



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco



Informe final de Servicio Social

Título:

“El estrés y ansiedad generados en jóvenes durante y posterior a la pandemia por COVID-19 como factor de riesgo para desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas en edades adultas”

Nombre: Palacios Cortez Eva Milena

Matrícula: 2162030795

Licenciatura: Medicina

**Datos generales del prestador:**

Nombre: Palacios Cortez Eva Milena

Matrícula: 2162030795

**Lugar de realización:** Centro de servicios comunitarios “**Mujeres en lucha**”

Dirección: Del Rastro S/N, San Miguel Topilejo, Tlalpan, 14500 San Miguel Topilejo, CDMX

**Periodo de realización:** 1 febrero 2022 - 1 febrero 2023

**Unidad:** Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

**División:** Ciencias biológicas y de la salud

**Licenciatura:** Medicina

**Nombre del programa:** Programa universitario interdivisional **INDECO** (Incidencia en el Desarrollo de las Comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales)

**Nombre del asesor:** Dra. Pulido Navarro Margarita Responsable del programa de Servicio Social, Profesora Investigadora del Departamento de Atención a la Salud  
Número económico: 28967



Dra. Margarita Pulido Navarro

Nombre y firma de asesor interno

*Maria Regina Monroy Solis*



---

Comisión de Servicio Social de Medicina  
Nombre y firma

## **Índice de contenidos**

1. Introducción
2. Justificación
3. Marco teórico
4. Objetivos
5. Planificación/cronograma
6. Metodología
7. Actividades realizadas/ Desarrollo
8. Objetivos y metas alcanzadas
9. Resultados
10. Conclusiones
11. Recomendaciones
12. Referencias bibliográficas
13. Anexos

## **Introducción**

La Organización Mundial de la Salud refiere que las enfermedades crónicas son de larga duración y por lo general de progresión lenta. Entre estos problemas de salud se encuentran las enfermedades cardíacas, respiratorias, los infartos, el cáncer, y la diabetes, siendo estas las principales causas de mortalidad en el mundo y responsables del 60% de las muertes.(1)

Las enfermedades crónicas son las responsables del 60% de las muertes en el mundo, por el impacto que tiene en la sociedad, dos de estas enfermedades han sido consideradas pandemias mundiales, estas son la HTA y la DMT2, los países que son más afectados se encuentran en bajo y mediano desarrollo, en estos lugares habita el 80% del total de personas que padecen estas enfermedades, aunado a esto y de manera paradójica estos países reciben menos del 10% de los recursos mundiales destinados al control de estas enfermedades. (1)

Se define Estrés como la respuesta a estímulos que alteran la homeostasis bioquímica, inmunológica, fisiológica y psicológica del individuo. Es un comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo que implica la activación específica de mecanismos neuroendocrinos ante estímulos (estresores) amenazantes. (2)

Lazarus y Folkman consideran al estrés como la interpretación cognitiva que la persona realiza de los acontecimientos potencialmente estresantes, es decir, cuando una persona se enfrenta a una situación determinada valora la cantidad de peligro potencial, así como los recursos disponibles para hacer frente a esa situación, de esta manera las personas experimentan estrés en la medida en que perciba que la amenaza o el peligro excede sus recursos disponibles para hacer frente a la situación. El estrés es entonces el producto de la relación entre la persona y el entorno, el cual puede ser valorado como peligroso, amenazante, o desafiante. El estrés crónico manifiesta respuestas cardiovasculares y neuroendocrinas, es decir el que contribuye al desarrollo u origen de diversas enfermedades. (1)

## **Justificación**

A finales del año 2019 se comenzaron a dar a conocer casos graves de neumonía en Wuhan, ciudad de la provincia de Hubei, en China. Dicha enfermedad activó las alarmas de los organismos encargados de coordinar la sanidad en este país y apenas un mes más tarde, en enero de 2020, se identificó el virus causante, denominado SARS-CoV-2 y conocido socialmente por el nombre establecido desde la Organización Mundial de la Salud: COVID-19. (3)



Un grupo etario psicológicamente vulnerable en este contexto son los adolescentes. La adolescencia conlleva profundos cambios en los sistemas fisiológicos y neuroendocrinos, junto con la reorganización de los sistemas neuronales necesarios para una adecuada función ejecutiva, procesamiento socioemocional y regulación de las emociones. Los adolescentes, por tanto, se encuentran en un estadio crítico de desarrollo neurobiológico, de alta neuroplasticidad, que puede ser afectado por distintos factores estresores. (2)

Mezzina et al. (2020) discutieron aspectos en relación a la salud mental de la población y apelaron a la necesidad de establecer más ayudas psicológicas en un momento que generaba tantas emociones negativas, como el estrés. Su estudio trató de visibilizar, además, que aquellas personas que ya padecían problemas psicológicos previamente a la pandemia necesitan mayor atención. En general, expusieron la necesidad de dar prioridad a la salud mental, especialmente en la nueva normalidad. (3)

Los factores de riesgo más estudiados y relacionados con las enfermedades crónicas son: sedentarismo, sobrepeso u obesidad, tabaquismo, consumo excesivo de alcohol, colesterol elevado, distrés, etc. Si estos aspectos se modifican, ya sea atenuándolos o cancelándolos, se obtendría una disminución en los índices de morbilidad y mortalidad y en consecuencia, en el costo de los servicios pero sobretodo se incrementaría sustancialmente la calidad de vida de las personas. (1)

Las intervenciones psicológicas en el ámbito de la salud han permitido reconceptualizar el proceso salud-enfermedad, proponiendo la necesidad de que se considere al aprendizaje como unidad fundamental de la salud o de la enfermedad. Esta visión de la interacción entre los factores psicológicos y biológicos ha contribuido a que, en algunas enfermedades crónicas, se utilicen estrategias psicológicas que incrementen el impacto terapéutico de los enfermos. Las intervenciones psicológicas han permitido analizar el paradigma del proceso salud enfermedad, proponiendo la necesidad de que se considere al aprendizaje individual y social como unidad fundamental en el análisis de la salud o de la enfermedad. (1)

Es importante destacar la necesidad de un tratamiento integral para las enfermedades crónicas el cual debiera sustentarse en medidas no farmacológicas (modificación de estilos de vida, tanto de dieta como de ejercicio, manejo de las emociones, como la ira, la rumiación y el estrés), y por último un moderado apoyo farmacológico. El tratamiento adecuado tiene como propósito evitar el avance de la enfermedad, prevenir complicaciones, mantener la calidad de vida y reducir la mortalidad en las personas que padecen estas enfermedades. Cuando sea necesario el suministro de sustancias farmacológicas, se le deberán administrar a las personas, pero en dosis moderadas. (1)

Considerando la etiología multicausal de las enfermedades crónicas es necesario implementar nuevas estrategias para abordar esta situación dando la relevancia justa a los aspectos ambientales, cognitivos y conductuales en el surgimiento y mantenimiento de las enfermedades, se debe concientizar a las personas de qué están haciendo para mantener su salud y que les impide adquirir nuevos hábitos que mejoren su calidad de vida. (1)

## **Marco teórico**

### Neurofisiología del estrés

Clásicamente el estrés se define como un estímulo puntual, agresivo o no, percibido como amenazante para la homeostasis. Selye (1955) habla de reacción de alarma. El estrés activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas (neuronales, metabólicas y neuroendocrinas) que permiten al organismo responder al estresor de la manera más adaptada posible. (4)

Se pueden recordar brevemente algunos aspectos fisiológicos del tratamiento del estrés y del síndrome general de adaptación, ya que además se trata de nociones clásicas. (4)

- El análisis del estresor se descompone en tres fases:

1. Recepción del estresor y filtro de las informaciones sensoriales por el tálamo.
2. Luego, programación de la reacción al estrés poniendo en juego el cortex prefrontal (implicado en la toma de decisión, la atención, la memoria a corto plazo) y el sistema límbico por un análisis comparativo entre la nueva situación y los “recuerdos”: la respuesta se hará en función de la experiencia.
3. Finalmente, activación de la respuesta del organismo (vía la amígdala [memoria emocional] y el hipocampo [memoria explícita]. Esta respuesta pone en juego el complejo hipotálamo-hipofisario, así como la formación reticular y el locus coeruleus. (4)

- El síndrome general de adaptación se descompone también en tres fases:

1. La primera es la fase de alerta. En reacción a un estresor, el hipotálamo estimula las suprarrenales (en su parte medular) para secretar la adrenalina, cuyo objetivo es suministrar la energía en caso de urgencia. Habrá entonces una serie de respuestas del organismo como un aumento de la frecuencia cardíaca, una vasodilatación, un aumento de la vigilancia (puesta en juego también por la noradrenalina [NA]). (4)

2. La segunda fase es la fase defensa (o resistencia) que se activa solamente si el estrés se mantiene. Las suprarrenales (en la zona fasciculada) van a secretar entonces un segundo tipo de hormona, el cortisol. Su papel, es esta vez, el de mantener constante el nivel de glucosa sanguínea para nutrir los músculos, el corazón, el cerebro. Por una parte, la adrenalina suministra la energía de urgencia; por otra, el cortisol asegura la renovación de las reservas. Es una fase de resistencia, el organismo debe “aguantar”. (4)

3. La fase de agotamiento (o de relajamiento) se instala si la situación persiste y se acompaña de una alteración hormonal crónica (con consecuencias orgánicas y psiquiátricas). Si la situación persiste todavía más, es posible que el organismo se encuentre desbordado, inclusive agotado. Poco a poco las hormonas secretadas son menos eficaces y comienzan a acumularse en la circulación. Resultado: el organismo está invadido de hormonas que tendrán un impacto negativo sobre la salud. (4)

#### *Los mecanismos de feedback del eje corticotrópico (HPA) por el cortisol*

El cortisol ejerce un feedback negativo sobre la liberación hipotálamo-hipofisiaria de CRH y de ACTH. Se distinguen tres tipos de retroalimentación: un feedback rápido (de algunos segundos a algunos minutos), que implica probablemente la presencia de receptores de la membrana (complejo receptor GABAA/benzodiazepinas-canales del cloro), esta retroalimentación rápida es proporcional al aumento de cortisol y no dura más de diez minutos; un feedback intermedio (de una a algunas horas) con disminución de la secreción de CRH y de AVP; y finalmente una retroalimentación lenta (de algunas horas a algunos días) con disminución de la síntesis de ACTH hipofisiaria, de CRH y de AVP hipotalámicas: una administración prolongada de glucocorticoides conduce a la ausencia de secreción de CRH y de ACTH y a una atrofia de la suprarrenal, consecuencia de un déficit de ACTH. (4)

Las retroalimentaciones intermedia y lenta implican dos tipos de receptores: los receptores de tipo I (antiguamente denominados mineralocorticoides [MC]), dotados de una gran afinidad por la aldosterona y los glucocorticoides, están localizados principalmente en el sistema límbico; y los receptores de tipo II (anteriormente denominados receptores de glucocorticoides [GC]), de afinidad más baja por los glucocorticoides y más baja todavía para la aldosterona, están ampliamente distribuidos en el sistema nervioso central (hipófisis, NPV, núcleos aminérgicos del tronco cerebral). Los receptores del tipo I controlan la inhibición tónica de la secreción basal de glucocorticoides, mientras que los receptores de tipo II sólo están involucrados cuando los niveles circulantes de glucocorticoides aumentan, como en el estrés, con el fin de inhibir la respuesta de la ACTH y de la CRH. (4)

## *II. Estrés crónico*

El estrés repetido genera, en fase de agotamiento, una hipercortisolemia crónica. En el animal se ha demostrado que la hipercortisolemia podía ser neurotóxica para las estructuras cerebrales vulnerables como el hipocampo. La “neurotoxicidad” se manifiesta al nivel del hipocampo por una atrofia de las neuronas piramidales CA3 del cuerno de Amón y por una disminución del volumen y del número de neuronas del gyrus dentado. Esta atrofia hipocámpica secundaria al estrés implicaría de manera más amplia:

1. Una disminución de la neurogénesis.
2. Una disminución de la síntesis de factores neurotróficos como el brain-derived neurotrophic factor (BDNF) que inhibe la apoptosis celular.
3. Un aumento de la excitotoxicidad (glutamato) debido a una pérdida glial.
4. Una neurotoxicidad debido a la hipercortisolemia (disminución de la neuroplasticidad, inicialmente reversible, después permanente).

En el hombre, la disminución del volumen del hipocampo se ha correlacionado con:

- Los niveles de cortisol (en caso de enfermedad de Cushing).
- La duración y la intensidad de la depresión.
- Con la duración de la exposición al estrés en caso de estrés postraumático (PTSD). (4)

## Pandemia COVID 19 y adolescentes

Varios meses de pandemia han expuesto a niños, jóvenes y adultos de todo el mundo a niveles de estrés variables, pero permanentes. Lo anterior, debido a muchos factores, entre ellos, el temor a contagiarse o que lo haga algún familiar y las cuarentenas y otras formas de restricción de la movilidad, impuestas para controlar el avance de COVID-19. (2)

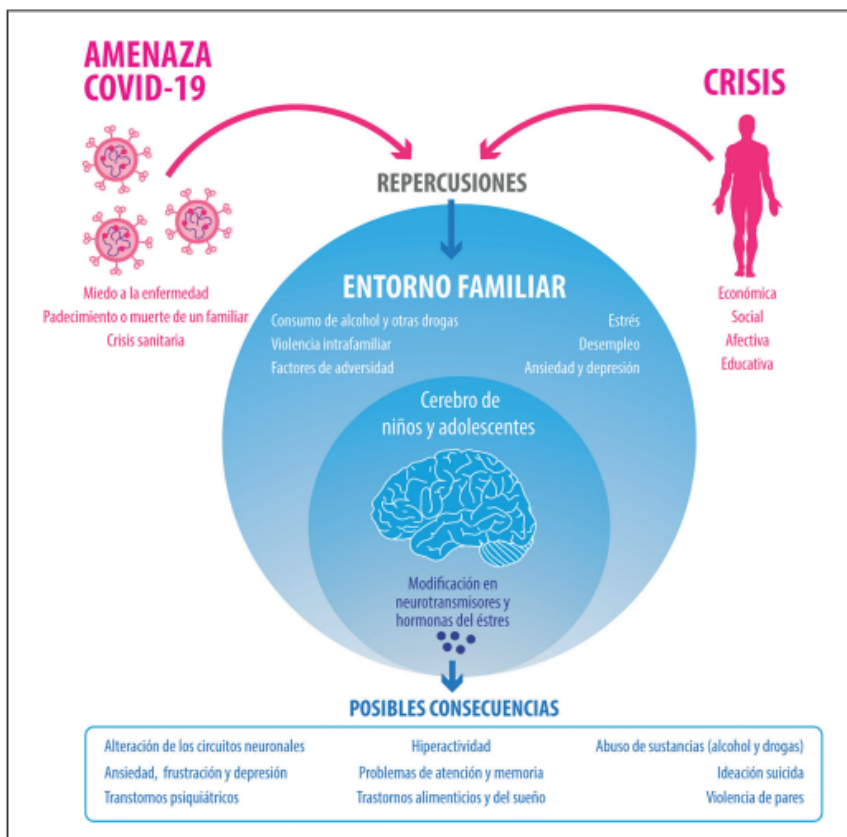
Según Brooks et al. (2020), el estrés, la angustia y otras emociones negativas están muy relacionadas con la restricción de la libertad que implicó el confinamiento. Además, en su investigación se argumenta que la mayor parte de las personas estresadas durante este periodo, probablemente desarrollarán síntomas de estrés postraumático con el paso del tiempo. (3)

