.	Promover el cuidado parental para ejercer una sana crianza.	<p>-La tallerista hablará de la importancia de ejercer una crianza fundada en valores, preguntará a los padres cuales son las aptitudes, hábitos, prácticas parentales que ellos consideran son importante para ejercer lazos de amor en la familia.</p> <p>-Con la información proporcionada por los padres, la tallerista hablará brevemente sobre la importancia de autocuidarse y aprender a regular el estrés, la gestión de emociones, la escucha activa, etc.</p>	No se requiere
<b>00:50-01:10</b>	<b>FODA</b>	- Reflexionar sobre las áreas de oportunidad	Técnica de FODA	Hojas blancas y lápices para cada participante

			<p>-Se repartirá una hoja blanca a cada madre, padre o tutor, la cual deben dividir en cuatro secciones. Cada sección de la hoja debe escribir: Fortaleza, Debilidad, Oportunidad, Amenazas.</p> <p>-La tallerista da instrucciones de cómo se contesta cada sección.</p> <p>-Se da un tiempo de 5 a 7 minutos para que los padres de familia contesten.</p> <p>-Se invita a participar y compartir sus reflexiones sobre lo que escribieron y lo que hasta este momento han escuchado.</p>	
<b>1:10-1:15</b>	<b>Despedida</b>	Proponer a las madres, padres y tutores comenzar un autocuidado emocional y seguir aprendiendo en salud mental.	<p>Se agradece la participación, se resuelven dudas si las hubiera y se escuchan comentarios.</p> <p>Se invita a las madres, padres y tutores que sigan aprendiendo sobre la salud mental y la crianza democrática fundada en valores</p>	No se requiere

## Carta descriptiva para profesores

<b>Nombre del taller:</b> “A favor de la vida”, taller para la comprensión y prevención del comportamiento suicida
<b>Instructor:</b> Blanca Anel Perea Aguirre
<b>Objetivo del taller:</b> Concientizar en los docentes y prefectos la problemática de la alta tasa de suicidio en la población adolescentes y promover el autocuidado para una sana gestión educativa con los estudiantes.
<b>Dirigido a:</b> Profesores de la institución y personal en general
<b>Lugar donde se llevará a cabo:</b> Aula de medios de la secundaria.
<b>Número de sesiones, días y horarios:</b> Sesión única; el día 28 de abril a las 11:30 am
<b>Duración:</b> 90 minutos

<b>DÍA 1 (SESIÓN ÚNICA)</b>					
<b>Horario (planteado en minutos)</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Dinámica</b>	<b>Materiales que se usarán*</b>
00:00 a 00:05	Presentación	Puntualizar el objetivo de la sesión informativa	La tallerista se presentará, agradecerá la presencia de los docentes y mencionará el objetivos de la reunión	Presentación	No se requiere
00:05 a 00:20	Exposición	Visibilizar el comportamiento suicida en la población adolescente			
1:15- 1:30	Cierre de platica y cuestionario de evaluación	Evaluar los conocimientos adquiridos durante la plática.	Se repartirán dos hojas impresas que contienen 10 preguntas de opción múltiple relacionadas a los conocimientos adquiridos.	Contestar cuestionario	Hojas de cuestionario

## ***APENDICE C.***

***Materiales para taller***

**Yo sé, Yo pienso, Yo me pregunto**

- Yo sé:

---

---

- Yo creo:

---

---

- Yo me pregunto:

---

---

## Conozco mis emociones y empatizo con las emociones de los demás

Actividad “autorregistro de emociones y conductas”

### Hoja 1

A continuación, encontrarás una tabla en la que se registran las auto-observaciones sobre tus conductas, tus emociones. Es importante que reflexiones en la pregunta de cada celda para contestar.

