

# **Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

## Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano **Maestría en Diseño Estratégico e Innovación Social**



**“Diseño de propuesta educativa para mejorar la salud mental de los  
jóvenes: Caso COBAEJ No.5”**

---

**TRABAJO RECEPTACIONAL para obtener el GRADO de  
MAESTRA EN DISEÑO ESTRATÉGICO E INNOVACIÓN SOCIAL**

Presenta: **VERÓNICA ESTHER OLIVARES**

Tutor: **DR. EVERARDO JOSÉ FERNANDO CAMACHO  
GUTIÉRREZ**

Tlaquepaque, Jalisco. Diciembre de 2024.

Agradecemos el apoyo del Mtro. Agustín Araujo Padilla, director general de COBAEJ por las facilidades prestadas para la investigación, así como al Mtro. Jorge Arturo Huerta Amézquita director del plantel No.5, y a las Mtra. Angélica Barboza Delgadillo y Mtra. Johana Rodríguez orientadoras educativas.

Mamá te amo, gracias por tu amor incondicional

Richard y Mariana mi mayor fortaleza

Everardo gracias por ser la luz y la calma

# Índice

Introducción .....	4
<b>1. Los jóvenes del milenio .....</b>	<b>6</b>
1.1. Problemáticas de los centennials .....	17
<b>2. Salud Mental en los Jóvenes .....</b>	<b>29</b>
2.1. Trastornos de Salud Mental.....	31
2.2. Suicidio.....	36
2.3. Análisis del problema .....	39
2.4. Objetivos principales.....	42
<b>3. Investigación de los factores, riesgos y detonantes asociados a la salud mental de los jóvenes: Caso COBAEJ No.5.....</b>	<b>44</b>
3.1. Descripción Metodológica.....	44
3.2. Objetivos específicos de la investigación .....	46
3.3. Análisis de datos.....	47
3.4. Hallazgos .....	49
<b>4. Diseño estratégico e Innovación Social .....</b>	<b>62</b>
4.1. Focalización del problema .....	64
4.2. Diseño centrado en la persona e interdisciplinar .....	71
4.3. Plan de trabajo.....	82
<b>5. Diseña tu bienestar emocional.....</b>	<b>88</b>
5.1. Diseño del proceso de co-creación con jóvenes .....	88
5.2. Manual para el proceso de co-creación .....	99
5.3. Resultados .....	123
<b>6. Discusión.....</b>	<b>135</b>
6.1. Conclusiones .....	148
<b>7. Referencias .....</b>	<b>152</b>
<b>8. Anexos.....</b>	<b>166</b>

## Introducción

El siguiente trabajo deriva de la preocupación por el aumento de los trastornos mentales de ansiedad y depresión en jóvenes, sobre todo, del alto índice de suicidios; ¿Qué está pasando con los jóvenes? ¿Cuáles son las causas o situaciones que están afectando su salud mental? Los centennials, nativos digitales, manejan a la perfección los dispositivos tecnológicos de la nueva economía y sociedad actual, será que ¿Existe una relación entre los problemas de salud mental y el uso de redes sociales?

Para validar dicha hipótesis se realizó una investigación en el Colegio de Bachilleres No.5, los resultados ayudaron a diseñar una propuesta educativa como solución para mejorar la salud mental de los jóvenes.

El diseño centrado en la persona y la innovación social fueron la base para tratar de resolver esta problemática, que tuvo como fundamento poner a los jóvenes al centro del proceso a diseñar con y para ellos, soluciones aplicables que ayuden a fortalecer su salud mental.

El plan de trabajo contempló dos vertientes de la intervención: una donde se midió el impacto de recibir educación emocional en los jóvenes; y otra donde participaron en una sesión de co-diseño para pensar en soluciones que les ayuden a mejorar su salud mental y la de sus pares. La intervención fue una propuesta interdisciplinar que integró: al diseño, psicología, educación y comunicación; el resultado fue un manual para llevar procesos de co-creación (Masferrer, 2019) con jóvenes que consta de tres etapas: aprendizaje, co-creación y evaluación.

Para medir la efectividad de la intervención se utilizó la prueba de depresión de Beck, los resultados indicaron que el 70% de los jóvenes que finalizaron las tres etapas, tuvieron mejoría en la escala de depresión en un periodo de 7 semanas.

La intervención derivó en dos propuestas de innovación social en el ámbito educativo:

1. La educación emocional es necesaria y prioritaria.
2. Educar a los niños y jóvenes en el uso correcto, implicaciones y riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías de información es primordial.

El diseño estratégico fue la brújula que permitió el resultado de trabajar con los jóvenes de una manera abierta, haciéndolos conscientes de sus problemas y también partícipes de las soluciones, invita a continuar diseñando e innovando en los temas sociales de importancia para la evolución de la sociedad actual.

Palabras clave: *Salud mental, suicidio, diseño estratégico, interdisciplina, educación emocional, tecnologías de la información y comunicación, innovación, co-creación.*

## CAPITULO 1

## 1. Los jóvenes del milenio

El siglo XXI inicia con avances tecnológicos que generan cambios socioculturales acelerados en diversos ámbitos, impactando de manera significativa y radical a la generación nacida cinco años antes del cambio de milenio, la Generación Z, que crece con el poder del conocimiento y la tecnología en sus manos (Vilanova & Ortega, 2017); en un mundo virtualizado, sobrepoblado, lleno de exigencias y restricciones, un contexto donde la democratización del acceso a oportunidades, debido a las redes sociales, no les asegura estabilidad económica.