Por otra parte, los adolescentes han disminuido significativamente sus actividades de interacción social, el contacto cara a cara con sus pares y otras instancias de esparcimiento, diversión y actividad física, todas éstas fundamentales para la consolidación de la autoestima, la identidad personal y las habilidades sociales que sustentan el bienestar psicológico. (2)

## ¿Cómo impacta el estrés en el cerebro de los adolescentes?

En ellos el impacto del estrés es profundo, duradero y con dimorfismo sexual pues las hormonas esteroidales sexuales y las hormonas involucradas en la respuesta al estrés (cfr. eje hipotalámico-hipofisario-adrenal) interactúan para dar forma a las futuras respuestas endocrinas. La activación de la respuesta al estrés finaliza con la secreción de las hormonas del estrés, e.g., glucocorticoides como el cortisol (hidrocortisona) y la corticosterona (11 $\beta$ , 21-dihidroxi progesterona), cuya acción induciría alteraciones genéticas y neuroquímicas en múltiples regiones del cerebro. Por otra parte, durante el desarrollo de la pandemia –y también una vez ésta finalice– los adolescentes pueden verse afectados por trastorno de estrés postraumático, el cual implica alteraciones psicológicas duraderas atribuidas a la experiencia de un evento traumático importante, por ejemplo, la muerte de un familiar, su hospitalización o meses de confinamiento en sus hogares, sin poder socializar. (2)

Lo descrito permite concluir que el estrés generado en el contexto de COVID-19 puede afectar el desarrollo del cerebro adolescente, alterando distintos mecanismos neuropsicológicos. (2)



**Figura 1.** Posibles consecuencias entre los adolescentes debido a la amenaza de la pandemia por COVID-19 y las distintas crisis relacionadas con ella. Adaptado de Palacio-Ortiz et al.<sup>2</sup>.

## Estrés y desarrollo de enfermedades crónicas.

Se ha investigado el papel que juegan los factores psicológicos en la etiología de las enfermedades crónicas, lo cual ha llevado a relacionar variables como: personalidad, ansiedad, depresión, estrés, rumiación, hostilidad e ira con el curso y pronóstico de estas enfermedades. (1)

El factor psicológico más estudiado en relación con la HTA es el estrés crónico el cual suele manifestar respuestas cardiovasculares y neuroendocrinas. (1)

De acuerdo a la Sociedad Española de HTA (2008) “las situaciones vitales y el estrés también pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de la HTA”. Selye (1982) propuso que el estrés puede considerarse como una reacción física y emocional compleja. (1)

Identificó 3 fases: 1) se presenta una reacción de alarma en respuesta a un factor de tensión que activa el sistema nervioso autónomo, 2) la fase de resistencia ocurre mientras el cuerpo se aclimata y ajusta al factor de estrés y, 3) la fase de fatiga, si la tensión persiste por mucho tiempo, a los cuales se le agregan factores residuales que pueden llevar a la enfermedad y su progresión. Las investigaciones han demostrado que el estrés excesivo es uno de los factores que contribuyen al desarrollo de diversos males tanto físicos como emocionales. A este proceso lo llamó Síndrome General de Adaptación. (1)

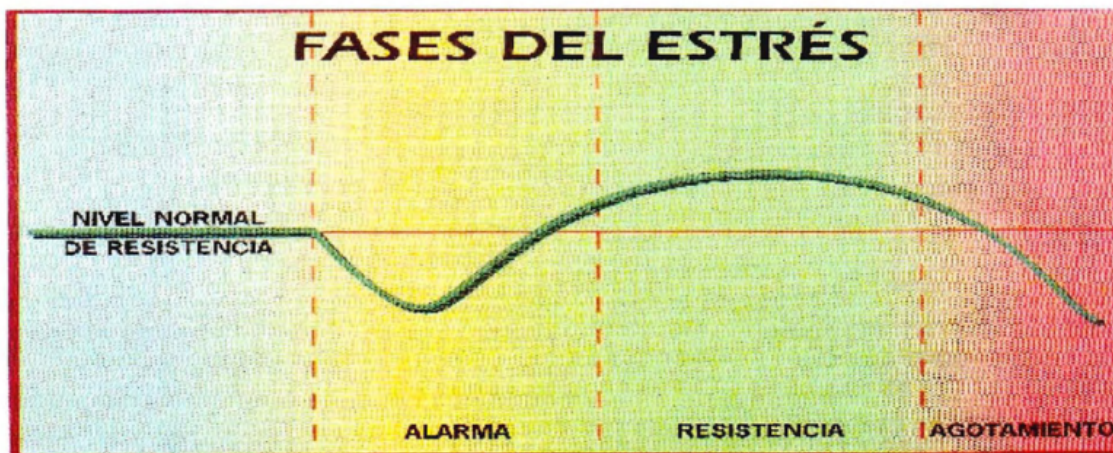
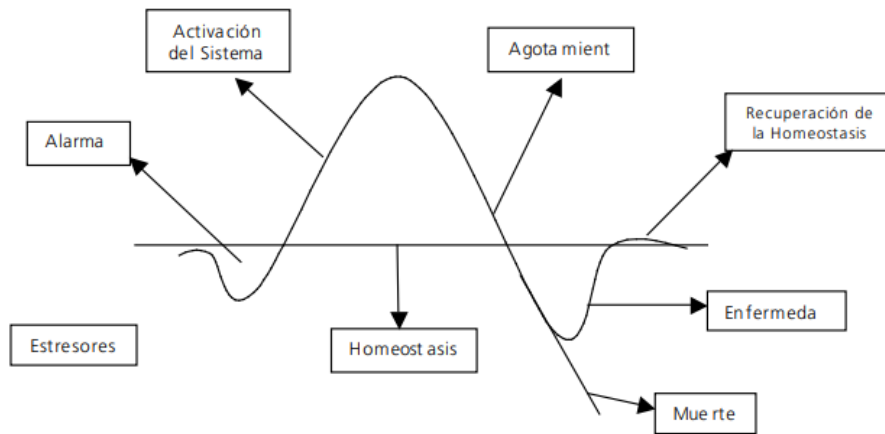


Figura 2. Fases clásicas del estrés: Alarma, Resistencia o adaptación y Agotamiento o colapso.



|                                 |   |
|---------------------------------|---|
|                                 | Pueden ser amenazantes o estimulantes.  |
| Homeostasis:                    | Los sistemas del cuerpo mantienen un estado estable y constante (equilibrio).   |
| Alarma:                         | El cuerpo responde inicialmente al estresor mediante una serie de cambios que reducen la resistencia.   |
| Activación del sistema:         | Si el estresor persiste, el cuerpo moviliza sus recursos para combatir el estrés y recuperar el estado normal.  |
| Agotamiento:                    | Los estresores persistentes y extremos agotan eventualmente los recursos del organismo, de manera que este funciona a una capacidad inferior a la normal. |
| Recuperación de la homeostasis: | Los sistemas del cuerpo vuelven a un estado estable y constante (equilibrio).   |
| Enfermedad y muerte:            | Los recursos del cuerpo no se restituyen y/o se producen estresores adicionales: el cuerpo sufre recaídas.  |

Figura 1: Síndrome General de Adaptación (GAS) Selye.

En la figura 1 se puede observar los cambios fisiológicos que se producen cuando una persona experimenta estrés, en algún momento determinado o cuando se vuelve crónico, según Selye (Branon & Feist, 2007).

En este sentido, el estrés puede ser considerado un factor de riesgo asociado a las enfermedades cardiovasculares, cardiopatías y algunos tipos de cáncer. Paradójicamente, las 3 principales causas de mortalidad en el mundo occidental, las cuales también son conocidas como enfermedades crónicas. (1)

El estudio de las enfermedades crónicas ha llevado a observar que además del estrés también están relacionadas con la ansiedad y la ira, cuyos resultados muestran la presencia de una elevada intensidad de ambas emociones. La ira ha sido estudiada de manera profunda en su relación con problemas neurológicos, sin embargo, ha sido descrita como una emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad, partiendo de que el organismo responde ante la percepción de una amenaza con un impulso de ataque, que sería la ira, o con un impulso de huida, más relacionado con el miedo y la ansiedad. (1)

## Relación estrés-desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas a largo plazo

La hormona cortisol es el principal glucocorticoide en humanos y su contraparte en roedores es la corticosterona; ambos son sintetizados a partir del colesterol en células de la corteza adrenal. En individuos saludables la secreción de cortisol es de 10 a 20 mg diarios y está bajo el control de un ritmo circadiano (mediado por la actividad del núcleo supraquiasmático). (6)

La concentración sérica de cortisol es cambiante y presenta un máximo en las primeras horas del día y un punto más bajo hacia la medianoche. Sin embargo, la liberación de cortisol puede ocurrir en respuesta a una desestabilización física o emocional y de ese modo escapar en cualquier momento del control circadiano. Las acciones del cortisol son mediadas por los receptores glucocorticoide (GR) y mineralocorticoide (MR), ambos pertenecientes a una superfamilia de receptores nucleares relacionados con la regulación de la transcripción de genes. El MR tiene una alta afinidad ( $K_d$ : 0.5-2 nM<sup>\*</sup>) por cortisol, corticosterona y por el mineralocorticoide aldosterona. Su distribución en el organismo es discreta, pero ocupa áreas de suma importancia en procesos homeostáticos y cognitivos, tales como riñón, hipocampo, corteza entorrinal e hipotálamo. Por su parte el GR presenta una baja afinidad ( $K_d$ : 10-20 nM) por cortisol y corticosterona. (6)

Los GRs están ampliamente distribuidos en el cuerpo y la activación de los mismos depende de manera directa de la concentración de ligando. Por lo tanto, los MRs median los efectos del cortisol a concentraciones bajas y cuando los niveles de la hormona aumentan, como ocurre durante el estrés, los GRs son ocupados para mediar los efectos biológicos del cortisol. (6)

En general, ambos tipos de receptores a cortisol constan de tres dominios funcionales; un dominio N-terminal que facilita la actividad transcripcional; un dominio de unión al elemento de respuesta del DNA que se une a una secuencia específica del genoma lo cual promueve o inhibe la producción de ciertos tipos de proteínas encargadas de llevar a cabo la respuesta al estrés; y un dominio de unión al ligando localizado en el C-terminal que reconoce a la hormona. (6)

En el citoplasma ambos tipos de receptores forman complejos multiproteicos que incluyen a las proteínas de choque térmico hsp90 y hsp70 cuya función es conservar al receptor en una conformación ideal para su unión con el ligando. Una vez que la hormona se une al receptor, en este último ocurre un cambio conformacional mediante el cual se separa de las proteínas de choque térmico y queda expuesto el dominio de unión a DNA; a continuación los receptores pueden homo o heterodimerizarse para después unirse a elementos de respuesta a glucocorticoides del DNA de la célula diana; seguido a esto se da el reclutamiento



de coactivadores y correpresores que favorecerá o inhibirá la transcripción génica. (6)

Algunos monómeros de receptores glucocorticoides tienen la capacidad de interaccionar con factores de transcripción para impedir las reacciones primarias al estrés y amortiguar hasta cierto límite las acciones de cortisol. Es importante mencionar que ante un incremento súbito de cortisol sérico se genera una respuesta celular rápida a través de agentes de acción inmediata tales como las catecolaminas, neuropéptidos y tal vez el mismo cortisol (actuando probablemente sobre un receptor esteroide membranal aún no claramente identificado) garantizando un estado de alerta y atención máxima del individuo. Una vez normalizado el nivel de hormona circulante serán los MRs y los GRs los encargados de mediar los efectos de largo plazo del cortisol. (6)

Otros factores que intervienen en los efectos del cortisol sobre células diana son los relacionados con la biodisponibilidad del glucocorticoide. Entre estos destaca la presencia sérica de la globulina fijadora de corticoesteroide. La trascendencia clínica del estrés y su correlación con los niveles de cortisol queda de manifiesto de diferentes formas, desde trastornos gastrointestinales (ulceraciones gástricas o incremento en la motilidad colónica), insomnio y alteraciones de la memoria, hasta patologías como la insulinoresistencia, hipertensión, alteraciones del ritmo menstrual, enanismo psicoafectivo y obesidad abdominovisceral, entre otras. (6)

### COVID Y Ansiedad

Entre las experiencias tempranas asociadas con el desarrollo del TAG, al igual que con otros trastornos de ansiedad, se encuentran traumas, pérdida o separación de los padres, estilo de apego ansioso, enfermedad mental en un miembro de la familia, hospitalizaciones prolongadas, entre otros. Desde el punto de vista neurobiológico, las mencionadas experiencias tempranas modifican la expresión fenotípica de los genes de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad. Esto se traduce en alteraciones en la estructura cerebral, la señalización por medio de neurotransmisores y consecuentemente en la forma en que funciona el cerebro, especialmente en la estructura y función de la amígdala. Las dimensiones de la personalidad relacionadas con la ansiedad (como la evitación de daños, la preocupación anticipatoria o el miedo a la incertidumbre) están asociadas con la variabilidad genética en el sistema de neurotransmisión serotoninérgica al igual que están asociados los trastornos de ansiedad y los trastornos depresivos, lo cual podría explicar la elevada comorbilidad. (7)

## FACTORES QUE MODULAN EL ESTRÉS Y PERMITEN MANEJARLO MEJOR.

1. Tipo de personalidad: la variabilidad biológica es uno de los factores que siempre se debe tener en cuenta cuando se trata de respuestas corporales fisiológicas. Respecto a la forma de enfrentarse al estrés existen dos tipos de personalidad: Tipo A ó débil ante el estrés y Tipo B ó resistente al estrés. (Tabla 2). (8)

| TIPO A:<br>Débil ante el estrés                             | TIPO B:<br>Resistente al estrés   |
|---|-----------------------------------|
| <b>CONDUCTA GENERAL</b>                                     |                                   |
| Movimiento constante  | Tranquilidad motriz               |
| Impaciencia.  |                                   |
| Carrera contra el tiempo                                    | Calma                             |
| Expresión facial tensa                                      | Expresión facial relajada         |
| Risa a carcajadas   | Risa suave                        |
| Insatisfecho con su puesto.                                 | Satisfecho con su situación       |
| Se queja con frecuencia                                     | Rara vez se queja                 |
| <b>CONVERSACIÓN</b>   |                                   |
| Rápida y a volumen alto                                     | Pausada y a bajo volumen          |
| Con altibajos y énfasis                                     | En tono uniforme                  |
| Expresiva y gesticulante                                    | Calmada, con gesticulación escasa |
| Responde de inmediato                                       | Responde tras una pausa           |
| Da respuestas breves y directas                             | Da respuestas mas bien extensas   |
| Apresura al interlocutor (asiente con gestos repetidamente) | Escucha con atención              |
| Interrumpe  | Espera para responder             |

Tabla 2. Características principales de la personalidad tipo A (débil ante el estrés) y la tipo B (resistente al estrés).

