



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

El ABC de las emociones

Orientaciones para implementar las actividades colectivas

Coordinación Sectorial Académica de la Subsecretaría de Educación Media Superior



2026
año de
Margarita
Maza

Propósito



Promover **actividades colectivas en el aula para favorecer el reconocimiento, la comprensión y la gestión de las emociones en las escuelas**, desde una perspectiva de cuidados, en el marco de la *Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los Jóvenes*.



2026
año de
Margarita
Maza

Punto de partida



Cuidarse es un acto colectivo

El cuidado colectivo se sostiene en las relaciones, decisiones cotidianas y condiciones que generamos como comunidad, para acompañarnos. La escuela, en este sentido, puede convertirse en un entorno que protege, escucha y cuida.

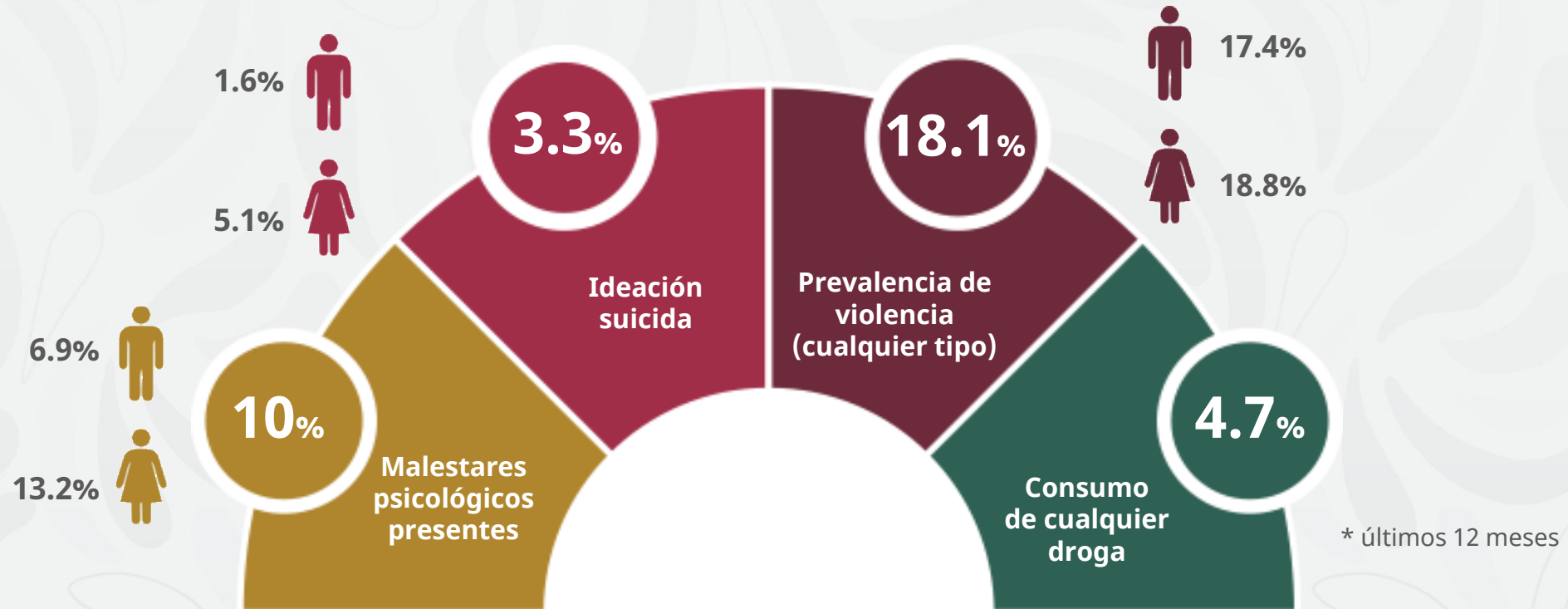
Se invita a reflexionar sobre:

¿Cómo contribuimos al bienestar socioemocional de nuestra comunidad?



Problemática identificada

Factores de alerta en la salud adolescente (12-17 años)
Indicadores clave superiores a la población adulta:



Fuente: ENCODAT, 2025.