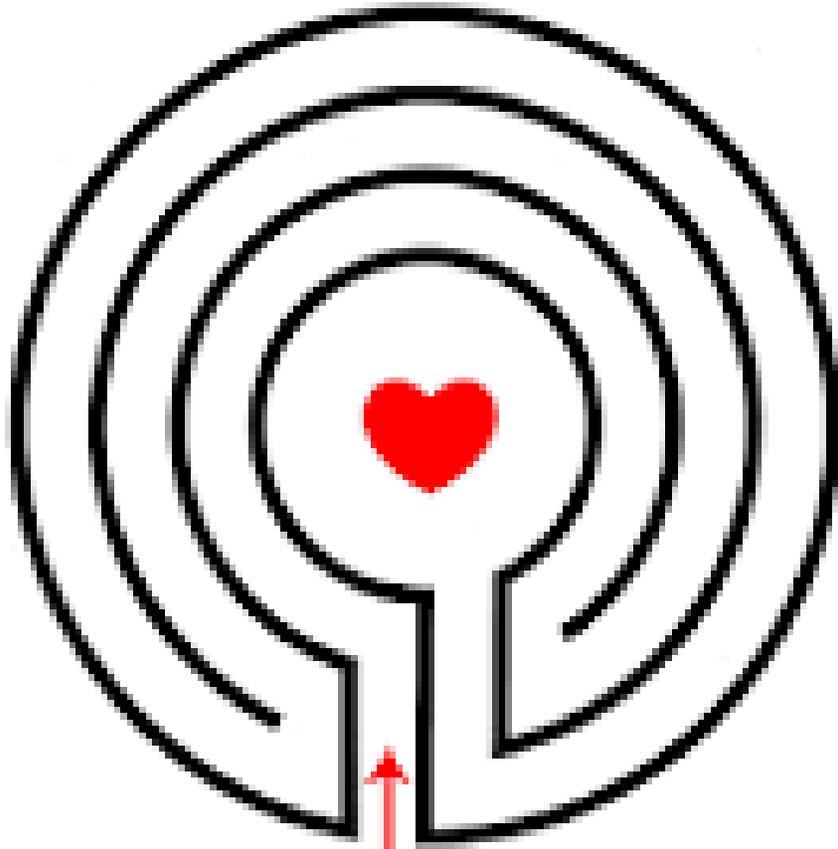
<i>¿Qué hice?</i> Conducta	<i>¿Qué me motivó a comportarme así?</i>	<i>¿Qué pensaba mientras lo hacía?</i>	<i>¿Qué emoción sentí con la conducta?</i>	<i>¿Qué sucedió después?</i> Consecuencia

### Hoja 2

A continuación, en la siguiente tabla registra las observaciones sobre las conductas y emociones que observes de las personas que te rodean. Recuerda que no se trata de juzgar sino de comprender el comportamiento de las personas.

<i>¿Qué conducta realizó?</i>	<i>¿Qué lo habrá motivado a comportarme así?</i>	<i>¿Qué pensamientos habrán tenido mientras lo hacía?</i>	<i>¿Qué emoción habrá experimentado con la conducta?</i>	<i>¿Qué sucedió después? Consecuencia</i>

**Laberintos de meditación**





## Actividad de Relatos

Se dará lectura al siguiente relato para la reflexión del tema visto sobre emociones.

Juan, un adolescente de 15 años, se encontraba sentado en su habitación, pensando en su vida. Había estado pasando por un momento difícil emocionalmente, se sentía abrumado por la presión que sentía de sus padres y sus amigos, quienes parecían tener expectativas muy altas para él.

Juan se sentía atrapado, como si estuviera en un laberinto sin salida, no sabía qué camino tomar. Sus padres querían que estudiara medicina, pero él no estaba seguro de que esa fuera la carrera que quería seguir. Por otro lado, sus amigos querían que se uniera a su banda de música, pero Juan no se sentía cómodo tocando en público.

Un día, empezó a sentirse triste y sin ganas de hacer nada. No le interesaba salir con sus amigos, y su rendimiento escolar comenzó a disminuir. Sus padres se preocuparon y lo llevaron al médico, quien le diagnosticó depresión. Juan se sentía muy confundido, ya que nunca había experimentado algo así antes. Se sentía como si estuviera atrapado en una nube de tristeza y no pudiera escapar de ella. No quería hablar con nadie sobre lo que estaba sintiendo, porque temía que lo juzgaran o lo consideraran débil.

Un día, Juan decidió escribir. Tomó una hoja de papel y empezó a escribir todo lo que sentía, sin filtros ni censuras. Escribió sobre sus miedos, sus dudas y sus inseguridades. Y poco a poco, empezó a sentirse un poco mejor.

Juan decidió hablar con sus padres y amigos. Les explicó cómo se sentía y les dijo que necesitaba tiempo para descubrir lo que quería hacer con su vida.