Característicamente , las personas Tipo A consideran el trabajo por encima de todo; viven con una sensación continua de urgencia - impaciencia como si estuvieran en una carrera contrarreloj; son hostiles y cuando las cosas no les salen como esperan tienen una respuesta irascible que descargan sobre los demás; enfrentan su trabajo o estudios de forma rígida, dominante, controladora y competitiva. (8)

Las personas Tipo B, por el contrario, aún en trabajos o situaciones estresantes no presentan síntomas destacables y lo que los caracteriza principalmente es tener sensación de control sobre su entorno ya que sienten que tienen responsabilidad sobre el devenir de las cosas a su alrededor; creen que lo que hacen es verdadero, interesante e importante aunque sea una pequeña cosa; enfrentan al mundo como si fuera un reto del que hay que salir airoso y no como una amenaza. (8)

La personalidad óptima para resistir y adaptarse al estrés debe fluctuar entre los extremos A y B sin acercarse demasiado a ellos . Las personas que en su forma de ser y en su estilo de vida se acercan al extremo de personalidad A son más susceptibles al distrés y a las enfermedades coronarias. Por su parte, los individuos

del tipo B corren menos riesgos cardiacos pero pueden hallarse faltos de energía para enfrentar los estímulos estresantes cotidianos.(8)

2. Sentir o pensar que se tiene control sobre los acontecimientos: consiste en prepararse lo mejor posible para enfrentar eventualidades conocidas. Esto nos hace sentir que controlamos los acontecimientos, nos sentimos dueños de la situación , nos responsabilizamos por nuestros actos y sentimos menos estrés. (8)

3. Tolerar la ambigüedad y saber improvisar en un mundo cambiante: debido a que nos ha tocado vivir en un mundo donde la tecnología avanza a pasos agigantados y en donde la vida en las ciudades se hace cada día más estresante, es indispensable que las personas toleran los incesantes cambios de ambiente, de personas, de estilo de vida y sean capaces de adaptarse ante las nuevas situaciones. Debemos también confiar en nuestra forma de ver las cosas o sea en nuestro sentido común. (8)

4. Tener un buen ambiente social: tener amigos fiables, buenos compañeros de trabajo , familiares y otras personas queridas, hace que se sufra menos y se soporten mejor las situaciones estresantes. Es sabido que tener quien escuche nuestros problemas, nos de consejos y sugerencias , que confíe en nosotros, que nos trate con afecto y comprensión , que nos ofrezca ayuda material, contribuye a que nos enfrentemos mejor a las situaciones estresantes. (8)

5. Tener un buen estilo de vida: tenemos que reforzar la capacidad de nuestro organismo para poder enfrentarnos al estrés. Hay que adoptar una buena nutrición , una dieta balanceada que sea alta en carbohidratos complejos, frutas y vegetales y que sea baja en sal, grasas y azúcares. Se debe evitar el abuso del alcohol , de la cafeína y la nicotina (fumar). Hay que practicar ejercicio físico regularmente, relajarse , dormir diariamente el tiempo necesario para cada cual (ya que una de las funciones más relevantes del sueño es consolidar los aprendizajes hechos durante la vigilia), realizar actividades que produzcan bienestar como son los pasatiempos, reuniones de amigos , etc. (8)

6. Tener una actitud positiva: no ver una tragedia en cada problema, desarrollar una mentalidad flexible, sonreír, ser asertivo o sea que exprese sus opiniones, sentimientos y emociones respetando los derechos de los demás. (8)

7. El sexo: a pesar de que en los últimos años, la mujer ha estado interviniendo en campos tradicionalmente masculinos, es todavía cierto que la sensibilidad, el rol social y el margen de maniobra físico, moral y profesional son diferentes para varones y mujeres. En general, las mujeres viven más situaciones estresantes en su hogar y en su vida laboral, pero también es cierto que alivian su estrés llorando o contando sus problemas a otros. En nuestras sociedades latinoamericanas la

cultura machista no ha desaparecido y esto constituye un factor estresante tanto para mujeres como para los mismos hombres. (8)

8. La edad: este es un factor que no podemos controlar pero que debemos comprender; los jóvenes se adaptan mejor al estrés o SGA que los ancianos, pues sus respuestas fisiológicas están íntegras y el estrés no ha dejado sus huellas en ellos todavía. Hoy día se sabe que durante el estrés, el cual prepara al individuo para luchar o huir durante toda su vida, se producen iones superóxidos lo cual va dejando huellas acumulables en las células cerebrales. A causa de esto, pueden morir gran cantidad de neuronas en el hipocampo el cual forma parte de los centros nerviosos que rigen las emociones. (8)

### Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitiva es un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones psiquiátricas, por ejemplo la depresión, la ansiedad, las fobias, problemas relacionados con el dolor. (9)

Se puede decir que el comportamiento de una persona está determinado por la forma que tiene dicha persona de estructurar el mundo, sus cogniciones (eventos tanto verbales como gráficos que están conscientes) consisten en actitudes o supuestos esquemas que surgen a partir de experiencias anteriores, Se utilizan técnicas terapéuticas con el fin de identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias. (9)

El individuo aprende a resolver problemas y situaciones que antes había considerado insuperables, a través de la reestructuración y modificación de sus pensamientos, en este proceso el papel del terapeuta cognitivo es ayudar al paciente a pensar y actuar de una manera más realista y adaptativo con respecto a sus conflictos psicológicos, reduciendo o eliminando los síntomas. Para lograr este objetivo se debe enseñar al paciente las siguientes operaciones: (9)

- 1) Registrar sus pensamientos automáticos negativos.
- 2) Identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta.
- 3) Analizar la convicción a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados.
- 4) Reemplazar las cogniciones distorsionadas por interpretaciones más realistas.
- 5) Aprender a identificar y modificar las falsas creencias que le predisponen a distorsionar sus experiencias.

El objetivo principal de la terapia cognitiva es indagar los pensamientos y sentimientos de la persona durante las sesiones terapéuticas, también el terapeuta

cognitivo participa activamente junto con el paciente en la exploración de las experiencias psicológicas de éste y el establecimiento de actividades y tareas para realizar en la casa.(9)

Por último la terapia cognitiva difiere de la terapia de la conducta por el énfasis que hace sobre las experiencias internas mentales del individuo como por ejemplo: pensamientos, sentimientos, deseos, aspiraciones y actitudes. (9)

La estrategia general de la terapia cognitiva se puede diferenciar del resto de las escuelas de terapia por su énfasis en la investigación empírica de los pensamientos, indiferencias, conclusiones y supuestos automáticos del paciente. (9)

### Técnica de la flecha ascendente

Esta técnica resulta básica en el tratamiento de la mayor parte de trastornos psíquicos, formando parte de casi todas las técnicas cognitivo-conductuales. Se basa en la modificación de los esquemas de pensamiento del paciente a través de diversos métodos, identificando los propios patrones de pensamiento y su influencia sobre la vida del paciente y generando junto al paciente alternativas cognitivas más adaptativas y funcionales. (10)

Esto se consigue acerca de una serie de preguntas que buscan explorar el porqué de cada respuesta que se da ante temas que resultan importantes o significativos para la persona, y que tienen que ver con su motivo de consulta. Así, se va preguntando por el significado de esas ideas y pensamientos, hasta que se llega a un punto en el que la persona se enfrenta a dudas como: "¿por qué he dado por supuesto que soy así?", "¿Por qué motivo me he estado comportando de esta manera?", "¿Por qué le doy tanta importancia a aquella vivencia?". (10)

Se trata de una técnica que se utiliza en el marco de la reestructuración cognitiva, un método muy usado para modificar patrones de pensamiento, y que tiene como objetivo permitir que los pacientes se desprendan de creencias irracionales y limitantes, para adoptar otras más adaptativas. (10)

Así pues, se modifican creencias, actitudes y puntos de vista, todo ello con el objetivo de hacer que la persona pase a interpretar las cosas de otro modo, por un lado, y se planteen diferentes objetivos y expectativas, por el otro. (10)

Estas modificaciones tienen el poder de hacer que aparezcan nuevos hábitos y que desaparezcan esas rutinas que son poco útiles o generadoras de malestar. De esta manera, se propicia que sea la propia persona la que se involucre en contextos, iniciativas, tareas con potencial terapéutico, y a las que no se habría expuesto en el caso de haber conservado el viejo sistema de creencias. (10)

## Entrenamiento en resolución de problemas

El entrenamiento en resolución de problemas es un tipo de tratamiento cognitivo-conductual a través del cual se pretende ayudar a los sujetos a hacer frente a determinadas situaciones que por sí mismos no son capaces de solucionar. En este tipo de técnica se trabajan aspectos como la orientación hacia el problema en cuestión, la formulación del problema, la generación de posibles alternativas para solucionarlo, la toma de una decisión respecto a la más apropiada y la verificación de sus resultados. En resumidas cuentas, se trata de saber enfocar las situaciones complicadas del modo más constructivo posible, sin dejarse llevar por los miedos y la ansiedad. (10)

## Prevención síndrome general de adaptación

Si al estrés le buscamos causas desencadenantes, lo queremos medir, afrontar, etc.; también hay autores que hablan de su prevención; (Ludwick-Rosenthal y Newfeld, 1988; Register, Beckham, May y Gustalfson, 1991). Los autores anteriores hacen referencia al término "inoculación" que sugiere una estrategia preventiva muy útil. En ésta se constata que los sujetos que previamente habían recibido tratamiento de "inoculación" desencadenaron una resistencia más fuerte ante el estrés. Estas técnicas consisten en enfrentar a las personas a los estímulos estresantes que puedan ser previstos, y antes de que éstos ocurran a fin de ir diseñando las estrategias claras y objetivas de actuación y defensa (11)

Los programas de entrenamiento de "inoculación" de estrés utilizan las técnicas de modificación de conducta para enseñar a los sujetos a controlar sus reacciones, a mantener las perspectivas positivas de la vida y saber extraer del interior todas las emociones negativas. En definitiva, nos enseñan a vivir, a valorar más lo que nos rodea, y a no huir de los demás ni de nosotros mismos en trabajos convertidos en disparates. Si aprendemos esto, que no es poco, hay muchos estudios actuales, varias docenas, que nos auguran una larga larga vida. (11)

### **Objetivo general y objetivos específicos**

- *Identificar si los jóvenes desarrollaron estrés y ansiedad como consecuencia del aislamiento por COVID-19.*
  - *Establecer relación entre el estrés/ansiedad y desarrollo de enfermedades crónico degenerativas a largo plazo.*
  - *Elaboración de un manual de emociones junto con los jóvenes de la comunidad estudiantil.*
  - *Reconocer la importancia del tratamiento oportuno del estrés y ansiedad en edades tempranas.*

## Planificación/Cronograma

| Día       | Fecha         | Hora          | Tiempo por sesión | Número de grupos              | Grupo |
|-----------|---------------|---------------|-------------------|-------------------------------|-------|
| Martes    | 12-Julio-2022 | 11:00 - 11:50 | 50 minutos        | Grupo 1<br>Grupo 2<br>Grupo 3 | 1°    |
|           |               | 12:00 - 12:50 |                   |                               | 2°    |
|           |               | 13:00 - 13:50 |                   |                               | 2°    |
| Miércoles | 13-Julio-2022 | 11:00 - 11:50 | 50 minutos        | Grupo 4<br>Grupo 5<br>Grupo 6 | 1°    |
|           |               | 12:00 - 12:50 |                   |                               | 3°    |
|           |               | 13:00 - 13:50 |                   |                               | 1°    |
| Jueves    | 14-Julio-2022 | 11:00 - 11:50 | 50 minutos        | Grupo 7<br>Grupo 8<br>Grupo 9 | 3°    |
|           |               | 12:00 - 12:50 |                   |                               | 2°    |
|           |               | 13:00 - 13:50 |                   |                               | 3°    |

| PLANEACIÓN POR SESIÓN             |   |  | Duración 50 minutos   |                  |            |
|-----------------------------------|---|--|---|------------------|------------|
| Actividad                         | Objetivo  | Descripción  | Materiales  | Responsable      | Tiempo     |
| Presentación                      | Conocer y entrar en confianza con los estudiantes | Presentación de equipo de trabajo y estudiantes. Creación de gafetes.  | Cartulinas, colores y plumones, cinta adhesiva porta credencial y tarjetas.                   | Milena, Ricardo. | 10 minutos |
| ¿Qué hay con el COVID?            | Incentivar la participación de los estudiantes.   | Realizar una breve introducción sobre las problemáticas de la pandemia. Que los estudiantes realicen preguntas o transmitan su senti-pensar. | Proyector, computadora y señalador.   | Milena, Ricardo. | 10 minutos |
| Manual de emociones               | Brindarles material                               | Explicar: Situación, emoción, acción, sensación a corto y largo plazo.   | Hojas blancas, plumas, colores, plumones, formatos impresos (tabla situación/emoción/acción). | Milena, Ricardo. | 10 minutos |
| Yo antes y después de la pandemia | Conocer sus sentipensares y emociones.            | Lista de miedos antes y después de la pandemia   | Cartulinas, colores y plumones, formatos impresos (tabla de lista de miedos)                  | Milena, Ricardo. | 10 minutos |
| Muro de estrellas                 | Reabrir vínculos afectivos y emocionales.         | Realizar un mural con los nombres o recuerdos de los seres queridos que fallecieron por COVID.   | Plumas, colores, plumones, mural, post it (Estrella), cinta adhesiva.                         | Milena, Ricardo. | 10 minutos |

### Metodología utilizada

Tipo de estudio: Retrospectivo, transversal y correlacional.

Basándose en el tratamiento no farmacológico del estrés (terapia cognitivo conductual) se identificaron dos técnicas cognitivo conductuales: La técnica de la flecha ascendente y el entrenamiento en resolución de problemas, orientados en ambas se realizó una actividad cuya finalidad era identificar las situaciones a las que los jóvenes se habían enfrentado durante la pandemia, la emoción que se había desarrollado a partir de éstas y la forma en la que habían actuado para

posteriormente medir la capacidad de resolución de problemas al preguntarles de qué otra manera pudieron haber actuado para lograr resultados diferentes.

### **Actividades realizadas/Desarrollo**

El proyecto se llevó a cabo en la Escuela Secundaria Técnica 56 Enrique Ramírez Y Ramírez, que se encuentra ubicada en el pueblo originario San Miguel Topilejo, Distrito Federal, Mexico. en el mes de Julio 2022 donde se encuestaron 322 alumnos de entre 12-16 años.