Para entender el contexto al que se enfrentan los jóvenes hoy día, se revisaron las características principales de sus generaciones antecesoras, se comienza señalando que los jóvenes Z tienen situaciones de vida incomparables a la que tuvieron sus bisabuelos o abuelos llamados *Baby Boomers*, la generación nacida entre 1946 y 1964, años en los que México tuvo un crecimiento económico del 6% (Carcaño, 2018), iniciando el éxodo del campo a la ciudad, con una población de 28 millones<sup>1</sup> de habitantes en los 50's; vivieron el desarrollo del mundo comercial con las facilidades que ello conlleva; empleos estables con acceso a jubilación, facilidades para adquirir vivienda y bienes diversos, así como la posibilidad de generar un ahorro para crecer su patrimonio. La educación comienza a tomar relevancia para las personas que viven en las grandes ciudades, la tasa de analfabetismo baja

---

<sup>1</sup> Los datos demográficos fueron consultados en: Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Demografía y Sociedad: Población*. Recuperado 15 de noviembre de 2021, de <https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/>

a 44.2% en los 50's (Salgado, 2000). Viven una época de paz y explosión demográfica, la familia es uno de sus principales valores y objetivo de vida, sus roles de género siguen siendo los tradicionales, viviendo represión y señalamientos para quienes se atrevían a declarar sus preferencias sexuales; continúan con el legado religioso de sus padres el cuál inculcan a sus hijos. Se comunicaban a través de cartas y telegramas, fueron los primeros en tener un teléfono fijo en casa; el periódico y la radio eran sus medios de información más usuales, para algunos la televisión llegaba a sus hogares entre su niñez y adolescencia, vivieron la época dorada del cine mexicano. La tecnología es un medio que les facilita la vida, pero no sienten apego a ella.

Los padres de jóvenes Z, Generación X, comprende a los nacidos entre 1965 y 1980, los chicos que crecieron en el apogeo del consumismo, con una obsesión por triunfar y lograr el modelo anhelado de vida perfecta a toda costa..." *son los últimos niños que aprendieron a jugar en la calle y los primeros que empezaron a jugar con las consolas de videojuegos*" (Vilanova & Ortega, 2017, p.36). A esta generación le tocó vivir la automatización parcial en la industria, conocieron las primeras computadoras personales, adaptándolas como una herramienta cotidiana de trabajo; la televisión y la radio eran los medios de comunicación que más consumían en su niñez y juventud; les tocó presenciar la evolución de los artículos electrónicos a dispositivos de audio y video, con ellos comienza la telefonía móvil. La religión inculcada y los valores tradicionales comienzan a transformarse; debido a los cambios culturales y la revolución sexual, comienza el reconocimiento de otros roles de género y una apertura que se ve afectada por la aparición del VIH que llega junto con un fuerte estigma para la comunidad homosexual. La población de México en los 80's era de 70 millones, y la tasa de analfabetas había bajado a 16%, la formación académica es ya prioridad

para la Generación X, el sistema económico requiere de candidatos con formación profesional y especializada. En lo laboral ya no obtienen los mismos beneficios que sus padres, se eliminan las jubilaciones y dos crisis financieras les afectan, los costos de vivienda, bienes y servicios aumentan, la cultura del crédito comienza, al igual que la visibilidad de los grandes problemas ecológicos.

La “Generación Y” o *Millennial* nace entre los años 1981 y 1994, es la generación que precede a los jóvenes Z, pueden ser sus hermanos o también sus padres, crecen con cambios históricos importantes como el fin de la Guerra Fría y la caída del comunismo; en México, vivieron la firma del Tratado de Libre Comercio, así como el boom del internet, que facilitó una apertura de mercado cambiando la vida laboral, familiar, espiritual, los hábitos de consumo y ocasionando la pérdida de nuestra cultura (Carcaño, 2018). Con una población de 81 millones en los 90’s, el efecto de la sobrepoblación y globalización margina a los que viven con carencias de aspirar a una educación media o superior y por ende a un buen puesto laboral; el porcentaje de analfabetas baja a 12.5% (Salgado, 2000). La digitalización ha sido su aliada para realizar cambios importantes en las industrias, un ejemplo de ello es la industria hotelera con plataformas como Airbnb, Booking, etc. El celular es su medio de comunicación por excelencia, aunque crecieron con la TV, el Nintendo y el boom de los videoclubes. Es una generación que abraza las diferencias, los roles de género no existen más, solo hay personas. El concepto de “familia” pierde sentido al ser conscientes del mundo en que viven, la mayoría no piensa en casarse ni tener hijos, independizarse de los padres es difícil pero no imposible, comienzan a vivir cambios laborales importantes, con los contratos temporales en las empresas la estabilidad económica se tambalea, obtener lo necesario para formar una familia empieza a ser inalcanzable para la mayoría.

Bajo este panorama llega la Generación Z, nacida entre 1995 y 2010, también conocidos como *Centennials*, son 100% digitales por ser la primera generación que nace y crece con la revolución digital en su máximo esplendor, que modifica la configuración de muchos ámbitos por sus grandes avances; la medicina, nanotecnología, física nuclear e inteligencia artificial han permitido que el ser humano evolucione y la esperanza de vida aumente, sus circunstancias cambian considerablemente; su madurez se ralentiza pero al mismo tiempo obtienen más independencia intelectual debido a lo rápido y fácil que obtienen información, se acostumbran desde edades tempranas a ser independientes de los padres y profesores para adquirir el conocimiento; la facilidad para acceder a las diversas fuentes los lleva a recibir cantidades descomunales de datos, acostumbrándose a discriminarlos a criterio, por lo que desarrollan *“una gran capacidad para organizar y transmitir información, haciéndolos muy preparados para ser ciudadanos en la era digital y ocupar las nuevas profesiones e integrarse en entornos de trabajo multiculturales y globales”* (Vilanova & Ortega, 2017, p.48).

En México y Jalisco los jóvenes del milenio se enfrentan a la violencia inmediata en todas sus versiones, la sobreexplotación de los recursos naturales, la inclusión de la IA en la automatización de la industria con los beneficios e impactos que eso conlleva, viven un mundo dual, donde cada vez es más fácil realizar las actividades diarias sin esfuerzo alguno (hacer la tarea, estudiar, trabajar o buscar trabajo en línea; ordenar a través de plataformas un transporte, comida, artículos o servicios e inclusive divertirse en línea sin salir de casa), pero al mismo tiempo viven un mundo competitivo, demandante, que les requiere de más esfuerzo y desarrollo de competencias necesarias que les permitan desempeñarse en aquellos roles laborales que aún no existen para que la IA no los sustituya.