Juan descubrió que la escritura era una forma de expresar sus emociones. Empezó a llevar un diario y a escribir todos los días, y poco a poco se dio cuenta de que se estaba sintiendo mejor. Con el tiempo, Juan comenzó a salir de su nube de tristeza y a recuperar su entusiasmo por la vida. Aprendió que hablar sobre sus sentimientos no era algo que lo hacía débil, sino que lo hacía fuerte. Y nunca olvidará la lección que aprendió a través de su depresión: que siempre hay una luz al final del túnel, aunque a veces sea difícil verla.



### Actividad de empatía. Relatos

<p>Estás viendo una película con un amigo y en una escena particularmente triste, tu amigo comienza a llorar. Si sientes la misma tristeza que tu amigo y lloras junto a él</p>	<p>Tu amigo ha perdido a un ser querido y está pasando por un momento difícil. Aunque no sientes la misma tristeza que él, puedes comprender cómo se siente y entender lo que está pasando en su vida</p>
<p>Si un amigo te cuenta sobre un problema que está enfrentando y le ofreces tu escucha activa, brindándole tu tiempo y atención para escuchar sus sentimientos y pensamientos</p>	<p>Si una amiga está hablando sobre sus metas y planes futuros y aunque no compartes su misma perspectiva, eres capaz de entender y respetar sus deseos</p>
<p>Si alguien cercano a ti está pasando por un momento de crisis, como una enfermedad o una situación económica difícil, y te ofreces a ayudar y hacer lo que puedas para aliviar su carga,</p>	<p>Si un compañero de trabajo está pasando por un momento difícil y te cuenta su situación, pero no te afecta emocionalmente, pero aún así entiendes su dolor y le ofreces tu apoyo</p>
<p>Si una persona cercana a ti te cuenta sobre un momento feliz que ha vivido y sientes alegría y entusiasmo por ella</p>	<p>Si un amigo está hablando de una situación de injusticia que ha vivido y sientes una fuerte indignación o enojo por lo que ha pasado</p>

## Actividad de Posicionamiento:

### Indicaciones:

Las siguientes son mitos sobre el suicidio, los cuales por falta de información provocan tener una idea errónea sobre esta conducta. La facilitadora, mencionará un mito a los adolescentes, ellos elegirán una postura: “de acuerdo”, “en desacuerdo”, “indeciso”. Se escribirán cada palabras en una hoja blanca o cartulina y se pondrán en áreas diferentes. Cada que la facilitadora menciona una frase los jóvenes se colocarán en la palabra con la que se identifican.

Después ella escucha atentamente los argumentos de los estudiantes y desmiente el mito

### Frases:

- “Si convivo con amigos que consumen drogas no significa que yo consumiré.”  
**Verdad:** Si bien cuando se está bien informado el adolescente, y tienen relaciones estables con la familia, así como el fundamento de valores pueden ser factores de protección; sin embargo, la adolescencia es una etapa que se caracteriza por seguir a los pares, imitar conductas y querer pertenecer a un grupo lo cual lo puede poner en riesgo de llegar a consumir por experimentar.
- “Mi amiga se autolesiona, pero decirle a un adulto puede ocasionar mayores problemas”.  
**Verdad:** Los adultos pueden tomar posturas de juicio y crítica, sin embargo, los padres al enterarse pueden buscar ayuda. También se puede buscar ayuda en otros adultos de confianza como profesores, familiares, o personal de salud.
- “Sólo las personas con trastornos mentales son suicidas”  
**Verdad:** El comportamiento suicida indica una infelicidad profunda, pero no necesariamente un trastorno mental
- La persona que realmente se quiere suicidar no avisa.  
**Verdad:** Muchas personas avisan de alguna forma acerca de sus intenciones.
- Las personas que se suicidan son cobardes o son valientes  
**Verdad:** La conducta suicida no es cobarde ni valiente, sino más bien está vinculada a un alto grado de sufrimiento.
- Hablar sobre suicidio a una persona lo puede incitar a hacerlo  
**Verdad:** Hablar sobre suicidio, puede ayudar a que la persona se siente acompañado, y en poder analizar sus propósitos autodestructivos
- La persona suicida tiene que sobreponerse, “echarle ganas”, y salir adelante  
**Verdad:** El sufrimiento emocional no es voluntario, no es suficiente tener fuerza de voluntad, requiere atención de un profesional.