Se inició con una breve introducción acerca del COVID-19 en donde se mencionaron aspectos generales de la patología que este desencadena, su prevención, síntomas, las medidas se deben tomar en caso de tener un familiar contagiado y el impacto que tienen los alimentos saludables sobre el sistema inmune para recordar la importancia de una buena alimentación.

Posteriormente se realizaron las actividades basadas en la terapia cognitivo conductual las cuales se llevaron a cabo en 4 tiempos, para facilitar la elaboración de las actividades se mostró un ejemplo de cómo se debían responder.

Las actividades realizadas fueron las siguientes:

- Primera actividad: Se obtuvieron una serie de preguntas relacionadas con situaciones a las que se enfrentaron durante el confinamiento (Aislamiento social, contagios) se proyectaron un total de 7 preguntas e individualmente cada alumno seleccionó 2 preguntas de su preferencia para responder.
- Segunda actividad: Esta actividad tenía como objetivo conocer el impacto que la pandemia había tenido en sus actividades diarias y sus miedos personales por lo cual se les pidió realizar una lista de actividades y miedos antes y después de la pandemia por COVID-19.
- Tercera actividad: Basados en las técnicas del modelo de terapia cognitivo-conductual antes mencionadas, las cuales se basan en la creación de una serie de preguntas orientadas en las situaciones importantes que generan estrés para crear modificaciones en el pensamiento acerca de emociones que son de importancia creando junto al paciente alternativas de comportamiento, de este modo se realizó una actividad en la cual se necesita la identificación de una situación que desencadena una emoción la cual origina una acción cuyo propósito es aliviar el malestar que se genera en el momento, para esta actividad era indispensable identificar cómo los hace sentir esa acción a corto y largo plazo, de esta forma si la acción no desencadena un buen sentimiento se puede reflexionar de qué otra manera se pudo haber actuado para solucionar dicha situación.



- Cuarta actividad: Para finalizar se realizó esta actividad la cual consistía en la elaboración de un mural en el cuál los alumnos pudieran recordar a sus seres queridos que fallecieron a causa de COVID-19.

### ***Objetivos y metas alcanzados***

Orientados en las respuestas que se encontraron en las actividades realizadas se logró identificar que durante y posterior a la pandemia por COVID-19 los jóvenes estuvieron expuestos a una serie de situaciones que favorecieron el desarrollo de estrés y ansiedad.

Utilizando la información obtenida se logró establecer una relación entre el estrés/ansiedad y desarrollo de enfermedades crónico degenerativas a largo plazo.

Recopilando la información se logró la elaboración de un “Manual de emociones” junto con la comunidad estudiantil el cuál incluye situaciones a las que los jóvenes se enfrentaron durante la pandemia por COVID-19, las cuales se espera que servirán como referencia para que otros adolescentes identifiquen otras maneras en las cuales pueden actuar si se encuentran viviendo una situación similar, también se incluyeron ejercicios para manejo de emociones, listas de actividades que pueden realizar en caso de situaciones de aislamiento social y una lista de miedos y actividades para que logren identificar los cambios que éstos pueden tener a lo largo de una pandemia.

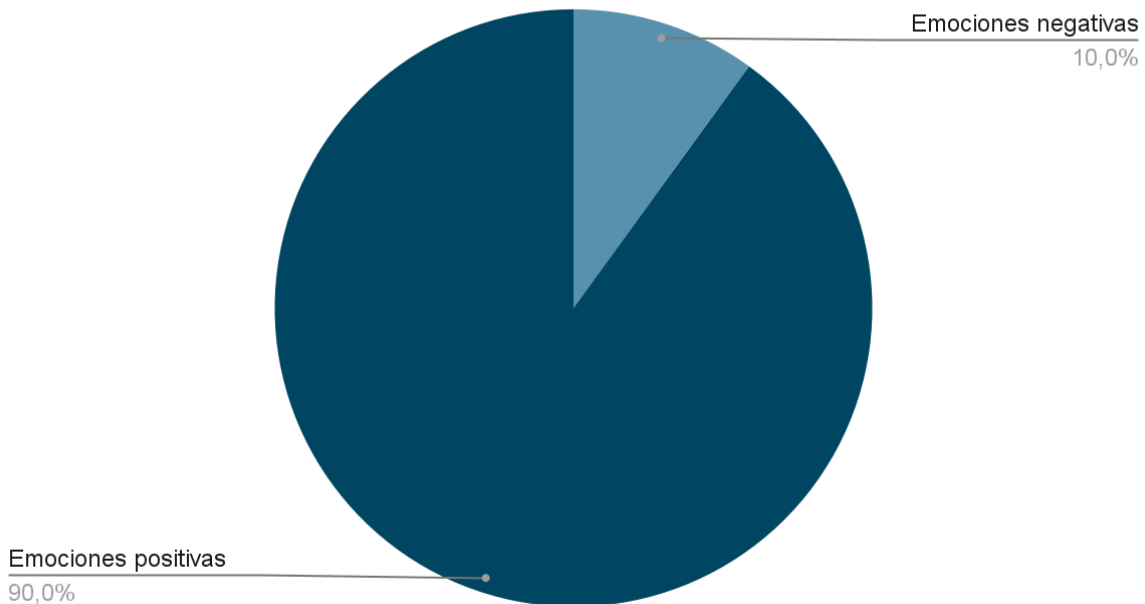
Con base en la bibliografía consultada se reconoce la importancia del tratamiento oportuno de ansiedad y estrés para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas en edades adultas.

### ***Resultados***

El proyecto tuvo una duración de 3 días, durante este tiempo se obtuvieron resultados de 322 alumnos por lo cual se recibieron un total de 322 situaciones, un total de 644 respuestas acerca de su experiencia durante la pandemia por COVID y 322 listas de miedos y actividades.

Dentro de la actividad de situación-emoción 90% de los alumnos expresaron emociones negativas (enojo, tristeza, frustración, miedo, decepción) por distintas situaciones entre las cuales se incluyen: abuso sexual, problemas y peleas familiares, discusiones con amigos, abandono familiar, fallecimientos de familiares cercanos, el 10% expresaron emociones positivas (Emoción, felicidad) por situaciones de convivencia con amigos.

## Resultados emociones



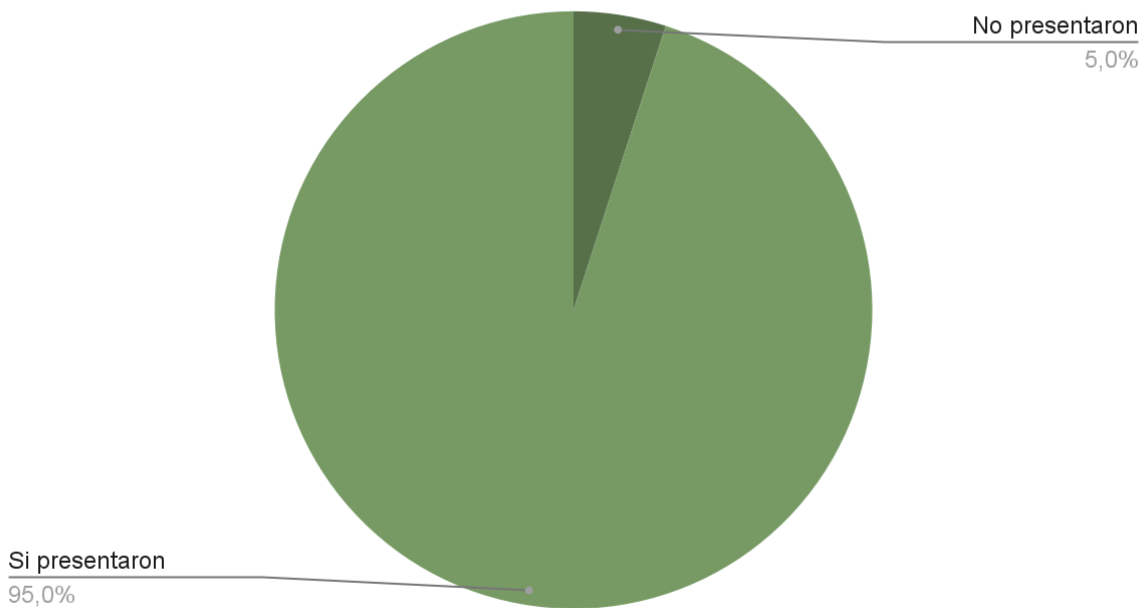
Con respecto a las situaciones se seleccionaron un total de 56 para la elaboración de un manual de emociones las cuales fueron seleccionadas bajo los siguientes criterios:

- Situaciones que desencadenan una emoción.
- Situaciones en las cuáles los jóvenes fueran capaces de identificar una manera distinta de actuar que los ayudará a sentirse mejor a largo plazo.
- Situaciones que fueran repetidas constantemente.
- Situaciones constantes en su día a día.

Para la creación del manual todas las situaciones se mantuvieron anónimas, únicamente se utilizaron colores para identificar el género (Azul: Hombre Rosa: Mujer), también se añadió edad y grupo escolar.

Dentro del manejo de emociones se observó que la mayoría de las acciones que tenían los jóvenes eran violentas y a corto plazo tenían una sensación de satisfacción, sin embargo a largo plazo su acción los hacía sentir incómodos, el 95% de los alumnos lograron identificar una acción alternativa para las situaciones que describieron la cual los habría llevado a tener mejores resultados a largo plazo, y de esta manera evitar conflictos con sus compañeros, familiares o profesores.

## Identificación de acciones alternativas



Con respecto a la lista de miedos y actividades después de la pandemia por COVID se obtuvieron los siguientes resultados:

| Actividades antes de la pandemia | TOTAL | Actividades antes de la pandemia   | TOTAL |
|----------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Jugar con amigos                 | 23    | Clases de baile                    | 1     |
| Ver a mi familia                 | 21    | Salir a la calle                   | 1     |
| Ir a la escuela                  | 20    | Sentarme en la azotea y llorar     | 1     |
| Salir a pasear                   | 17    | Conocer amigos                     | 1     |
| Salir a jugar                    | 15    | Ver a mis primos                   | 1     |
| Ir al cine                       | 13    | Ver a mis abuelos                  | 1     |
| Salir a comer                    | 13    | Salir sin cubrebocas               | 1     |
| Ir a fiestas                     | 13    | Cocinar                            | 1     |
| Jugar videojuegos                | 9     | Ir a la playa                      | 1     |
| Jugar futbol                     | 8     | Estudiar                           | 1     |
| Salir de viaje                   | 8     | Invitar amigos a mi casa           | 1     |
| Salir a jugar                    | 6     | Jugar frontón                      | 1     |
| Salir de compras                 | 6     | Salir a bailar                     | 1     |
| Asistir a reuniones familiares   | 5     | Hablar con la persona que me gusta | 1     |
| Salir a correr                   | 4     | Hacer tarea                        | 1     |
| Andar en bici                    | 4     | Escuchar música                    | 1     |
| Jugar juegos mentales            | 4     | Practicar baile urbano             | 1     |
| Jugar basquetbol                 | 4     | Cuidar a mi abuela                 | 1     |
| Estar en casa                    | 3     | Hacer de comer                     | 1     |
| Entrenar                         | 2     | Saludar de mano                    | 1     |
| Pasar tiempo con mi mascota      | 2     | Salir de excursión                 | 1     |
|                                  |       | Abrazar a mis familiares           | 1     |
|                                  |       | Trabajar                           | 1     |
|                                  |       | Leer                               | 1     |

| Actividades después de la pandemia | TOTAL |
|------------------------------------|-------|
| Quedarse en casa                   | 37    |
| Usar cubrebocas                    | 33    |
| Leer en casa                       | 21    |
| Desinfectarme al llegar a casa     | 10    |
| Tomar clases en línea              | 9     |
| Dormir                             | 8     |
| Usar gel antibacterial             | 6     |
| Estudiar                           | 5     |
| Cuidarme                           | 4     |
| Ver televisión                     | 4     |
| Limpiar mi casa                    | 4     |
| Hacer ejercicio                    | 4     |
| Jugar futbol con cubrebocas        | 4     |
| Ir a la escuela                    | 4     |
| Salir al mercado                   | 3     |
| Hacer tarea                        | 3     |
| Comer                              | 3     |
| No ver a mi familia                | 3     |
| Usar medidas de sanidad            | 2     |
| Ver a mi familia                   | 2     |
| Jugar basquetbol                   | 2     |
| Salir a caminar                    | 2     |
| Mejorar mi relación con mi familia | 2     |
| Ver tiktoks                        | 2     |

| Actividades después de la pandemia       | TOTAL |
|--|-------|
| Reuniones familiares en línea            | 2     |
| Jugar en casa                            | 2     |
| Cuidar a mi familia                      | 1     |
| Trabajar                                 | 1     |
| Sanitizar lugares                        | 1     |
| Lavarme las manos                        | 1     |
| Jugar videojuegos                        | 1     |
| No sentarme cerca de otras personas      | 1     |
| Pasear con mi novia                      | 1     |
| Llorar                                   | 1     |
| Ir al psicólogo                          | 1     |
| Pensar que haré si algo malo pasa        | 1     |
| Crear responsabilidades nuevas           | 1     |
| Convivir con amigos                      | 1     |
| Comprar por internet                     | 1     |
| Jugar videojuegos                        | 1     |
| Ver películas en casa                    | 1     |
| Cuidar mi salud                          | 1     |
| Jugar ajedrez                            | 1     |
| Usar el celular                          | 1     |
| Practicar box                            | 1     |
| Jugar con mis mascotas                   | 1     |
| Volver a construir lo que se derrumbó    | 1     |
| Hablar con mis amigos por redes sociales | 1     |

| Miedos antes de la pandemia             | TOTAL |
|---|-------|
| Exponer                                 | 23    |
| Reprobar exámenes                       | 7     |
| Socializar                              | 7     |
| Hablarle al chico que me gusta          | 6     |
| Hablar en público                       | 5     |
| Arañas                                  | 4     |
| No ver a mi familia                     | 3     |
| Hablar con alguien                      | 3     |
| Salir sola                              | 3     |
| Ser asaltada                            | 3     |
| Perderme                                | 3     |
| Participar en clase                     | 3     |
| Alturas                                 | 2     |
| A los trabajos en equipo                | 2     |
| La obscuridad                           | 1     |
| Los payasos                             | 1     |
| Víboras                                 | 1     |
| A los drogadictos                       | 1     |
| A los perros cuando estoy en moto       | 1     |
| A conocer nuevas personas               | 1     |
| No entregar trabajos a tiempo           | 1     |
| Encotrarme con una persona desagradable | 1     |
| Ser rechazado                           | 1     |
| Decir como me siento                    | 1     |
| Expresar mis emociones                  | 1     |
| Socializar                              | 1     |