Tabla 1: Referencia de marcos temporales de las generaciones

<b>Nombre de la Generación</b>	<b>Marco Temporal México</b>	<b>Marco Temporal Estados Unidos</b>
Generación Z o Centennials	1995 - 2010	1994 – 2010
Generación Y o Millenials	1981 - 1994	1981 – 1993
Generación X	1965 - 1980	Ídem
Baby Boomers	1946 - 1964	1945-1964

La información referente a la segmentación generacional varía de una fuente a otra, lo mismo dependiendo del país, usualmente la segmentación se utiliza con fines mercadológicos.

\* Fuentes: Vilanova y Ortega (2017) y Marketing Generacional. (2018). En Grupo Acir. Grupo ACIR. Recuperado 14 de mayo de 2024, de <https://grupoacir.com.mx/wp-content/uploads/2018/09/12-eBook-Marketing-generacional.pdf>

## **Generación Z**

En el año 2023 México tenía 129.5 millones de habitantes, de los cuales aproximadamente 23.5 millones eran centennials (INEGI,2024), lo que equivale al 17.36% de la población, esta generación ya es objeto de múltiples estudios mercadológicos, están en la mira de todo y todos en esta *sociedad de consumo* (Bauman, 2017).

¿Cómo son? ¿Qué piensan? ¿Cuáles son sus anhelos? ¿Qué les gusta? ¿Qué hacen? ¿Cómo funciona su cerebro? Eso y más se puede encontrar acerca de ellos porque son la nueva fuerza laboral que se integra a la economía con poder adquisitivo. Para bien o para mal, gracias a eso sabemos más de esta generación que tiene como principal distintivo ser nativos digitales, dominan a la perfección las herramientas de la nueva economía y sociedad actual, integrándose naturalmente al mundo globalizado.

La Generación Z está directamente en el centro de la nueva conciencia digital comercial y está en camino de producir uno de los mayores impactos económicos jamás medidos en una generación (Peterson, 2014).

Para entender a la Generación Z es fundamental revisar los sucesos que se vivieron en el periodo que comprende desde 1995 hasta 2010, sin perder de vista que 4 años antes nace como tal la red informática global que daría pie a toda la revolución tecnológica que vivió y vive esta generación, pero sobre todo para entender por qué se les llama *nativos digitales* y cómo estos hechos han contribuido a la formación del desarrollo de su personalidad, construyendo su identidad, creencias, cultura y visión de vida.

Tabla 2: Sucesos que influyeron a la Generación Z

AÑO	EVENTO
1991	Se presenta la World Wide Web (Red Informática Mundial)
1996	Reforma del artículo 43, la Ley de los Sistemas de Ahorro para el Retiro (AFORES)
1998	Boom de la tecnología móvil
2000	Inicia mandato de Vicente Fox Quesada, suceso inédito por ser el primer partido opositor que gana al PRI en las elecciones presidenciales / Llega el reggaetón a México
2001	Lanzamiento del primer iPod Classic / Wikipedia se abre al mundo
2004	Nace Facebook
2005	Creación de YouTube
2006	Inicia mandato de Felipe Calderón Hinojosa / El gobierno comienza la guerra contra el narcotráfico / Inicia la violencia sin control en los estados dominados por la red de narcotraficantes, incluido Jalisco / Nace Twitter
2007	Lanzamiento del primer iPhone (comienza la masificación de los teléfonos inteligentes)
2008	Estalla la crisis financiera global originada en Estados Unidos con las compañías hipotecarias.
2009	Nace la primera criptomoneda. Bitcoin / Lanzamiento de WhatsApp / Se aprueba en CDMX el matrimonio entre personas del mismo sexo / Llega a México la plataforma Airbnb
2010	Lanzamiento de Instagram / Llega a México la plataforma de entrega de comida a domicilio Sin delantal, predecesora de muchas otras que se usan en la actualidad. / Inicia el boom de la inteligencia artificial (John McCarthy, 1955) con la implementación del primer asistente personal virtual: Siri
2011	Lanzamiento de SnapChat / Llega Netflix a México
2012	Inicia mandato de Enrique Peña Nieto / Se aprueba reforma educativa

2013	Llega a México la plataforma Uber
2014	Desaparecen 43 estudiantes normalistas en Ayotzinapa / Lanzamiento Apple Watch
2015	Se establecen los Objetivos de Desarrollo Sostenible por la Asamblea General de la ONU para un futuro mejor.
2017	Nace Nintendo Switch
2018	Inicia mandato de Andrés Manuel López Obrador, presidente de izquierda / Llega TikTok a México / Greta Thunberg protesta ante el parlamento sueco por el cambio climático.
2019	Se viraliza el movimiento #MeeToo para denunciar la agresión y acoso sexual / Se reforma el Artículo 3 de la Constitución Mexicana para impulsar el modelo Nueva Escuela Mexicana (NEM) en el sector educativo. / Entra en vigor la NOM 035 (prevención de factores de riesgo psicosocial)
2020	Se detectó el primer caso de Covid-19 en México, inicia declaración de emergencia en el país.
2023	Finaliza la declaración de emergencia por el Covid-19 en México / Es aprobada la ley Olimpia reconociendo la violencia digital como un tipo de delito.
2024	Inicia mandato de Claudia Sheinbaum, la primera mujer en obtener la presidencia de la república mexicana, recibe un país sumergido en la violencia desatada (secuestros, asesinatos, desaparecidos, ataques armados) / Salen al mercado los lentes Meta Orion, de realidad aumentada y mixta, de inteligencia artificial multimodal para acercarnos al futuro no lejano del metaverso.

Autoría: Elaboración propia

Este periodo que comprende su nacimiento, niñez, adolescencia y juventud ha sido marcado por las grandes cambios sociales e innovaciones en las TIC, transformando la manera de comunicarse, recibir, proporcionar y buscar información, impactando irreversiblemente la conformación de la sociedad; se reinventó en todas las maneras posibles y en ella los centennials navegan despreocupadamente construyendo su universo simbólico y la representación de sí mismos (Arango Lozano, 2019).

En esa búsqueda para definir quienes son, transitan por la adolescencia, una etapa fundamental en el desarrollo físico, mental y emocional del ser humano que impacta de manera importante al adulto en el que se convertirán. La pubertad y adolescencia se viven de

diferente manera dependiendo de la personalidad, carácter y contexto socioeconómico de cada joven; en general es una etapa vulnerable que ocasiona diversos estados anímicos que no pueden controlar y que tampoco entienden, es una etapa confusa, donde se sienten inseguros, por lo que son influenciables; sus cerebros aún no han terminado de formarse, están en pleno proceso de cambio y evolución, lo que aprendan en esta etapa será crucial para su desarrollo mental y emocional.