## Observar, detectar y cambiar el chip

## Registro de Pensamientos Irracionales

¿Qué sucedió?	¿Qué pensamiento vino a mi mente? Pensamiento irracional	¿Qué senti? Emoción que experimente	Mi nuevo pensamiento reflexivo (pensamiento crítico)

## **Pensamientos irracionales. Frases**

La facilitadora mencionara las siguientes frases una a una, los alumnos escribirán un pensamiento reflexivo o crítico que ayude a debatir el pensamiento irracional. Compartirán su nuevo pensamiento reflexivo.

- “Nada me sale bien”
- “No tiene caso hablar con los adultos, nunca entienden”
- “A nadie le caigo bien”
- “Debo hacer las cosas bien, para recibir aprobación”
- “Si no hago lo que mis amigos me dicen, me dejarán de hablar”
- “Es importante demostrar que nada me importa”
- “El dolor cura todo”
- “Mi novio rompió conmigo, seguramente es porque no soy lo suficiente para él”

## Lo que todos debemos saber para prevenir el suicidio

Instrucciones.

Lugar amplio, se pueden dejar los mesabancos alrededor.

La siguiente tabla muestra información respecto a el comportamiento suicida, la tallerista escribirá en post its o calcomanías cada una de los siguientes conceptos con su definición (posti 1, posti 2). Estos post its los pegara al azar entre los integrantes del grupo, después cada alumno debe buscar su complemento, la forma de buscarlo será leyendo los post its de los compañeros, la tallerista puede ayudar a resolver dudas si los estudiantes tuvieran, conforme van terminando se van sentando, Ya terminado todos en encontrar su par se comenzará en el orden de conceptos a leer cada integrante el suyo y la tallerista complementará la información.

Posti 1	Posti 2	Información para complementar (tallerista)
Definición de suicidio	Es un acto con resultado letal, intencionalmente realizado por el sujeto, sabiendo que ocasionará su muerte.	Quien se suicida realiza esta conducta porque espera poner fin a su sufrimiento. Busca una solución definitiva, cuando puede haber otras soluciones.
Datos sociodemográficos	La población de entre 15 a 29 años es la población más vulnerable cuantificando 10.4 decesos por cada 100 mil habitante	La prevalencia por género es más alta en hombres (10.4 por cada 100 mil) que en mujeres (2.2 por cada 100 mil)
Ideación suicida	Hay una idea persistente en darse muerte, se fantasea en llegar a morir.	La ideación suicida, se presenta más en mujeres, una persona que tiene depresión y desesperanza, tiene altos niveles de desear morir.
Parasuicidio o Gesto suicida	Es una serie de conductas en que la personas poniendo su vida al límite y al borde de la muerte	Un ejemplo de ellos son las autolesiones, el consumo de drogas, manejar a gran velocidad, practicar deportes de alto riesgo. Se realiza sin la intención de quitarse la vida sin embargo, puede tener consecuencias fatales.
Plan suicida	Se refiere cuando no hay intentos pero, existe un plan definido para acabar con la vida.	Son pensamientos elaborados que planifican como querer morir o la mejor forma de hacerlo,