| Miedos antes de la pandemia   | TOTAL |
|-------------------------------|-------|
| Caerme durante la clase       | 1     |
| Regaños                       | 1     |
| Regaños                       | 1     |
| Llorar                        | 1     |
| Bailar                        | 1     |
| Ser mordido por un perro      | 1     |
| Ser golpeado                  | 1     |
| Las miradas sobre mi          | 1     |
| Tener un accidente            | 1     |
| Estar solo                    | 1     |
| la escuela                    | 1     |
| Una persona en específico     | 1     |
| A no lograr lo que me propuse | 1     |
| No saber nada                 | 1     |
| Ser secuestrado               | 1     |
| Leer en voz alta              | 1     |
| Equivocarme                   | 1     |
| Los fantasmas                 | 1     |
| Hablar con mucha gente        | 1     |
| Gusanos                       | 1     |
| Morir                         | 1     |
| A mis maestros                | 1     |
| Pensamientos negativos        | 1     |
| Salir de noche                | 1     |
| No pasar de año               | 1     |
| Ser atropellado               | 1     |
| Perder mis partidos           | 1     |

| Miedos después de la pandemia                 | TOTAL | Miedos después de la pandemia                     | TOTAL |
|---|-------|---|-------|
| Enfermarme se COVID                           | 58    | Que mi ansiedad avance                            | 1     |
| Contagiar a mi familia                        | 23    | Que las niñas a las que les caigo mal me agredan. | 1     |
| Que le pase algo a mi familia                 | 19    | Hacer amigos                                      | 1     |
| Que se contagie con alguien de mi familia     | 11    | Morir   | 1     |
| A que se muera un familiar                    | 11    | No conseguir mis medicinas                        | 1     |
| Que pasen cosas malas                         | 7     | Que mis defensas bajen                            | 1     |
| A perder a las personas que mas quiero        | 5     | No llegar al hospital                             | 1     |
| Perder a un ser querido                       | 5     | Exponer en clase                                  | 1     |
| Estar sola                                    | 4     | Ser juzgada                                       | 1     |
| A las alturas                                 | 4     | No tener amigos                                   | 1     |
| Salir de mi casa                              | 4     | No salir  | 1     |
| Socializar                                    | 3     | Exponerme por tiempo prolongado al exterior       | 1     |
| Que me conozcan o agradecerle a nadie         | 2     | No ser bueno en lo que hago                       | 1     |
| Reprobar el año                               | 2     | No ver de nuevo a un familiar                     | 1     |
| A la escuela                                  | 1     | Llegar a casa                                     | 1     |
| No hacer tarea                                | 1     | Salir sin cubrebocas                              | 1     |
| Leer en público                               | 1     | Morir   | 1     |
| Dañar a alguien                               | 1     | Perder a un ser querido                           | 1     |
| Salir a la calle solo                         | 1     | Que me insulten                                   | 1     |
| No quedarme en mi primera opción del COMIPEMS | 1     | A no ser fuerte                                   | 1     |
| No tener responsabilidad                      | 1     | Al COVID  | 1     |
| Ver un fantasma                               | 1     | Que llegue una ola de COVID                       | 1     |
| Encariñarme con alguien                       | 1     | A no encajar                                      | 1     |
| Salir con muchas personas                     | 1     | A que ocurra una tragedia                         | 1     |
|   |       | Que se quemé mi casa                              | 1     |
|   |       | Quedarme sola                                     | 1     |

## Conclusiones

Con los datos recopilados se logra identificar una relación entre el estrés y el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas a largo plazo, los adolescentes demostraron dentro de las encuestas estar sometidos a situaciones estresantes durante la pandemia por COVID-19.

Dentro de las listas de actividades y miedos podemos observar que posterior a la pandemia las actividades eran realizadas dentro de casa limitando la convivencia y los miedos se modificaron basados en experiencias vividas en la pandemia (enfermedad, pérdida de familiares, etc.) Por lo tanto podemos concluir que el confinamiento modificó el estilo de vida de los adolescentes.

Es importante visualizar a esta población ya que el confinamiento duró aproximadamente un año tiempo suficiente para clasificarlo como una exposición crónica al estrés, sin mencionar que posterior al aislamiento social tuvieron que adquirir nuevamente la experiencia de acudir a clases presenciales lo cual los expuso nuevamente a situaciones de estrés ya que la convivencia cara a cara se tornó difícil de retomar actividades.

No debemos olvidar que los adolescentes pertenecen a grupo etario vulnerable en cuanto a desarrollo de emociones y manejo de estrés, se considera necesario un enfoque puntual en estrategias nuevas para manejo de estrés ya que el continuar con niveles elevados de cortisol se asocia con el desarrollo de enfermedades crónicas las cuales si se lograran prevenir a tiempo mejorarían la calidad de vida de

la comunidad y disminuirían costos a nivel salud. Por lo cual sería ideal modernizar al personal de salud para asumir que este es un camino para el manejo viable de las enfermedades crónicas en edades adultas ya que incluye aspectos biológicos sin dejar de lado las variables emocionales, comportamentales y sociales las cuáles son claves para crear alternativas de solución y mejorar la calidad de vida a largo plazo, controlar el desarrollo de enfermedades y disminuir los costos a nivel nacional.

### **Recomendaciones**

En este estudio se evaluó únicamente una situación por alumno lo cuál limita la expresión de los jóvenes, en futuros trabajos se podría aumentar el tamaño de la muestra e identificar si dependiendo de la ubicación geográfica cambian las situaciones y las emociones a las cuáles los jóvenes se enfrentaron durante el confinamiento.

Se recomienda continuar con el estudio de situaciones, emociones y patologías que fueron detonadas durante la pandemia en jóvenes y no solamente en adultos, ya que posterior a la pandemia se priorizaron temas económicos a nivel nacional dejándose de lado el estrés al que la población estuvo expuesta.

Como propuestas a futuro sería interesante conocer si existe un incremento de desarrollo de enfermedades crónicas en edades tempranas para medir el impacto del estrés y la ansiedad ya que esto serviría como refuerzo de los objetivos planteados dentro de este trabajo y mostrarían la importancia de crear nuevas estrategias para el manejo de estrés en jóvenes.

### **Bibliografía**

- 1) *Guevara-Gasca, María del Pilar; Galán-Cuevas, Sergio (2010) "El papel del estrés y el aprendizaje de las enfermedades crónicas: Hipertensión arterial y Diabetes" Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine, vol. 1, núm. 1, agosto, 2010, pp. 47-55*
- 2) *Manuel E. Cortés (2021) "Sobre COVID-19, estrés y el cerebro de los adolescentes" Rev Med Chile 2021; 149: 648-658*
- 3) *Rebeca M. Durán Díaz (2022) "El estrés generado por los estudios durante la pandemia en función del sexo, la edad, el hábitat y el nivel de estudios en jóvenes españoles: Un modelo predictivo" Teknokultura. Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales 19(2) 2022: 133-141*
- 4) *Duval, Fabrice; González, Félix; Rabia, Hassen (2010) "Neurobiología del estrés" Revista Chilena de Neuropsiquiatría, vol. 48, núm. 4, diciembre-, 2010, pp. 307-318 Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile; Santiago, Chile*

- 5) Juárez Jiménez Ma, De La Cruz Villamayor Ja, Baena Bravo AJ (2017) "El estrés y las enfermedades crónicas" *Med fam Andal* Vol. 18, No.2, octubre-noviembre-diciembre
- 6) Cortés Romero C. E. (2011) "Estrés y cortisol: implicaciones en la memoria y el sueño." *Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)* Elementos 82 33-38 33
- 7) Garay, C.J., Donati, S. Ortega, I. Freiria, S. Rosales, G. Koutsovitis, F (2019) ."Modelos cognitivo-conductuales del Trastorno de Ansiedad Generalizada" *Revista de Psicología..* Vol. 15, Nº 29, pp. 7-21
- 8) Dra. Basina S. de Camargo ( "ESTRÉS, SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN O REACCIÓN GENERAL DE ALARMA" *Revista Médico Científica Panamá Volumen 17 Número 2 PP 78-86*
- 9) Aaron T. Beck "Terapia cognitiva en la depresión" 20 edición, España, Desclée De Brouwer, 2012
- 10) INSTITUTO NACIONAL DE NEUROEDUCACIÓN DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN (2012) "Terapia cognitivo-conductual"
- 11) M<sup>a</sup> Carmen Ocaña Méndez (1998) "SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL, la naturaleza de los estímulos estresantes" • *Escuela Abierta*, 2 pp 41-50

## **Anexos**

- Manual de emociones.

**Delfino**

- Siempre nos traia dulces
- Pues su forma de ser

**Berna**

- Cuando me iba a visitar a mi casa
- Como nos la pasabamos

**Te queiro mucho  
hermana siempre  
te recordare =)**

**Para todo en la  
vida hay una  
solución, no hay  
solución para la  
muerte**

**Cirilo 06/06/2020  
Cuando íbamos a  
visitar a un cantante  
antiguo**



**El puño de tierra  
(la cantaba mucho)  
y escribía mucho  
su nombre**

**Somos la generación  
en busca de  
atención y que vino  
a reparar los daños  
que la tuya nos dejó  
te amo Criss =)**

**Dani  
Cuando iba a mi  
casita  
El cantante Gera  
MX**

**Ramon 7/07/2022  
Figuras con fomi  
moldeable**

**Julieta Gomes  
Rodriguez  
19/01/2016  
Los momentos  
juntos en la escuela  
Todos los regalos  
que me dio**

**Fallecieron mi  
abuelita, mi tía y  
madrina, la familia  
las extraña**

**Brigilio 06/08/2020**  
**Celebración en**  
**Hidalgo**  
**La frase de "solo**  
**enforme en mi"**  
**Se le apodo el**  
**"patrón"**

**24-08-2020**  
**Quando me**  
**cuidaba, me**  
**compraba lo que**  
**mas me gustaba**  
**solo para mi**  
**Lo bien que me**  
**sentia cuando**  
**platicaba con ella**

**Bebe,danza, sueña,**  
**siente que el**  
**viento ha sido**  
**hecho para ti vive,**  
**escucha y habla**

**El mejor dia es, en**  
**el que el alma**  
**tiene hambre y**  
**sed, no olvides lo**  
**aprendido, no**  
**dejes de**  
**comprender.**

**"Ningún futuro**  
**es real si elijo**  
**quedarme en el**  
**presente"**



**Josefina**  
**Cuando**  
**salíamos a**  
**comprar ropa**

**Montserrat**  
**20/05/2022**  
**Pues cuando**  
**pasaba tiempo con**  
**ella "A mi me gusta**  
**mucho eso" Eso**  
**decía**

**Abuelita Reina**  
**Vicente Fernandez**  
**Agustin (abuelito)**

**Dicen quien te**  
**quiere no te hara**  
**dudar y tu eres la**  
**pregunta que no**  
**puedo contestar**

**Alejandra**  
**25/09/2021**  
**Me peinaba en dias**  
**especiales, "todos**  
**unidos jamas**  
**separados"**



"Encontrando soluciones juntas"



# MANUAL DE EMOCIONES

Secundaria Técnica y Agropecuaria N° 56  
"Enrique Ramírez y Ramírez"





Casa abierta al tiempo  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



## EQUIPO EDITORIAL

Programa  
universitario interdivisional INDECO "Incidencia en el  
Desarrollo de las  
Comunidades a partir de la Promoción de la  
Participación Ciudadana en  
Proyectos Productivos, Sociales y Culturales"

Margarita Pulido  
Navarro

Responsable programa INDECO

Juan Victor Faccio  
Lucero

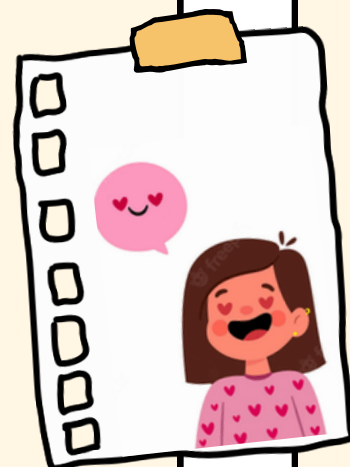
Coordinador de acción y  
aprendizaje programa  
INDECO

Eva Milena Palacios  
Cortez

Editor

Ricardo Omar  
Martínez Sánchez

Editor



# ÍNDICE



1

## INTRODUCCIÓN

Hablamos un poco sobre el impacto que la pandemia tuvo en diversos aspectos tanto sociales como psicológicos en la vida de los jóvenes.

2

## ACTIVIDADES

Describe que emociones has sentido últimamente.  
Identifica que situaciones te hacen feliz.  
Relaciona tus emociones con colores  
¿Qué puedo hacer cuando estoy triste?

3

## SITUACIONES

Aquí te presentamos una serie de situaciones que podrías vivir en tu día a día, algunos jóvenes escribieron las maneras en las que a ellos les habría gustado actuar para obtener resultados diferentes, los puedes utilizar como guías.

4

## MIS MIEDOS Y ACTIVIDADES

¿Sentiste que tus miedos cambiaron después de la pandemia? ¿Dejaste de realizar algunas actividades por la pandemia? ¡NO ERES EL ÚNICO! Aquí hay una lista en la que podrás notar los cambios antes y después de la pandemia.

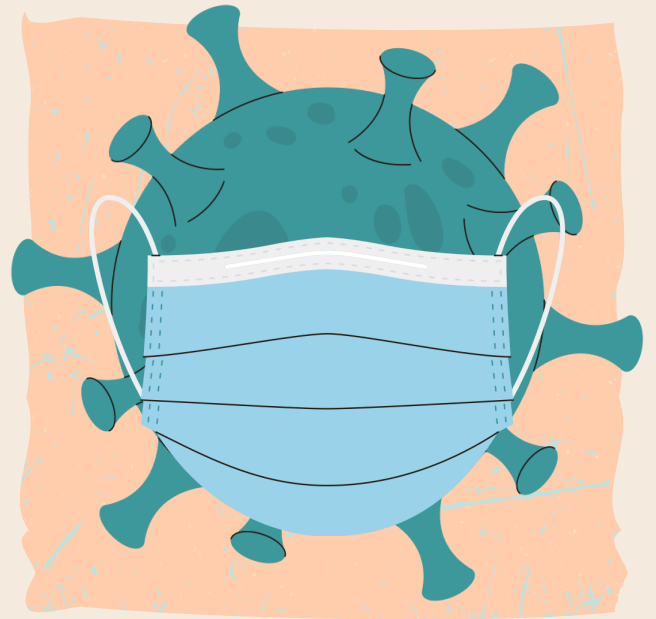
5

## EPÍLOGO

Te presentamos a las personas que hicieron que este manual fuera posible .



# INTRODUCCIÓN



Las medidas de confinamiento adoptadas como respuesta al COVID-19 interrumpieron la enseñanza convencional con el cierre a nivel nacional de las escuelas en la mayoría de los países, si bien la comunidad educativa emprendió iniciativas importantes para mantener la continuidad del aprendizaje durante este periodo los niños y los estudiantes tuvieron que depender más de sus propios recursos para seguir aprendiendo a distancia a través de internet, la televisión y la radio.