En el entendido de que cada ser humano es único e irrepetible, se enlistan ciertas características generales<sup>2</sup> que se observan en los centennials como tendencia dominante:

- Tienen una maduración tardía comparada a las generaciones anteriores, debido a todos los cambios socioculturales la adolescencia se alarga hasta principios de los 20 años.
- Son expertos en el manejo de la tecnología y esta facilita sus vidas.
- Han desarrollado una ventaja con la coordinación ojo-mano, habilidad necesaria para los juegos en línea o dominar el celular.
- Sus cerebros son más rápidos y tienden a acelerarse rápidamente, lo que significa que su capacidad de atención no es tan extensa como la de otras generaciones previas.
- Por lo mismo del punto anterior, tienen elevada tendencia a la distracción.
- Las emociones los gobiernan, para ellos el *yo siento* es su mantra.
- Les molesta que los encasillen, evitan las etiquetas.

---

<sup>2</sup> La información se obtuvo de: Arango Lozano, C. (2019). Centennials: Generación sin etiquetas. Sancho BBDO; Zarra III, E. (2019). Generación Z la generación con derechos: Cómo educar para llegar a sus mentes y a sus corazones. NARCEA, S.A. DE EDICIONES; y la propia investigación con jóvenes del COBAEJ No.5

- Crecen en un ambiente donde la diferencia se aplaude, los estereotipos han cambiado, se asienta en esta generación una diversidad de género atípica. La igualdad e inclusión son principios que los mueven a luchar por su aceptación en los arquetipos establecidos. El concepto que tienen del “deber ser” en los roles de género está en constante cambio, debido a eso, se atreven a romper con dichas reglas sociales.
- Se encuentran en una etapa de transición en la cual se están reafirmando los roles de género.
- Los jóvenes Z se ofenden fácilmente, situación que usualmente afecta sus emociones.
- Están hiperconectados. La conectividad permanente les da acceso al aprendizaje y conocimiento en cualquier momento y de cualquier tema, permitiendo que su relación con el mundo y las tendencias globales aumenten.
- La comunicación para ellos es siempre a través de algún dispositivo electrónico, hablar cara a cara con personas fuera de su grupo de amigos cercanos o vía telefónica les incomoda.
- Existe una duplicidad en su identidad, entre su *yo ideal* y su *yo real*. El ideal se desarrolla a través de su vida digital, donde crean contenido que muestra su estilo de vida idóneo manifestando a la vez sus posturas, creencias y preferencias, que no siempre coinciden con su actuar en la vida real.
- Tienen una intensa necesidad de comunicar todo lo que acontece en sus vidas, desde lo más banal hasta lo más profundo, esa necesidad de expresar sus actividades, pensamientos y sentimientos se deriva del contexto saturado de información en el que vivimos hoy día. Su mundo gira en torno a las opiniones y posturas que leen y publican, debido a que la audiencia en línea tiene más alcance, el impacto es

inmediato y con la posibilidad de viralizarse. Van construyendo su personalidad a la par de su actividad en las RR. SS.

- Lo estético es prioridad para ellos, están en constante transformación de su imagen, la validan a través de las redes sociales construyendo una imagen personal.
- Los centennials viven en un mundo con las mismas estructuras de poder con las que crecieron las anteriores generaciones, para las cuales el profesor, los padres y los jefes siguen siendo una autoridad. Sin embargo, la forma en la que se relacionan online ha transformado su sistema de jerarquía, influencia y referentes, representando más poder una persona que tenga muchos *likes* y seguidores. La manera en que algunos interactúan con la mayoría de las personas de autoridad a través de las aplicaciones es más horizontal y, por ello, los sienten como pares. En ese sentido, los jóvenes Z están acostumbrados a tener relaciones basadas en la empatía y menos en la autoridad o cualquier forma de ejercer el poder desde un cargo. La autoridad y el poder lo tienen quienes son capaces de generar empatía en las personas.
- La flexibilidad es prioridad para los centennials, les molestan las estructuras, reglas, manuales, pasos a seguir; acostumbrados a la rapidez, libertad y variedad que les da la vida digital buscan lo mismo en todos los ámbitos: Vida escolar, laboral, familiar y social.
- La Generación Z aspira a emprender o encontrar un empleo no convencional, buscan esa flexibilidad antes que cualquier otra prestación laboral. Debido a la monetización de las RR. SS. y al boom de los trabajos a distancia, tienen en cuenta que para generar dinero no es necesario seguir la ruta trazada por sus predecesores. Están conscientes

de que la educación formal no necesariamente les asegura estabilidad económica, por ello en su escala de valores está modificándose.

- En el ámbito laboral están convirtiéndose en el “problema a resolver” de los departamentos de recursos humanos, la satisfacción inmediata, su falta de compromiso y visión de lo que esperan de un lugar de trabajo está generando que se cuestionen los parámetros, reglas, estilos de liderazgo, maneras de capacitar, prestaciones, compensaciones y beneficios en las empresas u organizaciones públicas o privadas. Porque los jóvenes Z si no están *felices* en su trabajo, simplemente se van.
- La familia para ellos pierde significado, (bajo la cultura del menor esfuerzo que les otorga la tecnología y desde una perspectiva extremadamente individualista, formada por la interacción con su entorno a través del dispositivo), no existe intención ni deseo de tener hijos porque “*los niños salen muy caros y luego no me voy a poder comprar nada*” (Entrevista joven COBAEJ No.5), su búsqueda de flexibilidad los aleja de la paternidad así como del matrimonio *para toda la vida*; la unión libre, compartir gastos y en ocasiones las mascotas que suplen la presencia de los hijos son el nuevo modelo de familia.
- Crecieron con una alarma sobre el medio ambiente y el agotamiento de los recursos naturales, a esta generación le importa informarse y establece en ellos una dinámica de cuidado mucho más consciente y real.
- Las figuras públicas de las redes sociales (influencers) son su modelo por seguir.