2026
año de
Margarita
Maza

Estrategia Nacional de Atención a la Salud Mental para las y los jóvenes

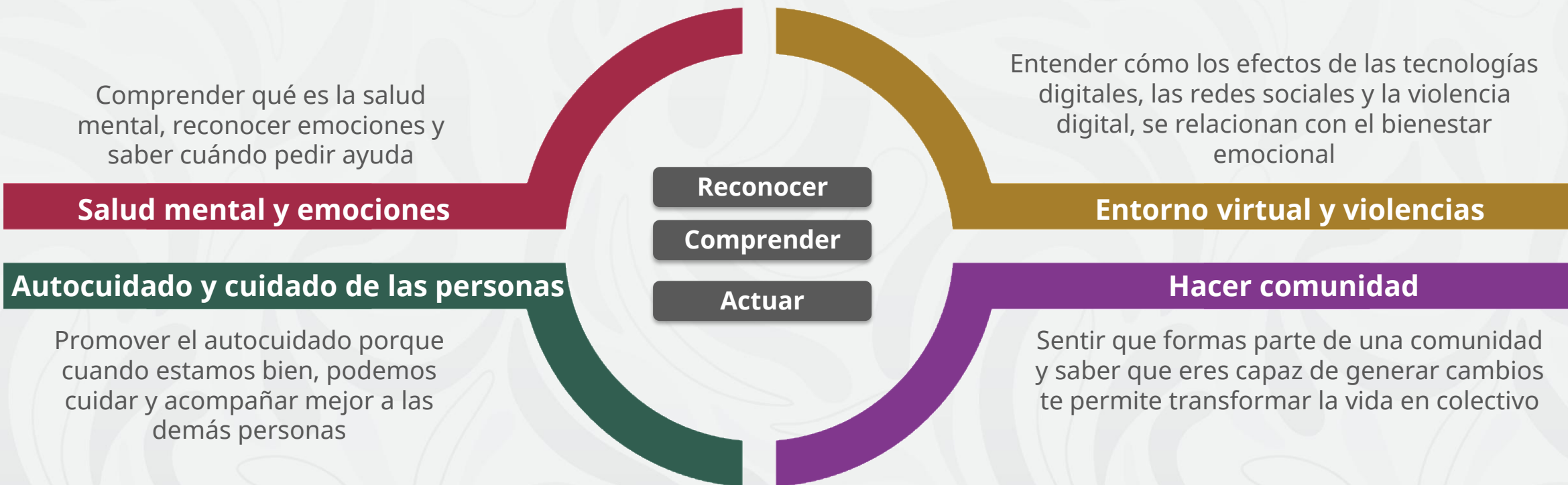
Busca promover el bienestar de las juventudes desde un enfoque preventivo y comunitario



2026
año de
Margarita
Maza

Materiales: El ABC de las emociones

Tres acciones transversales que se articulan a través de cuatro ejes:



2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Propósitos de los materiales



2026
año de
Margarita Maza

NOTA: No sustituyen la atención profesional en salud mental; orientan, previenen y acompañan desde la vida cotidiana.



Educación
Secretaría de Educación Pública

Contenido de los materiales y población a la que se dirigen



2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Actividades colectivas

Cuestionan y resignifican experiencias emocionales

Son contenidos complementarios al **ABC de las emociones**

Fortalecen el **bienestar socioemocional** mediante experiencias recreativas

Escuchan y dialogan en torno a las prácticas sociales que pueden afectar la salud mental



2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Características

Actividades colectivas flexibles

Son:

Adaptables

Participativas

Inclusivas

Dinámicas variadas

Incluyen:

Juegos de roles

Expresión creativa

Diálogo
Movimiento

Estructura didáctica clara

Promueven:

Empatía

Escucha

Trabajo colaborativo

Espacios seguros



2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Apropiación de las actividades colectivas en las escuelas

La comunidad escolar fortalece el bienestar socioemocional al generar espacios de escucha, respeto y participación. Desarrollar estas actividades colectivas es una forma de **fortalecer los vínculos de:**