Para algunos, el tiempo fuera de la escuela ha sido agradable y es posible que hayan disfrutado la oportunidad de pasar más tiempo con sus cuidadores. Al mismo tiempo, es posible que hayan echado de menos a sus amigos y las opciones de jugar y salir a la calle. Para otros, el tiempo de encierro ha sido muy difícil ya que sus cuidadores podrían haber perdido su trabajo, propiedad, acceso a servicios o verse muy afectados psicológicamente.



# LA PANDEMIA Y MIS EMOCIONES

Cuando se desató la pandemia por COVID **TODOS** aprendimos a pasar tiempo en casa



EL CONFINAMIENTO PROLONGADO DETERIORÓ NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO.



DEJAMOS DE PASAR TIEMPO CON NUESTROS AMIGOS.



EMPEZAMOS A SENTIR ESTRES, DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y FUSTRACIÓN.



A CAUSA DEL ESTRES TUVIMOS PROBLEMAS PARA DORMIR O PARA MANTENER NUESTRA RUTINA DE SUEÑO, INCLUSO PERDIMOS EL APETITO O COMIMOS MUCHO MAS.



A VECES NOS SENTIMOS FRUSTRADOS AL CONVIVIR CON NUESTROS COMPAÑEROS.



PERDÍMOS A MUCHOS SERES QUERIDOS Y NOS TUVIMOS QUE ALEJAR DE NUESTRAS FAMILIAS EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES.

AÚN NO APRENDEMOS A EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES.



# ¡QUE NO CUNDA EL PÁNICO!

¿Qué es una emoción?

En términos generales podemos decir que las emociones son un tipo específico de sentimiento o un conjunto de ellos que se activa como respuesta a un acontecimiento particular por ejemplo cuando la profesora revisa nuestro trabajo y nos ponemos alegres por los buenos comentarios que hace con respecto al mismo o cuando nos sudan las manos y nos ponemos nerviosos y sentimos temor porque vemos que se acerca a nosotros un compañero con quien tenemos problemas.

Escribe aquí cinco emociones que hayas sentido o tenido

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



¡Prepárate para conocer tus emociones!

# ¿Todas las emociones

## son iguales?



No todas las emociones son iguales algunos autores las clasifican de la siguiente manera:

### Emociones positivas

Centrales en la naturaleza humana pues contribuyen a mejorar la calidad de vida un ejemplo claro una de este tipo de emociones es el humor. El humor es útil para hacernos reír, sentirnos bien y cómodos en algunas situaciones como cuando alguien cuenta una anécdota graciosa o un chiste o cuando a alguien le pasa algo divertido.

### Emociones negativas

Las experimentamos como algo desagradable y requieren de mucha energía para afrontar esa situación y cambiarla. Un ejemplo es la culpa, podría ser cuando decimos mentiras a nuestros padres o cuando no hacemos algo que nos piden, posiblemente eso nos haga sentir culpables.



“Es muy importante saber que las emociones negativas como las positivas bien manejadas pueden ayudarnos a tener un mejor desarrollo y bienestar personal”



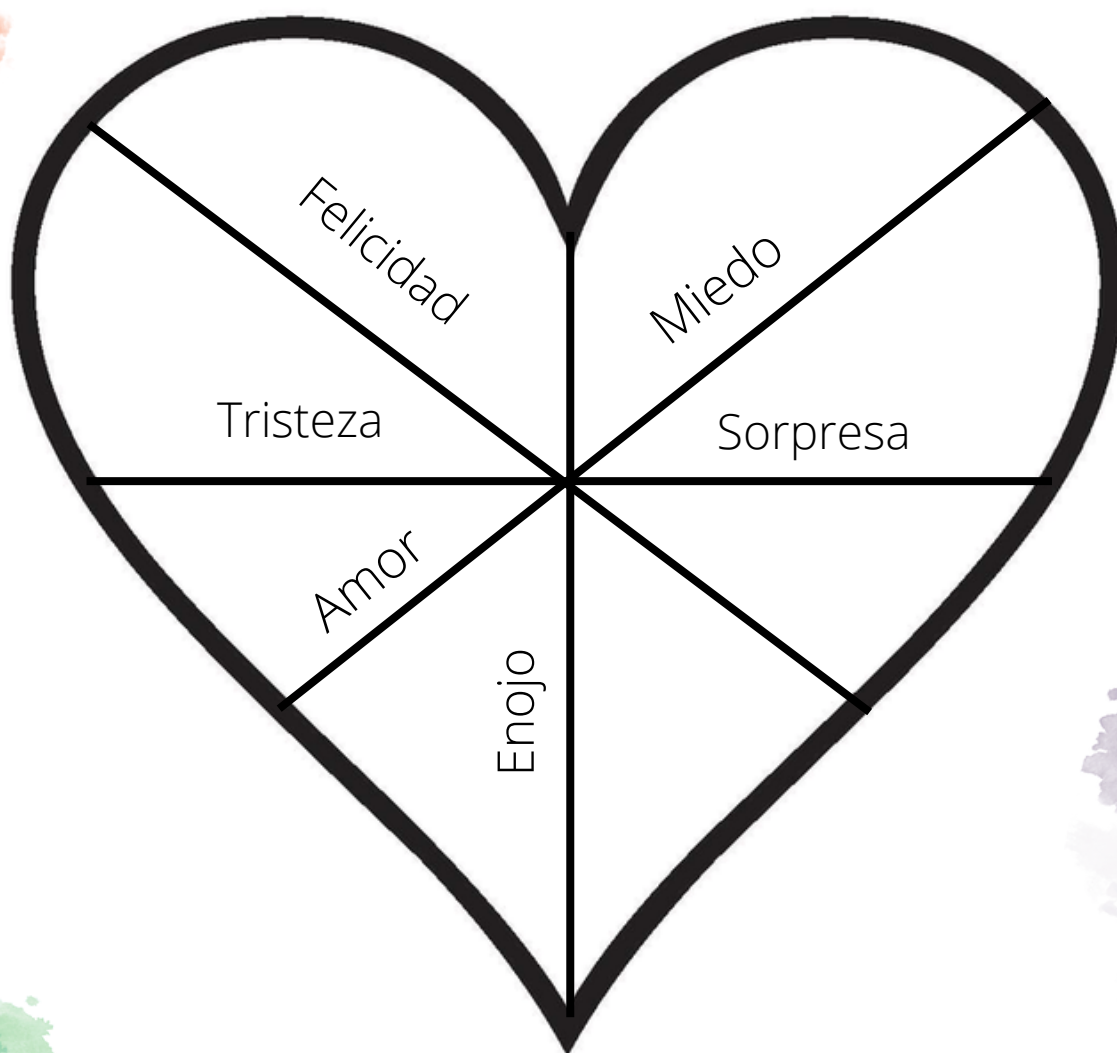


# COLOREANDO MIS EMOCIONES



Nosotros estamos conformados por una serie de emociones, muchas veces asignarles un color hace que sean más fáciles de sobrellevar, recuerda que cada emoción que sientes es parte de ti, permítete sentir las y aprender de cada una de ellas.

Este corazón incluye las emociones más comunes, si tienes alguna emoción que no se encuentre aquí puedes agregarla en los espacios en blanco.



# Hoy me siento triste:

## ACTIVIDADES QUE PUEDO REALIZAR:

|                |                                    |  |
|----------------|------------------------------------|--|
| Primera opción | Hablar de mis sentimientos         |  |
| Segunda opción | Pasar tiempo con mi familia/amigos |  |
| Tercera opción | Ver mi película favorita           |  |
| Cuarta opción  | Escuchar música                    |  |
| Quinta opción  | Salir a caminar                    |  |
| Sexta opción   | Pedir un abrazo                    |  |
| Séptima opción | Dibujar, pintar                    |  |
| Octava opción  | Bailar mi canción favorita         |  |
| EXTRA          | Hacer ejercicio                    |  |
| EXTRA          | Salir a pasear con mis mascotas    |  |

## RECORDATORIO

"Solo es un mal día,  
no una mala vida"

## MI META DE HOY

**SONREIR**

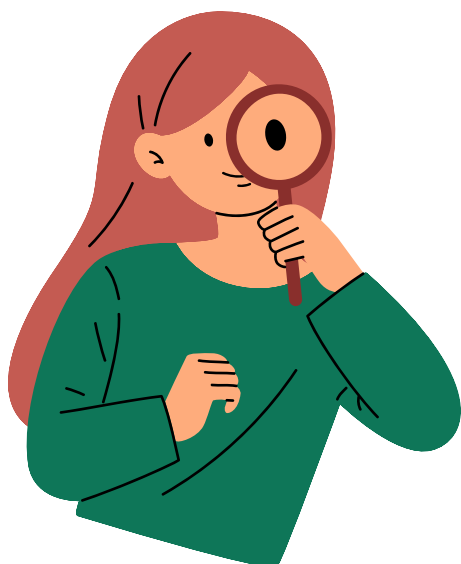
# Situaciones, emociones y acciones



**¿Algunas vez has pasado por alguna situación y no has sabido actuar de la mejor manera?**



Es esta sección tomamos algunas situaciones de jóvenes entre 12 y 16 años que compartieron con nosotros durante un taller en el cual hablamos sobre el manejo de emociones, en las siguientes hojas encontraras diferentes situaciones a las que ellas y ellos se enfrentaron día con día, te describirán la emoción que esta situación generó, la manera en la que actuaron y como se sintieron a corto y a largo plazo con la acción, algunos se sintieron bien y no se plantearon de que otra manera pudieron actuar, otros no se sintieron bien a largo plazo por lo cual describieron de que otra manera les hubiera gustado actuar para evitar conflictos y sentirse mejor a largo plazo.



**Esperamos que algunas de estas situaciones puedan servirte como guía y te ayuden a mejorar la manera de actuar ante ciertas situaciones.**

Con la finalidad de mantener las situaciones anónimas les asignamos un color rosa a los casos de mujeres y azul a los hombres.

# Situación

## Emoción



NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2ºA

EDAD: 14 años

### Situación

Mis padres me abandonaron

### Emoción

Tristeza

### Acción

Dormir mucho

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Te hace sentir demasiada  
tristeza y  
arrepentimiento.

#### Largo plazo

Sobre pienso mucho las  
cosas de porque me  
abandonaron.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra  
manera puedo actuar.

Intentar olvidarlo o hablar con ellos y preguntar él porqué.



# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2 C

# Emoción



EDAD: 14 años

## Situación

Cuando saque 9 en una materia, se la enseñe a mi hermano mayor y me dijo que no me iba a felicitar hasta que saque 10 en todas

## Emoción

Tristeza y enojo

## Acción

Le dije que estaba bien que no le estaba pidiendo una felicitación ni nada a cambio

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí mal por no ser tan buena en lo que hago a comparación de mis hermanos.

### Largo plazo

No me sentí triste porque cada uno se desarrolla de diferente manera.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Hacerles ver que yo también puedo ser como ellos.



# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2ºA

# Emoción



EDAD:

14 AÑOS

## Situación

Discusión con mi papá

## Emoción

Enojo

## Acción

Le grite y le conteste de mala manera.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Bien, ya que pude desquitar mi enojo.

### Largo plazo

Mal, me di cuenta que lo que hice estuvo mal.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pedir disculpas

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2° C

# Emoción



EDAD:

14 AÑOS

## Situación

Pelear con mi mejor amiga

## Emoción

Enojo y tristeza

## Acción

Tener malentendidos y pelear con ella.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hizo sentir bien dejarle de hablar por lo que se había dicho.

### Largo plazo

Me sentí mal, porque ya no le hablaba y estaba muy arrepentida.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Alejándome de ella y ya después arreglar las cosas cuando ambas estuviéramos tranquilas.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2°E

# Emoción



EDAD:

13 AÑOS

## Situación

Perseguí a mi hermana.

## Emoción

Enojo

## Acción

Pues estuve tranquila y no me importo.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hizo sentir bien, pero a la vez no.

### Largo plazo

Mal porque mi hermana no tenía la culpa de lo que padezco.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Disculpándome y buscando la manera de decirle que me arrepentí de hacerlo.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2°A

# Emoción



EDAD:

14 AÑOS

## Situación

Escuche discutir muy feo a mi mamá y a mi hermana.

## Emoción

Enojo y tristeza

## Acción

No hice nada, no tuve el valor de decirle algo a mamá, aunque sabía que ella estaba mal.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Mal, en el momento no pude hacer nada y eso me hizo sentir peor.

### Largo plazo

Hoy en día sigo sintiéndome mal por no poder haber hecho nada.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Ahora sé que mi mamá o cualquier persona están mal y están haciendo sentir mal a otra persona trataré de hacer algo

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2°C

# Emoción



EDAD: 13 AÑOS

## Situación

Pegarles a mis hermanos y a uno por accidente le saque sangre.

## Emoción

Tristeza

## Acción

Le pegue a mi hermano

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Satisfacción

### Largo plazo

Triste

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Le pediría disculpas y también lo abrazaría para decirle que lo siento mucho.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2ºD

# Emoción



EDAD:

16 AÑOS

## Situación

Me peleaba mucho con mi familia y teníamos muchos desacuerdos.

## Emoción

Tristeza y enojo

## Acción

Desacuerdos y pelear con ellos.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Frustrada y triste

### Largo plazo

Arreglamos las cosas y me sentí mejor

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Si me sintiera mal, estaría bien hablar y arreglar las cosas de la mejor manera



# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2°D

# Emoción



EDAD:

14 AÑOS

## Situación

Discutí con mi mamá y mi hermana por una cosa.

## Emoción

Frustración y enojo

## Acción

Solo estuve enojada y triste de mi familia

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Enojo

### Largo plazo

Arrepentimiento

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Hablando con ellas y arreglando la situación.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2°B

# Emoción



EDAD:

13 AÑOS

## Situación

Pelear con mis hermanos

## Emoción

Enojo

## Acción

Gritarles y llegar a golpearlos.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hizo sentir bien porque por fin los había detenido.

### Largo plazo

Me siento a un feliz y enojada de lo que me hicieron.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude haber dialogado sin golpear o gritarles a mis hermanos.



# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2°D

# Emoción



EDAD: 14 AÑOS

## Situación

Cuando mi mamá me dijo que nunca me aceptaría por como soy y que siempre elegiría a mi hermana.

## Emoción

Enojo y tristeza

## Acción

Decirle que no me importaba

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

No sentía nada, ni enojo, ni tristeza.

### Largo plazo

Solo sentía un vacío en mi ser.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Preguntarle el porque me dio eso.

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2ºA

# Emoción



EDAD: 14 AÑOS

## Situación

Tuve una novia y en un papelito dije que era por venganza.

## Emoción

Tristeza y enojo

## Acción

Le dije de cosas y la niña me amenazó.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Bien, feliz y me reí de ella.

### Largo plazo

Mal porque no me pude disculpar con ella y pedirle que me perdone.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude disculparme con ella y pedirle que me perdone.

# Situación

NOMBRE: 

GRUPO: 2ºA

# Emoción



EDAD: 14 AÑOS

## Situación

Discutí con mi hermano

## Emoción

Enojo

## Acción

Mi hermano me acuso y le pegue dándole una patada y nos peleamos.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

A la vez me sentí mal porque pues es mi hermano y no debemos pelear.