En el nuevo milenio los jóvenes Z han evolucionado física y mentalmente en muchos aspectos, los avances que han vivido, los usos y costumbres actuales los convierten en una

generación disruptiva y global, con posibilidades infinitas en sus decisiones de vida ¿Será esto una ventaja?

### **1.1.Problemáticas de los centennials**

¿Cuál es la otra cara de la moneda? Los grandes avances de la *modernidad líquida* que han beneficiado al mundo en las dos últimas décadas, de alguna u otra manera, han traído también problemáticas que no siempre son previstas y mucho menos atendidas.

El término que usa Bauman (2017, p.17) de “modernidad líquida” para nombrar a la condición moderna porque “*se vuelve líquida en el transcurso de una modernización obsesiva y compulsiva que se propulsa e intensifica a sí misma a manera de líquido, ninguna de las etapas consecutivas de la vida social puede mantener su forma durante un tiempo prolongado*”; es tan acertado y vigente debido a la abrumadora revolución capitalista que se vive en el nuevo milenio, las bases y estructuras que conformaron la sociedad en el siglo pasado cambiaron en dos décadas con la innovación de las TIC.

Es en este escenario *líquido* que los jóvenes Z se desenvuelven bajo premisas como flexibilidad y cambio constante, enfrentándose a diferentes factores sociales (Arango Lozano, 2019):

- Globalización de la economía.
- Cambios en el ámbito laboral.
- Comunicación virtual al alcance de la mayoría (redes de comunicación).
- Cambio climático.
- Incertidumbre económica.
- Cambios en el valor de la familia.

- Necesidad de satisfacción inmediata.
- Cambios en los roles sociales tradicionales (parentesco, vecindad, laboral, etc.) es el individualismo exacerbado.
- Transformaciones culturales

El primer factor, la globalización de la economía, despuntó aún más con la conectividad, facilitando que, en cualquier lugar del mundo, diferentes personas pueden comprar el mismo modelo de tenis sin salir de casa. Actividades que antes requerían la presencialidad como comprar comida, planear un viaje, estudiar, buscar pareja o amigos hoy día se hacen virtualmente, inclusive el trabajar en un equipo multirracial sin importar los husos horarios o las visas de trabajo. Vivimos un mundo simplificado que cada vez requiere menos esfuerzo físico y mental, que otorga beneficios y oportunidades a la Generación Z, sin embargo, esas habilidades mentales que se desarrollaban como la memoria, capacidad de análisis, comprensión lectora, pensamiento crítico se han ido modificando y tal vez hasta se están debilitando o perdiendo por la inmediatez y facilidad con la que los centennials obtienen la información hoy día.

Lo primero que cambió y sigue haciéndolo, es el ámbito laboral, como ya se mencionó antes, los jóvenes que se integran al mundo laboral obtienen menos prestaciones y estabilidad laboral comparada a las de sus predecesores, ni siquiera el tener estudios superiores les asegura un trabajo estable; las oportunidades para estudiar en nivel medio y superior se dificulta por la falta de oferta pública acompañada de carencias económicas en los núcleos familiares, en este punto el internet les permite ser autodidactas y auto emplearse. Esto ha generado una división de prioridades educativas dentro de la misma generación Z, por un

lado están los que continúan estudiando (posgrados, doctorados, hasta una segunda carrera, por la falta de oportunidades de empleo); por otro lado están los que no ven ningún beneficio en estudiar más allá del nivel medio porque es pérdida de tiempo y esfuerzo, al final “hasta los que tienen maestría andan trabajando en un uber” (Comentario tomado de una entrevista del COBAEJ No.5) por lo que ven el emprendimiento como una opción para lograr más pronto sus metas financieras. En ambos casos, es común ver que los centennials continúen viviendo con sus padres y dependiendo económicamente de ellos, aunque ganen un sueldo, debido al elevado costo de vida y sueldos bajos.

A los que tienen la oportunidad de cursar estudios medios y superiores, se les prepara para que sean excelentes profesionales, que aporten a la industria o emprendan, los esfuerzos están enfocados en que el sistema siga funcionando, pero el sistema tiene sus fallas, se está olvidando que lo sostienen personas con necesidades específicas y que las competencias necesarias actuales no son las mismas que se les exigían a las generaciones del siglo pasado. Como ejemplo tenemos el caso de las nuevas disposiciones de la ley federal referente a la NOM035 donde por primera vez se valida el estrés laboral, la ansiedad y los trastornos de sueño como una enfermedad, con prioridad para que se gestione la prevención, atención y seguimiento a los casos; ya es obligatorio en México, que las empresas aseguren la salud emocional de sus empleados para evitar subir la prima de riesgo o peor aún, recibir una multa (Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, 2018).

Los que dan prioridad a emprender ven en las redes sociales una alternativa que les permite monetizar a su corta edad, ya sea con un producto o servicio e inclusive “venderse” a sí mismos como una marca personal para poder posicionarse como *influencers* rentables que las marcas buscan para promocionarse.

Esta comunicación virtual además de mantenerlos conectados cubre casi todas sus necesidades, el problema es que están perdiendo habilidades de comunicación al estar habituados a coordinar su vida a través de las aplicaciones del celular, es su primera y última opción, una llamada telefónica para pedir una pizza puede generarles ansiedad; en algunos la comunicación cara a cara con personas conocidas o desconocidas les incomoda, sólo con las de confianza pueden explayarse, inclusive con estas personas más allegadas prefieren la comunicación por mensajes instantáneos; si se trata de encontrar pareja y entablar una relación amorosa o casual no les genera ningún problema hacerlo a través de una aplicación, aunque sea contradictorio a su actuar tener que encontrarse con un desconocido en algún lugar, porque su validación social se da a través de las redes sociales, donde construyen diferentes personalidades en esa búsqueda de su *yo real*.