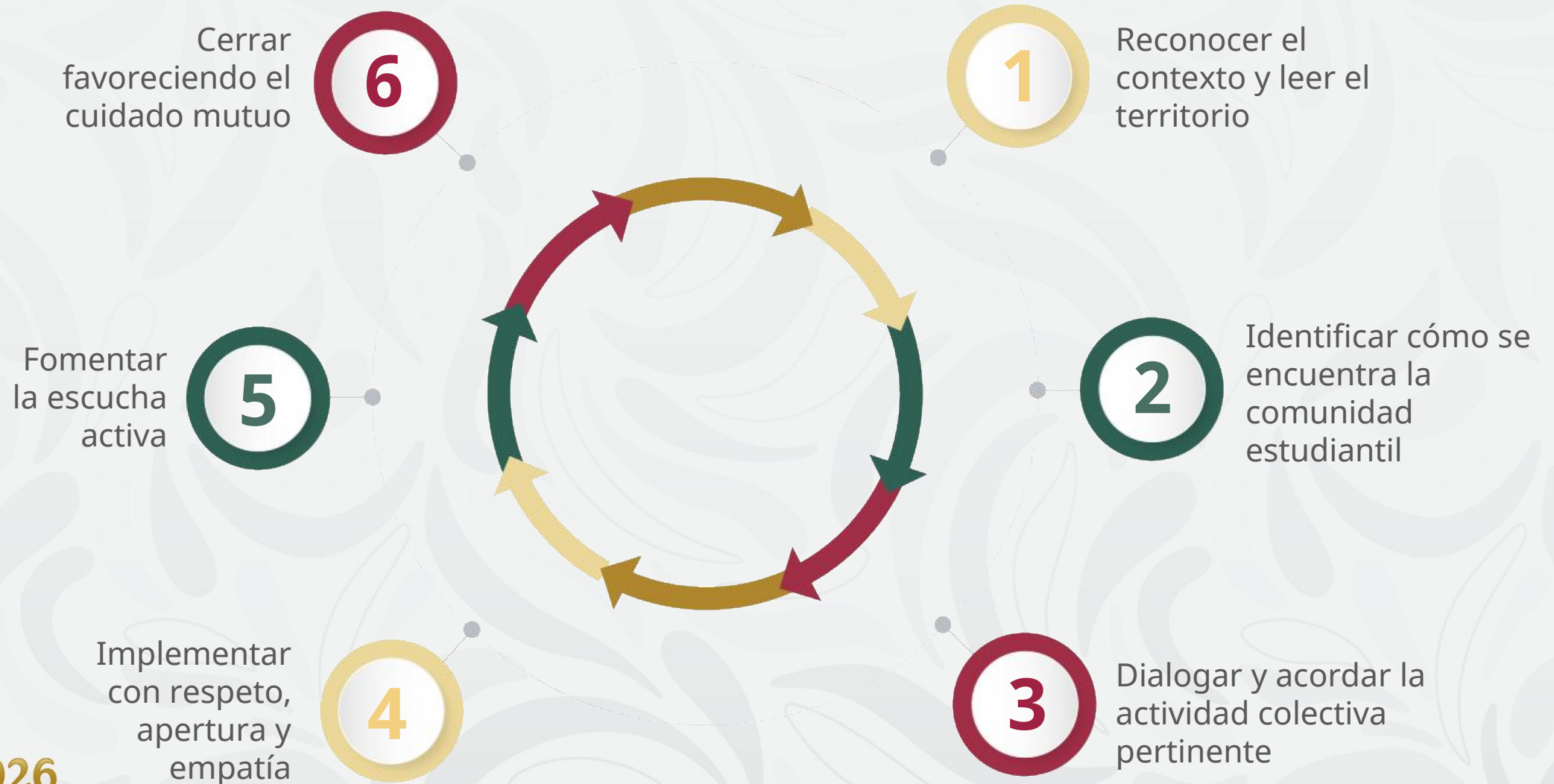


2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Sugerencias de implementación



2026
año de
Margarita
Maza

Temáticas que se abordan

Estereotipos y roles de género

Estilos de vida activos y saludables

Reconocimiento de las emociones

Mandatos sociales sobre el cuerpo

Integración, convivencia y confianza

Autorregulación de las emociones

Empatía y diálogo respetuoso

Tecnologías digitales y bienestar

Atención plena y escucha activa



2026
año de
Margarita
Maza

Actividades colectivas: Mi mapa de emociones

Objetivo:

Reconocer las emociones ante situaciones cotidianas

Materiales:

Hojas, colores, plumas

Reflexión:

Reconocer y expresar emociones para fortalecer la empatía

Preparación:

Elaborar un listado de emociones
Compartir en equipo
Elegir las más significativas y explorarlas creativamente: ¿qué color tienen?, ¿a qué canción suenan?

Tiempo:

Una hora

Sugerencias para su desarrollo:

Fomentar una escucha respetuosa y libre de juicios, que favorezca el cuidado

Cierre:

Cuando somos capaces de verbalizar lo que sentimos, se crean puentes de respeto



2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Actividades colectivas: Redes, cuidado y convivencia digital

Objetivo:

Analizar cómo influyen las tecnologías digitales en el bienestar socioemocional

Materiales:

Hojas, rotafolio y pizarrón

Reflexión:

Diálogo sobre los aportes y los riesgos del mundo digital, y sobre acciones colectivas para cuidarnos

Preparación:

Lo que nos aporta el mundo digital

Lo que nos afecta

Lo que podríamos hacer como grupo

Cada equipo teatraliza el resultado del ejercicio para vivir y expresar la emoción encontrada

Tiempo:

Una hora

Sugerencias para su desarrollo:

Acompañamiento para orientar la construcción de escenas claras y respetuosas

Cierre:

Recuperar el diálogo sobre las emociones trabajadas



2026
año de
Margarita
Maza



Educación
Secretaría de Educación Pública

Las actividades colectivas



Son flexibles y pueden implementarse en distintos momentos del día



No requieren grandes recursos materiales y pueden realizarse en cualquier parte de la escuela



Fortalecen el vínculo con las juventudes



Favorecen el bienestar socioemocional



Construyen redes de cuidado en la comunidad escolar



2026
año de
Margarita
Maza



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública



**Gracias por
su atención**



2026
año de
**Margarita
Maza**