### Largo plazo

Me arrepentí un poco porque si me dolieron sus golpes.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pues no le hubiera hecho caso y me hubiera ido a mi cuarto.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

2°B

EDAD:

13 AÑOS

### Situación

Me mandaron a lavar los trastes.

### Emoción

Enojo

### Acción

Si los lave porque no me iban a dar permiso para salir.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Desquite el enojo tirando un plato al piso.

#### Largo plazo

Bien porque le pedí perdón a mi mamá.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

La acción a largo plazo me hizo sentir bien, ya que pedí disculpas a mis papás.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2°B

EDAD:

13 AÑOS

## Emoción



### Situación

Pelear con alguien

### Emoción

Enojo

### Acción

Golpear

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Desquité el enojo y me sentí bien.

#### Largo plazo

Ninguna sensación.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude regresar a mi casa tranquilo sin pelear.

# Situación

NOMBRE: 

GRUPO: 2ºE

# Emoción



EDAD: 14 AÑOS

## Situación

Cuando hice amigos virtuales y tuve mi primera relación a distancia.

## Emoción

Emoción y felicidad

## Acción

Cree otra cuenta en Facebook donde conocía personas de otros lados.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hizo sentir muy bien, tenía muchas personas con los mismos gustos y ya no me aburría.

### Largo plazo

Fue un poco triste porque perdí a muchas personas a las cuales les tuve cariño, sin embargo, hasta la fecha tengo amistades de más de un año.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

A veces pienso que hubiera sido mejor no haber creado la cuenta.



# Situación

NOMBRE:

[Redacted]

GRUPO:

2°C

# Emoción



EDAD:

14 AÑOS

## Situación

Discutí con mis primas.

## Emoción

Enojo y tristeza

## Acción

Gritarles e ignorarlas

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Satisfacción

### Largo plazo

Culpa

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude disculparme y hablar con ellas para solucionar el problema.

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2°C

# Emoción



EDAD: 13 AÑOS

## Situación

Pelea con una amiga.

## Emoción

Enojada

## Acción

Pelear con ella y nos hablamos feo.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hizo sentir bien a la vez porque le dije todo lo que pensaba de ella.

### Largo plazo

Mal porque la hice que se sintiera mal porque me quería.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Disculparme con ella, no decirle nada de lo que yo pensaba mientras estaba enojada y seguir siendo su amiga.



# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2°C

# Emoción



EDAD: 13 AÑOS

## Situación

Cuando envenenaron a mi gato

## Emoción

Enojo

## Acción

Desahogarme y enterrarlo, buscar al culpable y acusarlo.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hizo sentir al principio triste y después satisfecha.

### Largo plazo

Mal porque yo quería a mi gatito.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Realmente no quiero cambiar nada ya que hice bien.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

2°A

EDAD:

13 AÑOS

### Situación

Enfermedad (anemia)

### Emoción

Frustración

### Acción

No querer comer, salir, platicar.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Se empeoro ya que no quise comer durante ese proceso.

#### Largo plazo

Me sentía mal.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude ir antes al doctor y recibir tratamiento.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

2ºF

# Emoción



EDAD:

13 AÑOS

## Situación

Mudarme a otras ciudades que no conocía, por la situación de la pandemia.

## Emoción

Tristeza, temor y alegría

## Acción

Me llene de muchas preguntas de porque cambiamos de ciudad.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí muy mal por dejar a familiares y cosas materiales.

### Largo plazo

Ya tenía mi casa y muchos recuerdos, cambiarme de ciudad me hizo sentir triste y mal.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Sentirme mucho mejor porque conoceré otras cosas y empezare una vida nueva.

# Situación

NOMBRE:

[Redacted]

GRUPO:

2ºE

# Emoción



EDAD:

13 AÑOS

## Situación

Me pusieron hacer todo el quehacer y ya no me dejaron salir.

## Emoción

Enojada

## Acción

Les grite a mis padres.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí mal por gritarles, pero saqué todo lo que tenía por el enojo.

### Largo plazo

Me sentí mal por gritarles por que los hice sentir mal.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude hablar con ellos y evitar la tristeza por que vi las caras tristes de mis padres.

# Situación

NOMBRE:

[Redacted]

GRUPO:

2°A

# Emoción



EDAD:

14 AÑOS

## Situación

Que no le entendía a las tareas.

## Emoción

Enojo

## Acción

Algunas no las realizaba.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me enojaba y me sentía triste

### Largo plazo

Que me sentía mal por no entenderles

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Buscar ayuda para entenderles.

# Situación

NOMBRE: [Redacted]

GRUPO: 1ºF

# Emoción



EDAD: 13 AÑOS

## Situación

Tenía mucho trabajo

## Emoción

Enojo y estrés

## Acción

Aventaba las cosas.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Bien porque aventaba las cosas.

### Largo plazo

Me sentí mal porque rompía las cosas con tanta fuerza.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pensar en las acciones que iba a hacer.



# Situación

NOMBRE:

[Redacted]

GRUPO:

1ºD

# Emoción



EDAD:

13 años

## Situación

Es el cumpleaños de mi mejor amiga.

## Emoción

Feliz

## Acción

Comprar su regalo e ir a su casa saliendo de la escuela.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Muy feliz ya que ella igual lo está.

### Largo plazo

Feliz porque ella siempre me quiso invitar.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Me hizo sentir feliz mi manera de actuar.



# Situación

NOMBRE:

[Redacted Name]

GRUPO:

2ºA

# Emoción



FECHA:

14 AÑOS

## Situación

Me hicieron cuidar a mi sobrino.

## Emoción

Enojo

## Acción

Pues no hice nada y acaté las órdenes que me dieron

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Enojado

### Largo plazo

Aburrimiento y tristeza

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Buscando una forma en la cual divertirme con él.

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 2ºD

# Emoción



EDAD: 14 AÑOS

## Situación

Terminé con mi novio.

## Emoción

Tristeza y enojo

## Acción

Lloré por la noche.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Tristeza y enojada

### Largo plazo

Arrepentida por haberlo dejado y aun lo extraño, me siento triste.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Le mande mensaje me disculpe y quedamos como amigos, pero aun lo quiero entonces ya no le hablo ni escribo.

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 1ºD

# Emoción



EDAD: 12 AÑOS

## Situación

Se murió mi bisabuela

## Emoción

Tristeza

## Acción

Ignore a mucho

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me recupere

### Largo plazo

Aún la recordaba y me sentía triste.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Recuperando mi autoestima

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 1ºD

# Emoción



EDAD: 12 AÑOS

## Situación

En el día de mi cumpleaños falleció la abuela de mi mamá.

## Emoción

Un poco triste, desconcertada y un poco enojada.

## Acción

Solo tranquilizarme y esperar a que todo acabara y seguir normal con mi vida.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Poco que fue triste y un poco emotivo.

### Largo plazo

Pues seguir normal sin recordar lo que paso.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar

Pues desahogarme y hablar conmigo, arreglar todo lo confuso.

# Situación

## Emoción



NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 1ºE

EDAD: 12 años

### Situación

Pelear con mi mamá.



### Emoción

Tristeza y enojo

### Acción

Llorar y encerrarme.



### ¿Cómo me hace sentir?

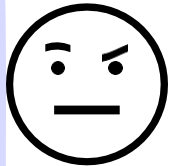
#### Corto plazo

Mal.



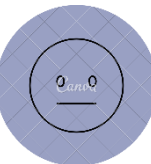
#### Largo plazo

Mal por no perdonar a mi mamá.



Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar

Disculparme con mi mamá.



# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

1° E

EDAD:

12 años

### Situación

La muerte de mi hermano

### Emoción

Tristeza

### Acción

Llorar mucho y tal vez deprimirme

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Muy triste

#### Largo plazo

Tristeza al recordarlo.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Tratando de pensar en otra cosa o hablar de lo que siento.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° B

# Emoción



EDAD:

15 años

## Situación

Discutí con mi papá

## Emoción

Enojada y triste

## Acción

Contestarle feo y decirle cosas que lo lastimaron.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí bien porque saque muchas cosas que tenía guardadas.

### Largo plazo

Mal porque pensé las cosas que le dije y me puse en su lugar.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Hablar con él y decirle las cosas que tenía guardadas sin ser grosera.



# Situación

NOMBRE:

[Redacted]

GRUPO:

3° B

# Emoción



EDAD:

14 años

## Situación

Perder a un familiar.

## Emoción

Tristeza

## Acción

Discutir con ellos.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí bien al hablar y opinar.

### Largo plazo

Mal porque cortamos comunicación entre familias.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Tratando de razonar, hablando y comunicarme mejor.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° E

EDAD:

15 años

### Situación

Estando en cuarentena se murió mi abuelo, no lo pude ver y discutí con mis hermanas.

### Emoción

Enojo y tristeza

### Acción

Llorar a escondidas y pelear con mis hermanas.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me sentía mal porque no podía llorar y me hacía la fuerte.

#### Largo plazo

Me sentía muy triste.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Podría respirar y hacer cosas que me ayuden a sentirme mejor.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° B

EDAD:

15 años

### Situación

Pelearme con mi abuelo.

### Emoción

Desagrado, enojo y tristeza.

### Acción

Contestarle de una forma no adecuada.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Bien porque saqué todo el coraje que tenía.

#### Largo plazo

Mal porque es mi abuelo y debo de respetarlo.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

En futuras situaciones debo comentarle que a veces no me gustan sus comentarios.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° C

# Emoción



EDAD:

14 años

## Situación

Mi perro se murió.

## Emoción

Tristeza

## Acción

Enterrarlo y despedirme de él porque lo quería.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí muy triste por mi perro.

### Largo plazo

Después sentía que lo iba a olvidar poco a poco.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Creo que actué de la manera correcta y ahora puedo entender que ya era hora de que se fuera, ya estaba cansado y por fin pudo descansar, si tanto lo amé tengo que dejarlo ir.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° D

EDAD:

15 años

### Situación

Terminé con mi ex.

### Emoción

Tristeza

### Acción

Me sentía triste ya que me preguntaba una y otra vez que había hecho mal.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me sentí triste y angustiado.

#### Largo plazo

Bien, descubrí el tipo de persona que era en realidad y vi que no valía la pena llorar.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Mi acción a largo plazo me hizo sentir bien.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° B

# Emoción



EDAD:

14 años

## Situación

Pelearme con mi amigo.

## Emoción

Enojo

## Acción

Lo insulte y nos golpeamos.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí bien.

### Largo plazo

Me sentí mal y le pedí perdón.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pidiéndole perdón para solucionar las cosas desde antes.



# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 3° B

# Emoción



EDAD: 15 años

## Situación

Perder en un videojuego.

## Emoción

Enojo

## Acción

Golpear el teléfono.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Mal, me hizo sentir que no valía la pena.

### Largo plazo

Mal, aprendí que debo controlarme al jugar.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Si pierdo puedo dejar de jugar un rato y después volver a intentar.



# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° E

EDAD:

14 años

### Situación

No hacer mis tareas a tiempo.

### Emoción

Estresada y preocupada

### Acción

No pude salir a jugar y asé todo el día haciendo tareas pendientes para tener buena calificación.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me sentí bien porque a pesar de que estuve haciendo los trabaos todos los días tuve una buena calificación.

#### Largo plazo

Mal porque pude haber sido más responsable.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Entregar los trabajos los días que los pidan.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° E

EDAD:

15 años

## Emoción



### Situación

Miembros de la familia enfermándose de COVID-19

### Emoción

Miedo

### Acción

Cortar contacto directo o físico con ellos, extremar precauciones al visitarlos.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me hizo sentir mal y con miedo, ya que estuvimos pasando mucho tiempo con ellos.

#### Largo plazo

Aliviada ya que lograron curarse y mantener su estado de salud, además de no contagiarnos.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

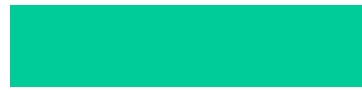
Tratar de ayudar o aportar a esos familiares procurándolos.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° C

EDAD:

14 años

### Situación

Un chavo se quiso sobrepasar con una chava por lo tanto no pude contenerme al golpearlo.

### Emoción

Enojo

### Acción

Golpearlo

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Bien, ya que me sentí orgulloso al poder defender a alguien.

#### Largo plazo

Me sentí mal ya que empecé a identificar las distintas caras de la situación.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Hablar conmigo, tranquilizarme y entender que mi manera de actuar no cambiaría la situación porque eso ya había ocurrido.

# Situación

NOMBRE: 

GRUPO: 3° F

# Emoción



EDAD: 14 años

## Situación

Terminé con mi novia

## Emoción

Tristeza, frustración

## Acción

Llorar y lastimarme

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Triste, con ganas de remediar lo sucedido

### Largo plazo

Me hace sentir triste, me hace sentir que soy una mala persona por lo cual pienso en eso constantemente y quiero arreglarlo.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Dejarla ir, ya no molestar para no sentir más tristeza, continuar actuando como si todo marchara bien.

# Situación

NOMBRE: 

GRUPO: 3° B

# Emoción



EDAD: 15 años

## Situación

No me siento capaz de lograr mis objetivos.

## Emoción

Tristeza

## Acción

Pensar en el futuro constantemente.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me hace sentir triste y un poco frustrado.

### Largo plazo

Me hace sentir incapaz y desconfío de mí mismo.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Hablarlo con alguien más y tratando de confiar más en mí.

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° C

EDAD:

14 años

## Emoción



### Situación

Una amiga se desprecia a sí misma.

### Emoción

Enojo

### Acción

Le ayudé a no sentirse de esta manera y le mostré lo mucho que ella vale.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Un poco mal

#### Largo plazo

Sé que ya no me debe preocupar que ella haga algo malo.

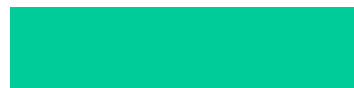
Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Seguiré intentando subirle los ánimos y que sepa lo mucho que ella significa para mí.



# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° A

EDAD:

15 años

## Emoción



### Situación

La muerte de mis familiares debido a COVID-19.

### Emoción

Tristeza

### Acción

Llorar todo el tiempo

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me hizo sentir muy triste ya que no me pude despedir de ellos.

#### Largo plazo

Me sentí muy triste

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude optar por buscar ayuda y desahogarme con alguien.



# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° C

EDAD:

14 años

## Emoción



### Situación

Un niño estaba molestando a mi hermana.

### Emoción

Enojo e impotencia

### Acción

Le pegué con el balón.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me sentí bien porque solo así dejé de molestarla.

#### Largo plazo

Me sentí culpable por pegarle.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

En ese momento no pensé en otra manera de actuar, pude hablar con él y tratar de arreglar la situación

# Situación

NOMBRE:



GRUPO:

3° F

# Emoción



EDAD:

14 años

## Situación

Me querían quitar a mi novio.