La presencia de las RR. SS. ha sido un factor importante en el auto concepto, ya que los usuarios se cuestionan y reflexionan sobre qué los define a sí mismos y cómo quieren ser vistos por medio de las publicaciones que hacen. En pleno proceso de maduración y con esa vulnerabilidad que trae consigo la adolescencia, su personalidad e identidad están en constante construcción, buscando pertenecer a la cultura dominante, que impone parámetros de belleza, usos y costumbres identificados como “los mejores”. Para esta *“cultura contemporánea de la sociedad de consumo regida por el precepto, si puedes hacerlo, debes hacerlo, la idea de no aprovechar las oportunidades disponibles para mejorar el aspecto del cuerpo (aproximarlo a la moda dominante) se plantea como algo degradante para el valor y la estima social del culpable.* (Bauman & Leoncini, 2017, pp. 33-34). Ser conscientes de las posibilidades que existen para alcanzar “la perfección” trae como consecuencia, afectaciones para la propia autoestima. ¿Por qué tengo que conformarme con mi aspecto si

existen tantas posibilidades de mejorarlo?, el culto al cuerpo y al físico es una de las problemáticas que ha traído la innovación médica en conjunto con el despegue de las redes sociales, como dice Bauman (2010): se siguen estándares de belleza de la modernidad líquida que no sólo afecta a los jóvenes Z sino a todos lo que tenemos acceso a cualquier medio de comunicación.

Debido a su ambiente inmerso en la tecnología, el internet es su “mejor amigo”, “maestro preferido”, “padre o madre”, hasta su “relación amorosa” más estable, esto los hace desarrollar capacidades y competencias muy diferentes que cuesta trabajo asimilar o entender por las generaciones previas; su característica principal es su “relación” con la tecnología, el dispositivo es como una extensión de su cuerpo, lo usan para cualquier cosa, con un solo “click” obtienen prácticamente todo. Es bajo estas reglas determinadas por la cultura consumista que los centennials forman su autoestima a través de *likes*, número de seguidores o número de vistas de su contenido, porque de esa manera pertenecen, obtienen reconocimiento social, logran resaltar de entre los demás y tener un estatus que les genera un bienestar, que se mide por las métricas de la virtualidad. La inmediatez que les dan sus dispositivos hace que la mayoría sean poco tolerantes a la frustración, les genera ansiedad trabajar en proyectos de mediano a largo plazo o situaciones de estrés mínimas; su capacidad para resolver problemas es baja debido a que están acostumbrados a obtener resultados y respuestas inmediatas de la inteligencia artificial.

Las redes sociales y aplicaciones se convierten en un rasgo de su vida cotidiana que representa toda la configuración de lo que les gusta y lo que no, adquiriendo una funcionalidad simbólica, los YouTubers son considerados como el gran fenómeno de esta generación, representan la naturalidad y el toque real que buscan los centennials, los ven

como un modelo a seguir, como una figura que los reta a criticar su entorno y a ellos mismos constructivamente.

De esta manera la relación entre fama e internet crea un mecanismo de amplificación de la propia modernidad líquida, donde todo el mundo puede tener sus 10 minutos de fama al postear (Bauman & Leoncini, 2017) pero por otro lado si la persona no está preparada para esos momentos de fama efímera, su bienestar emocional puede verse afectado, lo vemos muchas veces incluso en las figuras públicas que han sido víctimas del ciberacoso. La facilidad de traer una cámara en el celular ha dado pie al acoso y difamación de las personas que postean en redes sus propios videos, como también a las que son captadas en algún momento de sus vidas por terceros que, bajo leyes débiles en torno al uso de redes, se toman el derecho de exhibir a los demás, no importando las afectaciones que esto conlleva. Es en esta comunicación a través de redes sociales donde entra en juego el anonimato, cualquiera puede comentar los perfiles públicos de las personas, gente cercana, conocidos y desconocidos envían comentarios que, usualmente, no se atreverían a decir de frente; muchas veces pueden ser comentarios positivos, pero con la misma facilidad se lanzan comentarios negativos. Los niños y adolescentes de hoy están expuestos a este tipo de situaciones todo el tiempo ¿Tienen la capacidad mental y emocional para manejar esa información referente a su persona?

Existen suicidios documentados a causa del ciberacoso, se produce cierto nivel de estrés cuando se es el centro de ataques constantes, aunque sean unas cuantas personas, las redes sociales lo amplifican.

Otro beneficio-problema presente en los centennials es que están hiper-informados, obtener cualquier tipo de información está al alcance de sus dedos o su voz, con solo decir un comando los dispositivos electrónicos inteligentes les resuelven sus dudas; por un lado el beneficio en ahorro de tiempo y esfuerzo es inmediato pero por otro lado el alto nivel de confianza en la información que reciben los hace menos críticos, influenciables y presas fáciles del algoritmo que adecúa dicha información para modelar sus intereses, decisiones de compra, contenido, opiniones e inclusive sus preferencias sexuales.

No están acostumbrados a verificar con fuentes fidedignas la información, si en sus núcleos familiares no existe una comunicación fluida y abierta, los jóvenes Z confiarán más en lo que ven en redes que en sus personas más cercanas. Zarra III (2019, p.126) plantea que *“los cerebros de los estudiantes de la generación Z están diseñados para la velocidad [...] es natural que se produzca un rápido suministro de datos. Los cerebros de la generación Z parecen conectados para que les entre información del modo más rápido posible, en este sentido, la velocidad mata la profundidad del aprendizaje”*.

La religión, familia, trabajo estable, medios de comunicación y género son palabras y conceptos que la mayoría entiende de otra manera, la industria 4.0<sup>3</sup> les ha cambiado el panorama y la manera de conceptualizar los temas centrales de la vida, *“ni el matriarcado ni el patriarcado son rasgos distintivos de la época actual, sino más bien una continua negociación y renegociación de los roles masculinos y femeninos, bajo el impacto de la*

---

<sup>3</sup>Industria 4.0 se refiere a conectividad, automatización, el uso de datos en las tecnologías de producción, el internet de las cosas, el big data que crece exponencialmente y permite obtener información crucial para conectar con el usuario/cliente.

*historia o de la biografía, o de ambos roles: roles que ahora son líquidos, no fijos, y mucho menos consolidados”*(Bauman & Leoncini, 2017, p.84).

A la generación Z no les gusta que los etiqueten, al mismo tiempo el panorama de la diversidad sexual se abre a múltiples posibilidades en estos *roles líquidos* (Bauman, 2017) que ellos respetan y defienden a capa y espada, los pronombres adquieren un significado especial para él, ella o elle, nuevamente los avances médicos entran en juego con la posibilidad de hacer una reasignación de género temprano ¿los beneficia o los perjudica? Cada vez la sociedad jalisciense se va abriendo más a estas posibilidades, aunque en esta diversidad y libre expresión existen personas que ven mal este tipo de intervenciones, sintiendo fobia por individuos con diferentes preferencias sexuales, a este rechazo constante se enfrentan los jóvenes que están definiendo su género en el amplio panorama de la diversidad sexual.