Crisis suicida	El impulso de muerte está presente, sí existe un plan definido en conjunto con la crisis, la acción suicida es inminente.	En la crisis se presenta la “visión del túnel”, donde la persona siente que no hay otra salida, se sufre ambivalencia, entre desear morir pero en realidad no querer hacerlo. Lo que la persona necesita es recibir ayuda encontrando otra solución al sufrimiento.
Autolesión no suicida	Es una conducta que no busca la muerte, sino más bien reducir el malestar interno que sufre	El malestar que tiene la persona generalmente es ira, frustración, odio, tristeza profunda por tanto para sacar esa emoción lástima con cortaduras, quemaduras, mordeduras, etc.
Factor de riesgo individual en el comportamiento suicida	Estar en la etapa de adolescencia, tener depresión, ansiedad, u otros problemas emocionales y/o conductuales, consumir alcohol y/o drogas.	También a esto se suma haber tenido intentos previos de suicidio.
Factores de riesgo familiares en el comportamiento suicida	Sufrir abuso físico o emocional, negligencia, separación de los padres, muerte de un ser muy amado.	A esto también se suma, un familiar que se haya suicidado o que tenga trastorno emocional como depresión.
Bullying como principal factor de riesgo de comportamiento suicida en la escuela	Las agresiones físicas o verles en la escuela causan daños en la salud emocional de quienes lo padecen. Los adolescentes que han experimentado acoso escolar tienen dos veces más probabilidades de considerar el suicidio.	Los adolescentes que son acosados pueden sentirse aislados, humillados y desesperanzados, y esto puede llevar a una disminución de la autoestima, trastornos de ansiedad y depresión
Factores de riesgo escolares en la conducta suicida	Problemas en la escuela, como acoso, bajo rendimiento académico o aislamiento social	El bullying en la escuela es una de las principales causas de ideación suicida en los adolescentes,
Factores de riesgo sociales en la comportamiento suicida	Sufrir discriminación cultural o racial, también los problemas económicos de pobreza y desempleo de los padres.	Los jóvenes que se identifican como LGBTQ2 pueden experimentar discriminación, hostilidad y rechazo, lo que puede llevar a pensamientos y acciones suicidas. Un estudio descubrió que cuando los chicos experimentan reacciones familiares y sociales negativas al salir del clóset, esto puede aumentar el riesgo de suicidio.
Una conducta que manifiesta riesgo de suicidio es: hablar sobre suicidio o suicidarse	Si un adolescente habla abiertamente sobre el suicidio o la muerte, esto puede ser una señal de que está lidiando con pensamientos suicidas y debe ser tomado en serio.	Aquí es donde nosotros debemos desarrollar una escucha activa, y observar sus emociones y comportamientos para saber si hay algo detrás de su diálogo.

Una conducta que manifiesta riesgo de suicidio es: el aislamiento social	Si un adolescente se retira de amigos y familiares, pierde interés en actividades que solía disfrutar y prefiere pasar tiempo solo	Aislarse, en sí no es una conducta negativa, al contrario puede ayudarnos a darnos un tiempo y reflexionar, pero mantenerse siempre aislado si es necesario saber qué está pasando, y mencionar que aquí estamos si necesita de algo.
Una conducta que manifiesta de riesgo de suicidio son: los cambios de comportamiento	Problemas en la escuela, cambios de humor extremos o cambios en el rendimiento escolar	También se suman comportamientos de consumo de drogas y alcohol, y las autolesiones. Identificar estos comportamientos es importante.
¿Cómo brindar apoyo si detecto algún factor de riesgo?	Está bien preguntar a mi compañero sobre el suicidio, una frase como “te he visto aislado te puedo ayudar”	Después de entablar una conversación y un acercamiento sincero y de preocupación se puede preguntar a la persona ¿has pensado en quitarte la vida?
¿Cómo brindar apoyo si detecto algún factor de riesgo?	Acercarse a los adultos es importante. Hablar con los asesores o trabajo social para que se pueda generar acción.	Generar una red de apoyo es importante, no es ser alarmista, sino más bien acompañar y cuidar de la persona, es importante que ella o él, se sientan apoyados.
Factores de protección para disminuir el suicidio	Acercarse, escuchar, ser empático, comprensivo, ayudarlo y acompañarlo a buscar ayuda.	Además es importante no descartar las verbalizaciones sobre suicidio, en ocasiones pensamos que son chantajes, pero si vemos conductas o sabemos que la persona está pasando por un mal momento, es mejor estar cerca.

## Casos hipotéticos material para la caja preguntona

La tallerista debe escribir cada caso hipotético en una tarjeta y al reverso las preguntas correspondientes, estas tarjetas se colocarán dentro de la caja preguntona.