## Emoción

Enojo

## Acción

Pelearme con la persona que me lo quería quitar.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Enojado

### Largo plazo

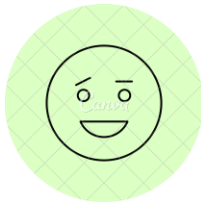
Mal por pelearme.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Platicando con la persona para que deje de tener esas actitudes.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° B

EDAD:

15 años

### Situación

Pelear con mi mejor amiga por mi forma de ser.

### Emoción

Enojo, tristeza y desagrado.

### Acción

Hablarle mal, gritarle y luego no hablarle.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me hizo sentir mal pero a la vez bien porque pude decirle como me siento.

#### Largo plazo

Mal, afortunadamente pude saber que actitudes más le molestaban pero ya no me habla.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Me gustaría volver a hablar con ella para arreglarnos, pero no sé si ella quiera.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° B

EDAD:

15 años

### Situación

Pelear con mi familia.

### Emoción

Enojo y tristeza

### Acción

Dejarles de hablar y pensar mucho en la situación.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Pesar que lo que hicimos mal me alejó de ellos.

#### Largo plazo

Remordimiento y arrepentimiento por lo que hice y dije.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Hablando con ellos, preguntarles que hice mal, preguntarles cómo se sienten y pidiendo disculpas.

# Situación

NOMBRE:

[Redacted Name]

GRUPO:

3° C

# Emoción



EDAD:

15 años

## Situación

Mi perro se murió porque lo envenenaron.

## Emoción

Tristeza

## Acción

Me tiré al suelo y llore muy fuerte.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentí furiosa porque lo mataron.

### Largo plazo

Me sentí culpable.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Guardar la calma y despedirme de él.

# Situación

NOMBRE: [REDACTED]

GRUPO: 3° F

# Emoción



EDAD: 15 años

## Situación

Mis padres se enteraron que estuvieron abusando sexualmente de mí.

## Emoción

Tristeza, felicidad, miedo y enojo.

## Acción

Desahogarme y contarles todo lo que pasó.

## ¿Cómo me hace sentir?

### Corto plazo

Me sentía mal y bien al mismo tiempo por poder contarles todo lo que estuvo pasando y muy bien por sacar lo que sentía.

### Largo plazo

Me siento bien ya que gracias a que se enteraron pude desahogarme y pudieron apoyarme.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pedir apoyo y consuelo de mis papás desde mucho tiempo antes.



# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° D

EDAD:

15 años

### Situación

Pelear con mi mamá y mi padrastro.

### Emoción

Frustración

### Acción

Quedarme callada porque no me escuchan ni me entienden.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Mal por no ser escuchada ni haber podido expresarme ni decir cómo me siento.

#### Largo plazo

Llorar por la frustración que me causa al no ser escuchada.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Tratar de hablar con ellos y hacerlos entender como me siento



# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° D

EDAD:

15 Años

### Situación

Pelear con mi mamá sobre mi alimentación y salud.

### Emoción

Enojo y decepción

### Acción

Levantarle la voz, echarle en cara todo lo que ha hecho por mí y decirle que no confío en ella

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me hizo sentir aliviada porque por fin dije lo que pensaba y pude expresarme.

#### Largo plazo

Sentí que fui muy grosera, no medí mis palabras y la hice llorar.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude hablar y expresar como me sentía de una forma respetuosa.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO: 3° E

EDAD: 14 años

### Situación

Se enfermaron miembros de mi familia cercana.

### Emoción

Miedo

### Acción

Cortar contacto directo o físico con ellos y extremar precauciones al visitarlos.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me hizo sentir mal, con miedo, ya que estuvimos pasando mucho tiempo con ellos.

#### Largo plazo

Aliviada porque lograron curarse y mantener su estado de salud, además nadie se contagió.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Tratando de ayudar y apoyar más a mis familiares.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° B

EDAD:

14 años

### Situación

Mis abuelos se enfermaron de COVID-19.

### Emoción

Tristeza

### Acción

Me sentí muy triste y comencé a imaginar situaciones malas.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Bien porque pude llorar y me desahogué.

#### Largo plazo

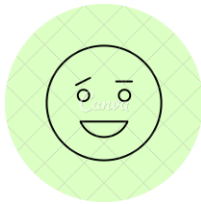
Mal porque me hubiera puesto a pensar que todo iba a salir bien y hubiera evitado los malos pensamientos.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

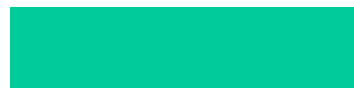
Pude ir a visitarlos y arles sensación de calma.

# Situación

## Emoción



NOMBRE:



GRUPO:

3° B

EDAD:

14 años

### Situación

Pelear con un amigo mientras hacíamos la tarea porque teníamos opiniones distintas.

### Emoción

Enojo

### Acción

Reaccioné de la peor manera, lo insulté y reclamé por no saber trabajar en equipo.

### ¿Cómo me hace sentir?

#### Corto plazo

Me sentí muy enojado.

#### Largo plazo

Sentí que quedé como tonto por pelear por algo tan sencillo, me sentí avergonzado por la actitud que tomé.

Si la acción a largo plazo me hace sentir mal de que otra manera puedo actuar.

Pude hablar con él y buscar acuerdos juntos.

# ACTIVIDADES ANTES DE COVID

|                                |
|--------------------------------|
| Clases de baile                |
| Salir a jugar                  |
| Salir a correr                 |
| Salir a la calle               |
| Ir a la escuela                |
| Ir al cine                     |
| Jugar futbol                   |
| Sentarme en la azotea y llorar |
| Salir a jugar                  |
| Conocer amigos                 |
| Jugar con amigos               |
| Ver a mis primos               |
| Salir de viaje                 |
| Ver a mis abuelos              |
| Entrenar                       |
| Ver a mi familia               |
| Salir sin cubrebocas           |
| Andar en bici                  |
| Cocinar                        |

|                                    |
|------------------------------------|
| Ir a la playa                      |
| Salir a comer                      |
| Jugar videojuegos                  |
| Estar en casa                      |
| Estudiar                           |
| Pasar tiempo con mi mascota        |
| Salir de compras                   |
| Invitar amigos a mi casa           |
| Jugar juegos mentales              |
| Jugar fronton                      |
| Ir a fiestas                       |
| Salir a pasear                     |
| Jugar basquetball                  |
| Salir a bailar                     |
| Hablar con la persona que me gusta |
| Hacer tarea                        |
| Escuchar música                    |
| Practicar baile urbano             |
| Cuidar a mi abuela                 |
| Hacer de comer                     |
| Asistir a reuniones familiares     |
| Saludar de mano                    |
| Salir de excursión                 |
| Abrazar a mis familiares           |
| Trabajar                           |
| Leer                               |

# ACTIVIDADES DESPUÉS DE COVID

|  |
|--|
| Hacer ejercicio                          |
| Jugar videojuegos                        |
| Ver películas en casa                    |
| Cuidar mi salud                          |
| Jugar ajedrez                            |
| Leer en casa                             |
| Jugar fútbol con cubrebocas              |
| Jugar basquetbol                         |
| Usar el celular                          |
| Salir a caminar                          |
| Mejorar mi relación con mi familia       |
| Dormir                                   |
| Tomar clases en línea                    |
| Hacer tarea                              |
| Practicar box                            |
| Comer                                    |
| Ir a la escuela                          |
| Ver tiktoks                              |
| Jugar con mis mascotas                   |
| Volver a construir lo que se derrumbó    |
| Reuniones familiares en línea            |
| No ver a mi familia                      |
| Hablar con mis amigos por redes sociales |
| Jugar en casa                            |

|                                     |
|-------------------------------------|
| Quedarse en casa                    |
| Salir al mercado                    |
| Usar cubrebocas                     |
| Cuidarme                            |
| Cuidar a mi familia                 |
| Ver televisión                      |
| Usar medidas de sanidad             |
| Trabajar                            |
| Estudiar                            |
| Sanitizar lugares                   |
| Lavarme las manos                   |
| Ver a mi familia                    |
| Jugar videojuegos                   |
| No sentarme cerca de otras personas |
| Pasear con mi novia                 |
| Llorar                              |
| Ir al psicólogo                     |
| Limpiar mi casa                     |
| Pensar que haré si algo malo pasa   |
| Crear responsabilidades nuevas      |
| Convivir con amigos                 |
| Comprar por internet                |
| Desinfectarme al llegar a casa      |
| Usar gel antibacterial              |

# MIEDOS ANTES DE COVID

|   |
|---|
| No ver a mi familia                     |
| La obscuridad                           |
| Los payasos                             |
| Víboras                                 |
| Arañas                                  |
| Alturas                                 |
| A los drogadictos                       |
| A los perros cuando estoy en moto       |
| A conocer nuevas personas               |
| Reprobar exámenes                       |
| No entregar trabajos a tiempo           |
| Encotrarme con una persona desagradable |
| Ser rechazado                           |
| Hablar con alguien                      |
| Decir como me siento                    |
| Expresar mis emociones                  |
| Hablar en público                       |
| Exponer                                 |
| Socializar                              |
| Caerme durante la clase                 |
| Regaños                                 |
| Salir sola                              |
| Regaños                                 |
| Ser asaltada                            |
| Perderme                                |

|                                |
|--------------------------------|
| Llorar                         |
| Bailar                         |
| Participar en clase            |
| Ser mordido por un perro       |
| Ser golpeado                   |
| Las miradas sobre mi           |
| Tener un accidente             |
| Estar solo                     |
| la escuela                     |
| Una persona en específico      |
| A no lograr lo que me propuse  |
| No saber nada                  |
| Ser secuestrado                |
| Socializar                     |
| Leer en voz alta               |
| Equivocarme                    |
| Los fantasmas                  |
| Hablar con mucha gente         |
| Gusanos                        |
| Morir                          |
| A mis maestros                 |
| Hablarle al chcio que me gusta |
| A lostrabajos en equipo        |
| Pensamientos negativos         |
| Salir de noche                 |
| No pasar de año                |
| Ser atropellado                |
| Perder mis partidos            |



# MIEDOS DESPUÉS DE COVID

|   |
|---|
| A la escuela                                      |
| No hacer tarea                                    |
| Leer en público                                   |
| Dañar a alguien                                   |
| Salir a la calle solo                             |
| Que me conozcan                                   |
| A perder a las personas que mas quiero            |
| Que pasen cosas malas                             |
| Enfermarme se COVID                               |
| Estar sola  |
| Que le pase algo a mi familia                     |
| A las alturas                                     |
| No quedarme en mi primera opción del COMIPEMS     |
| No tener responsabilidad                          |
| Ver un fantasma                                   |
| o agradecerle a nadie                             |
| Reprobar el año                                   |
| Encariñarme con alguien                           |
| Salir con muchas personas                         |
| Que mi ansiedad avance                            |
| Que las niñas a las que les caigo mal me agredan. |
| Hacer amigos                                      |
| Morir   |
| Salir de mi casa                                  |

|   |
|---|
| Perder a un ser querido                     |
| Que se contagie con alguien de mi familia   |
| No conseguir mis medicinas                  |
| Que mis defensas bajen                      |
| No llegar al hospital                       |
| Socializar                                  |
| Exponer en clase                            |
| Ser juzgada                                 |
| No tener amigos                             |
| No salir                                    |
| Contagiar a mi familia                      |
| Exponerme por tiempo prolongado al exterior |
| No ser bueno en lo que hago                 |
| No ver de nuevo a un familiar               |
| Llegar a casa                               |
| Salir sin cubrebocas                        |
| Morir                                       |
| Perder a un ser querido                     |
| Que me insulten                             |
| A no ser fuerte                             |
| Al COVID                                    |
| Que llegue una ola de COVID                 |
| A no encajar                                |
| A que se muera un familiar                  |
| A que ocurra una tragedia                   |
| Que se quemé mi casa                        |
| Quedarme sola                               |

# Agradecimientos

## A los alumnos

De la Escuela  
Secundaria Técnica y  
Agropecuaria N° 56  
"Enrique Ramírez y  
Ramírez"

Gracias por compartir con  
nosotros sus experiencias,  
pensamientos, emociones y  
sentimientos sin ustedes este  
manual no habría sido  
posible.

"Respira  
profundo y  
vuelve a  
intentarlo"

## A las autoridades

Lic. Jorge Luis González López  
Director general le agradecemos  
por brindarnos un espacio en el  
cual se pudiera desarrollar este  
proyecto.

## A nuestros asesores

Dra. Maragarita Pulido  
Navarro y Lic. Juan  
Víctor Faccio Lucero por  
su guía, tiempo y  
experiencia para  
elaborar este manual.

**I love Benicio  
Diciembre 8 del  
2021  
La vida es bonita  
cuando la vives**

**Miguelito  
fallecio por un  
paro cardiaco  
Descance en paz  
abue =(**

**Hola =) te extraño  
Juanita =(**

**La peor  
enfermedad es el  
aburrimiento**

**Te extraño  
mucho Kari**



**Ricardo Erandi  
Hernandez S.  
Mis abuelos  
Abuela 25 de diciembre,  
abuelo 18 diciembre,  
cuando cocino recuerdo  
a mi abuela porque ella  
me enseñó**

**Recuerdo que  
cuando era muy  
pequeño, mi  
abuelito pasaba por  
mi de la escuela y  
siempre pasabamos  
por un helado...  
Te extraño =(**

**"La vida sin  
Gema no es la  
misma"  
Atte: Sr Wilson**

**Se que es tarde para  
decir lo que  
sentimos ya mucho  
nos mentimos y este  
amor nunca vivimos,  
perdona por no dar  
mas de lo que hice**

**"Mi plan es  
ser feliz, no  
perfecta"  
Mi hermana =(**

**Rubén Patiño**  
**Abuelo favorito**

**Mi abuelito Manuel**  
**¡Eres tan necesario**  
**como el aire que**  
**respiro!**

**David Salvador**  
**Salas**  
**Armando Salas**  
**G.**  
**Guillermina**  
**Salas G.**

**15/10/2020**

**"Aunque la vida**  
**no siempre nos**  
**da los regalos**  
**que esperas, el**  
**verdadero**  
**regalo es la vida**  
**misma "**



**"Vive tu vida al  
máximo, es tuya  
de nadie mas"**

**15/09/2020  
Me compro dos  
vestidos preciosos  
Era muy dulce y  
cariñosa**

**Todo lo que  
hago repercute  
en el futuro =)**

**No tengo ningun familiar  
que haya partido  
pero mi frase seria:  
"Espero que todas las  
personas se cuiden  
mucho"**

**Que se quede el infinito  
sin estrellas, que pierda  
el ancho mar su  
inmensidad,pero el  
negro de tus ojos que no  
muera y la canela de tu  
piel se quede igual.**

**Pilón :( Carlos  
Fecha: Agosto  
Siempre estábamos  
juntos "Vamos a  
hacer yoga hija"**

**"Mi querido  
viejo" -Vicente  
Fernandez**

**Papá Chuy  
25-Mayo-2022  
Pasar tiempo  
juntos, sus  
abrazos y  
consejos**

**BIZZA J <3**

**Extraño a mi  
abuelo**