Otro aspecto por resaltar de las problemáticas derivadas del uso de dispositivos electrónicos inteligentes es el cambio que ha tenido el cerebro de los centennials, mostrando una menor capacidad de atención que las generaciones anteriores. *“La brevedad asociada con su capacidad de atención puede deberse a la velocidad a la que muchos estudiantes de esta generación pueden procesar una gran cantidad de elementos”*. (Zarra III, 2019, p.77)

El tecnólogo de Hewlett-Packard Álvaro Retana detecta un problema preocupante de la generación Z:

*“los cortos periodos de atención que resultan de las interacciones rápidas serán perjudiciales para centrarse en los problemas más difíciles, y probablemente veremos un*

*estancamiento en muchas áreas, incluso en lugares sociales como la literatura” (Anderson & Rainie, 2012, p.1)*

Los centennials son *multitask* porque sus dispositivos permiten hacer varias tareas a la vez, ¿Son sus cerebros los que están procesando múltiples tareas o sólo dominan el dispositivo que lo hace? Investigadores de la organización Niños y Adultos con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (CHADD, por sus siglas en inglés) descubrieron que:

*“...lo que la mayoría de las personas llaman multitarea es en realidad un cambio en múltiple [...]: Las personas cambian de una tarea a otra con tanta frecuencia que pensamos que estamos haciendo más de una cosa a la vez, pero rara vez lo estamos haciendo [...] no se puede escribir un texto en tu teléfono inteligente y leer un libro al mismo tiempo” (Kutscher & Rosin, 2015, p.24)*

Cada vez es más preocupante la falta de habilidades que presentan los estudiantes al llegar a la Universidad. Zarra III (2019) escribe que, la costumbre de utilizar los dispositivos electrónicos y la inteligencia artificial para resolver tareas está relacionada con una carencia en las habilidades de escritura y lectura y, en general, en sus niveles de comprensión y alfabetización.

A raíz del encierro por la emergencia mundial a causa del Covid-19 y sus variantes, hubo consecuencias catastróficas para la economía, educación, cultura y sobre todo la actividad social, que se detuvo por completo para contener la expansión del virus y los contagios. Esto trajo problemas en la salud física y mental de todos, afectando particularmente a los jóvenes.

En la adolescencia es muy importante la relación con los pares, es una etapa donde comienza la independencia física y emocional con los padres para explorar sus relaciones sociales fuera

de casa, salir con amigos es el espacio de ocio ideal para cualquier adolescente. Sin embargo, debido a la pandemia, se vieron forzados al encierro en casa, orillándolos a comunicarse a través de los dispositivos electrónicos para no perder la conexión tan necesaria en esa etapa. El aislamiento interpersonal y físico que se vivió durante la pandemia se relacionó con sentimientos de soledad y un aumento en sintomatología ansiosa y depresiva, que persistió a lo largo del tiempo. Se estima que la pandemia aumentó un 25% la prevalencia del trastorno de ansiedad a nivel mundial y, en tal contexto, el suicidio representa la segunda causa de muerte entre jóvenes de 15 y 29 años (Medina Mora & Hansberg, 2023).

De acuerdo con diversos estudios que se encuentran en el volumen V *Salud mental, afectividad y resiliencia* de la colección “*La Década Covid en México, los desafíos de la pandemia desde las ciencias sociales y las humanidades*”, (Medina Mora y Hansberg, 2023); de la UNAM, entre los problemas encontrados hoy, a raíz del covid-19, están síntomas como:

- Depresión
- Ansiedad
- Patrones de sueño disfuncionales
- Problemas de apetito
- Aislamiento
- Disminución de la energía
- Apatía
- Autolesiones
- Suicidio

En un estudio realizado por Tirado-Hurtado (2021) se encontró que durante el confinamiento hubo incremento del uso de aparatos electrónicos. Con el uso de la tecnología, sobre todo los

videojuegos, los jóvenes que tienden a ser impulsivos o que se dejan llevar por la ira pueden presentar un alta en sus emociones mientras utilizan sus dispositivos.

Los centennials se refugiaron en la virtualidad para poder darle continuidad a esa vida social que fue interrumpida y se convirtió en parte de su vida, son dependientes de las redes sociales, quedando a merced del algoritmo que les ayuda con sus tareas, resuelve dudas, los informa y también se “anticipa” a deseos que aún no existen, los persuade y pueden ser manipulados ideológicamente, crecen en su rol de consumidor a una manera vertiginosa.

La generación Z está en la mira de la nueva conciencia digital comercial y va en camino de producir uno de los mayores impactos económicos jamás medidos en una generación (Peterson, 2014).

Es en este panorama que crecen los jóvenes Z, inmersos en un “mundo paralelo”, con ventajas inigualables y carencias importantes, no tienen obligaciones en ese mundo virtual por el que transitan libres e irreverentes, no existe el *tengo* o *debo*, sólo el *quiero* y *deseo*, nada los obliga a convivir, aprender, reflexionar, discutir, planear, resolver... con el dedo se puede bloquear o eliminar todo aquello que incomode, represente un reto o algo que no guste, se puede aislar de la realidad virtual aquello que no se puede hacer en la vida real. ¿Será debido a eso que algunos de los centennials tienen poca tolerancia a la frustración, evaden enfrentar situaciones y son frágiles ante las adversidades?