Caso hipotético	Preguntas	Información adicional que puede considerar la tallerista
<p>Karen tiene 16 años y ha estado pasando por un período difícil en su vida. Recientemente dejó la prepa porque se le complica aprender y sus papás ya no quisieron apoyarla además de que tiene carencias económicas, por tanto requiere encontrar trabajo para ayudar a sus papás cosa que se le ha complicado; sumado a ello sufre acoso por parte de uno de sus primos lo que la pone sumamente estresada y ansiosa.</p> <p>María se siente desesperada y sin esperanza, y comienza a tener pensamientos de que sería mejor si ya no estuviera aquí. Empieza a pensar que su familia estaría mejor sin ella y que no hay nada que la haga feliz</p>	<p>¿Puedes detectar cuales son los factores estresantes que vive Karen?</p> <p>¿Sabes qué tipo de comportamiento suicida vive Karen?</p> <p>Si tu fueras su amig@, ¿cómo te darías cuenta que pasa por una crisis? y ¿cómo podrías orientarla?</p> <p>¿Qué le podrías preguntar para saber si piensa en llegar a suicidarse?</p>	<p>Es importante destacar que los pensamientos de ideación suicida pueden variar en gravedad y frecuencia, y es vital buscar ayuda si se tienen estos pensamientos. Si tú o alguien que conoces está lidiando con pensamientos de ideación suicida, es importante buscar ayuda de inmediato. Hay recursos y profesionales disponibles que pueden proporcionar apoyo y orientación en estos momentos difíciles.</p>
<p>A medida que Ian se siente deprimido y desconsolado por la separación de sus padres comienza a tener pensamientos de querer desaparecer, estos pensamientos se intensifican, por tanto Ian, comienza a considerar planes específicos para acabar con su vida. Empieza a buscar en internet formas de suicidarse y tiene la intención de intentarlo. Ian se siente atrapada en su dolor y no ve ninguna salida a su situación.</p>	<p>¿Puedes detectar cuales son los factores estresantes que vive Ian?</p> <p>¿Sabes qué tipo de comportamiento suicida manifiesta Ian?</p> <p>Qué conductas crees que él podría expresar o manifestar, que puedan servir</p>	<p>Cuando escuches de alguien que está planeando o buscando formas de suicidarse, esto no se debe tomar a la ligera, ni como algo pasajero.</p> <p>Primero: No juzgues ni minimices sus pensamientos ni sentimientos, preguntale directamente ¿si piensa hacerlo?, y persuade a buscar ayuda juntos, acompáñalo con un asesor o trabajadora social, también menciónale que hay personas que lo aman y si se siente sólo tomé el teléfono y marqué al 911, asegurate preguntando que haya buscado ayuda con un profesional y hablado con su familia.</p>

	<p>para detectar que se encuentra en un estado de crisis.</p> <p>Si tu fueras su hermano o amiga ¿cómo podrías orientarlo a buscar ayuda?</p>	
<p>Juan tiene 15 años y ha estado pasando por un período difícil en su vida. Ha estado lidiando con una serie de problemas emocionales y ha estado experimentando una gran cantidad de dolor emocional y angustia. Un día, en un momento de intenso dolor emocional, Juan toma una gran cantidad de pastillas, él sabe que no son letales, pero que lo harán sentir muy enfermo. Juan no tiene la intención de acabar con su vida, pero quiere sentir algún tipo de alivio temporal de su dolor emocional.</p>	<p>¿Puedes decir si es intento suicida lo que hace Juan?</p> <p>¿Qué tipo de comportamiento suicida es?</p> <p>¿Cuándo sufres un intenso dolor emocional que se puede hacer para sentirse mejor?</p> <p>Si tu conocieras a Juan de forma cercana ¿cómo detectarías que está pasando por un mal momento?</p> <p>¿Cómo podrías llegar a ayudarlo?</p>	<p>En ocasiones, es tanta la angustia, que las personas hacen acciones impulsivas para autocastigarse, o para disminuir el dolor, el problema de estas acciones es que aún no siendo con la intención de suicidarse, pueden llegarlo a hacer, porque se ponen en alto riesgo, por ello la importancia de saber canalizar las emociones de forma funcional, y hablar de lo que sentimos con personas de confianza.</p>
<p>Mirella tiene 19 años y ha estado lidiando con problemas de ansiedad y depresión desde hace varios años. A menudo se siente abrumada por sus emociones y tiene dificultades para encontrar formas efectivas de manejar su dolor emocional. En un momento de intensa angustia emocional, Mirella comienza a autolesionarse cortándose con una cuchilla.</p> <p>Las autolesiones se han convertido en una forma de Mirella para lidiar con su dolor emocional y liberar la tensión y el estrés que siente. A pesar de que las heridas son superficiales, Mirella está</p>	<p>¿Puedes detectar si Mirella vive algún problema de salud emocional?, ¿cuáles son?</p> <p>¿Sabes qué tipo de conducta presenta Mirella?</p> <p>Si tu te dieras cuenta de sus lesiones, ¿qué podrías hacer para acercarte a ella y ofrecerle ayuda?</p> <p>¿Qué le preguntarías?</p>	<p>Es importante, no llegar a pensar que las autolesiones son una forma de llamar la atención, si no es una práctica que muestra que la persona está sufriendo y no tiene recursos para saber qué hacer con ese sufrimiento. Por ello es importante siempre acercarse con adultos y buscar apoyo psicológico. Si tu estas teniendo un comportamiento de autolesiones o identificas a alguien que lo haga, recuerda que las autolesiones van subiendo en grados, y puede llegar el momento que cada vez haya más daño. Sentir emociones de frustración, ira, tristeza es inevitable, pero siempre tenemos recursos para afrontar de forma amorosa y no necesariamente solos, buscar ayuda de los padres, hermanos mayores, tíos, alguien en que sintamos apoyo para que nos ayude</p>

<p>preocupada por la cicatrización y oculta sus heridas a los demás.</p>	<p>¿Qué le puede ayudar a Mirella para aliviar su dolor emocional?</p> <p>¿Cómo podrías orientarlo a buscar ayuda?</p>	<p>a ir con profesionales de la salud que pueden ayudarnos a reducir el sufrimiento.</p>
--------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

## Video de YouTube

### Vídeo 1

“La pandemia silenciosa. No dejes que el vaso se desborde.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=38&v=aA8cNb1Fwys&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=38&v=aA8cNb1Fwys&feature=emb_logo)

A continuación, se describen las frases que se mencionan en el vídeo para que la tallerista las recuerde y tome en cuenta para la actividad.

Frase poco empática	Frase empática
“No tienes motivos para estar así”	“No pasa nada por llorar, yo estoy aquí para escucharte”
“Como te vas a querer suicidar por eso”	“Estamos contigo”
“Hay personas con problemas peores y no se quejan tanto como tu”	“Qué te parece si damos una vuelta y hablamos”
“Te lo tomas muy apecho”	“eres muy valiente por pedir ayuda”
“Con esa actitud que tienes te vas a quedar solo”	“Todos tus motivos son válidos”
“Eres un sentido, no se te puede decir nada”	“No eres ningún exagerado”
“Solo quieres llamar la atención”	“¿Te gustaría que vaya a verte?”

**Video 2**

Cómo cuidar de alguien que es suicida

<https://www.youtube.com/watch?v=iroDpnG57XE>

A continuación se describen los temas vistos en el vídeo, para que la tallerista los considere en la retroalimentación del debate.

- Los mitos son obstáculos que impiden identificar a una persona que está pasando por momentos de crisis.
- Hablar de suicidio no hace a la persona suicida, ni lo hace considerar el suicidio, por ello no debemos tener miedo de tocar el tema, ser empáticos y amables al preguntar e indagar si se siente mal, y mencionarle que no está sola.
- Empatía significa, intentar ver las cosas desde su punto de vista, para entender y comprender sus sentimientos
- No juzgues, ni intentes decirle a la persona que hacer, ni tampoco persuadirla de que el suicidio es incorrecto
- Intenta mantener la calma, tu calma, le ayudará a tranquilizarse
- Si la persona está en alto riesgo, intentar que no esté cerca de los medios letales
- Teléfono de crisis es la línea 911
- Busca ayuda si no puedes orientarlo tú solo
- No dejes sola a la persona, acompañarle a buscar ayuda.
- Busca conversar del tema, hazle saber que está ahí, sé empático.

## QPR (Pregunto, Persuado, Refiero)

Información de apoyo para la tallerista.

Indicadores de comportamiento suicida		
<b>Señales verbales:</b>  -"Desearía estar muerto" -"Me quiero suicidar" -"Voy a terminar con todo" -"Todos estarían mejor sin mí"	<b>Señales comportamentales:</b>  -Adquirir un arma o acumular pastillas. -Agresión, irritabilidad inexplicable -Personas que frecuentemente faltan a clases o huyen de casa -Una persona perfeccionista	<b>Situaciones que ponen el riesgo:</b>  -Muerte de un ser querido. -Divorcio de los papás -Situación previo de intento de suicidio -Depresión -Uso de sustancias alcohol o drogas -Ser expulsado de la escuela -Víctima de bullying -Desilusión o rechazo reciente
Como hacer la pregunta		
-Hable con la persona a solas o en un lugar privado -Darse suficiente tiempo para platicar -No dude en preguntar  <u>Preguntas que puedes hacer de forma indirecta</u> -"¿Te has sentido infeliz recientemente?" -"¿Has deseado dormir y nunca despertar?"  <u>Preguntas que puedes hacer de forma directa</u> -"¿Sabes que cuando las personas están disgustadas como tú parece estar, a veces desean estar muertos? ¿Estoy pensando si tú te estás sintiendo de esa manera?" -"¿Has pensado en querer morirte?"		

Si tu no puedes realizar la pregunta, busca a alguien que sí pueda

#### Como persuadir

- Escucha el problema y dále tu completa atención
- Recuerda que el suicidio no es el problema
- No juzgues y no trates de ser el terapeuta, solo busca acompañar
- Que la persona de de cuenta que estas preocupado el
- ”¿Puedes ir conmigo para recibir ayuda?”
- ”¿Me dejas ayudarte a conseguir ayuda?”

#### Cómo referir

1. Lleva a la persona directamente con alguien que le pueda ayudar
2. Consigue un compromiso con tu amigo de que lo hablará con sus papás y buscará ayuda, puede darle números telefónicos.
3. Si la persona está resistiendo a conseguir ayuda, o si tu todavía estás preocupado de su seguridad, consigue apoyo adicional.
4. REcuerda siempre canalizar a la persona con el asesor de grupo, trabajador social

#### Como dar seguimiento

Vuelve a preguntar de forma afirmativa:  
 “¿Quién te está atendiendo?”  
 “¿a dónde te llevaron?”  
 “¿Qué has hecho para estar mejor?”

Dar seguimiento es la forma de asegurarse que si está recibiendo ayuda y que si lo hablo con un adulto.

## Ruleta del conocimiento



Preguntas que se pueden hacer para cada tema de la ruleta

Tema	Preguntas que se pueden hacer
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desde que comenzó el taller, ¿hay algo nuevo que hayas descubierto sobre tí?</li> <li>-¿Qué consideras que te hace autoconcepto?</li> <li>-¿Por qué es importante el autoconocimiento?</li> </ul>
Autoestima y autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comparte tres cualidades tuyas que estimula tu autoestima, y aspectos de tí que aprendes a aceptar</li> <li>-cómo puedes ayudar a una persona a autoaceptarse y subir su autoestima.</li> <li>Por qué crees que es bueno autoaceptarse</li> </ul>
Emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cómo reconoce la emoción</li> <li>-Como se aplica la técnica de mindfulness para las emociones.</li> <li>-Por que son útiles las emociones</li> </ul>
Estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Menciona formas funcionales para disminuir el estrés</li> <li>-Que utilidad tiene el estrés</li> <li>-¿Qué aprendiste en el taller sobre el estrés?</li> </ul>
Solución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-¿Recuerdas los pasos para resolver un problema?</li> <li>-¿Cuáles son formas disfuncionales de resolver problemas?</li> <li>-¿Por qué crees que es importante la creatividad para resolver problemas?</li> </ul>
Pensamiento creativo pensamiento crítico	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Para que nos sirve el pensamiento crítico</li> <li>-Cómo podemos aplicar el pensamiento creativo en la vida diaria</li> <li>-Como podemos hacer uso de la flexibilidad cognitiva en la vida diaria</li> </ul>
QPR	<ul style="list-style-type: none"> <li>-En qué casos aplicamos la técnica de QPR</li> <li>-¿Que situaciones ponen a una persona en riesgo de suicidio?</li> <li>-¿qué aprendiste sobre el suicidio?</li> <li>-Menciona un número telefónico que sirve para solicitar ayuda</li> <li>-Por qué crees que es importante acercarse a los adultos</li> </ul>



**Ejemplo de diploma:**

TALLER SOCIOEMOCIONAL DE PREVENCIÓN

# DIPLOMA



---

*"Abraza tus emociones y aprende de ellas,  
incluso las más difíciles tienen lecciones que  
enseñarte"*



  
PSIC. BLANCA ANEL PEREA  
TALLERISTA



***APENDICE D.***

***Fotografias de evidencias***

*Fotografías de actividades*