Las innovaciones en las TIC han revolucionado de una forma que no imaginábamos, han borrado fronteras y optimizado la vida en todos los aspectos, pero el impacto mayor se lo están llevando los jóvenes ¿hasta qué punto es perjudicial para su salud mental? Estamos en un punto donde “*En vez de servir para aumentar la cantidad y mejorar la calidad de la*

*integración humana, de la comprensión mutua, la cooperación y la solidaridad, la red ha facilitado prácticas de aislamiento, separación, exclusión, enemistad y conflictividad”* (Bauman & Leoncini, 2017, p.78)

De todas estas problemáticas de los jóvenes Z, la que preocupa y motiva este trabajo de obtención de grado, son los altos índices de ansiedad, depresión y suicidio en los jóvenes de Jalisco, surgiendo la siguiente pregunta:

**¿Cómo mejorar la salud mental de los jóvenes innovando desde la perspectiva estratégica del diseño?**

Para poder dar respuestas a esa pregunta principal e inicial primero habrá que entender el origen de dichos trastornos y los posibles motivos biológicos o emocionales que conllevan al suicidio, después una revisión a los índices de trastornos de ansiedad y depresión, así como los de suicidios registrados en el estado de Jalisco.

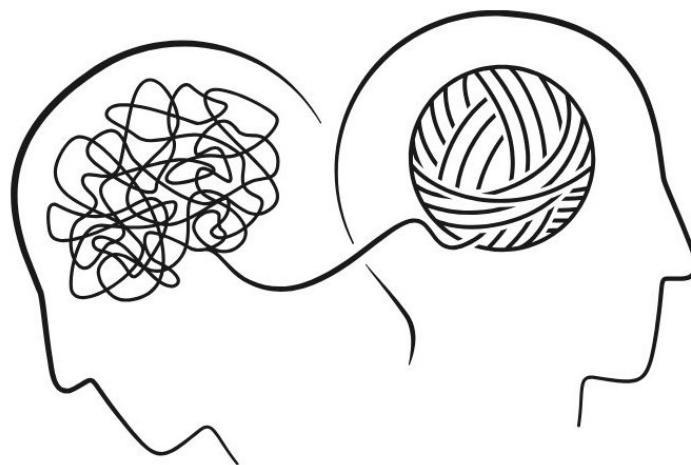


Figura 1: Salud Mental. Fuente: Ilustración Canva, s.f. Autoría: THP Creative.

## CAPITULO 2

## 2. Salud Mental en los Jóvenes

Los trastornos de ansiedad y depresión son tan comunes en los adolescentes y adultos jóvenes del siglo XXI como el sarampión y la viruela lo eran en los 70's. Sin embargo, lo peor no termina ahí, el suicidio en niños y adolescentes se presenta con más frecuencia en las nuevas generaciones. Desde 1990, los trastornos mentales han saltado en el ranking de las principales causas de pérdida de salud en todo el mundo, pasando del **noveno** al **sexto** lugar (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2024). Los índices de suicidio han ido aumentando desde el 2021, año en el que se inició este trabajo de obtención de grado, en ese momento el suicidio era la **cuarta** causa de defunción entre las personas de 15 a 29 años, para el 2024 la Organización Mundial de la Salud reporta que ya es la **tercera** causa de defunción entre personas del mismo rango de edad.

¿Qué está pasando en estos tiempos con la salud mental de los adolescentes y adultos jóvenes, que en pleno crecimiento físico y emocional deciden quitarse la vida?

La primera hipótesis surge con esta pregunta **¿Son las redes sociales detonadores de los trastornos de salud mental que presentan la generación Z?** La investigación se centró en corroborar si las RR. SS. afectan la salud mental ocasionando ansiedad y/o depresión, además de indagar cómo se puede ayudar a mejorar el bienestar emocional de los jóvenes apoyándose en el diseño estratégico y la innovación social.

Se realizó un análisis situacional revisando diferente literatura para entender los trastornos de ansiedad y depresión, qué son, qué los detona y de qué manera se pueden controlar o

eliminar, ya que un trastorno mal atendido puede llevar al suicidio. Para luego, junto con los hallazgos de la investigación poder diseñar una propuesta que genere impacto en la salud mental de los centennials y futuras generaciones.

Los adolescentes están en una etapa de cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales donde son frecuentes los estados pasajeros de ansiedad o tristeza y no han aprendido a controlar sus estados emocionales... (Perinat et al., 2003) si además, esta etapa vulnerable, coincide con exposición a la pobreza, o sufrir violencia de cualquier tipo, puede detonarles problemas de salud mental, aumentando la probabilidad de discriminación, violaciones a los derechos humanos, exclusión social, problemas de aprendizaje, estigmatización, presentar comportamientos de riesgo, mal estado de salud física, y estar en riesgo de ideación suicida, intento o suicidio (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Los hallazgos científicos señalan que los hechos vitales generadores de estrés son factores que, combinados con aspectos genéticos, de temperamento y características del contexto pueden desencadenar la aparición de problemas en la salud mental en niños y adolescentes (Dolz et al., 2021).

El Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud (2024), indica que los trastornos mentales se encuentran entre las 10 principales causas de enfermedad en todo el mundo, los trastornos de ansiedad y depresivos se clasifican como los más comunes en todos los grupos de edad y ubicaciones. En 2019, una de cada ocho personas en el mundo (lo que equivale a 970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los casos de ansiedad y depresión aumentaron considerablemente en el 2020 debido a la pandemia de COVID-19; las estimaciones iniciales

muestran un aumento del 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves en solo un año (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Los índices reportados en el artículo *Prevalencia de los Trastornos Mentales y la infraestructura en Salud Mental en el Estado de Jalisco* de la revista médico-científica de la Secretaría de Salud Jalisco en su edición especial señalan que, la prevalencia de los trastornos mentales en adultos es de 23.9%. La necesidad de atención oportuna de los trastornos mentales en niños y adolescentes en la ZMG es de 36.9% y de 28.5% en el interior del estado. Los trastornos mentales más frecuentes que presentan los jaliscienses son trastornos de ansiedad con 16%, seguido por la depresión con 4.4% y el alcoholismo con 3.2%. La prevalencia de la sintomatología de trastornos mentales en niños adolescentes (4-16 años) se presenta en 61.3%. El trastorno por déficit de atención con hiperactividad en la ZMG se presenta en 18.7%; es menor en el interior del estado con 14%; la ZMG presenta un 7.5% con depresión y 7.7% de ansiedad; mientras que en el interior del estado hay mayores índices con un 9% en depresión y 8.7% en ansiedad generalizada (Ojeda-Torres et al., 2019).

Bajo este panorama se revisan a continuación los referentes empíricos de los trastornos de ansiedad, depresión y la conducta suicida.

## **2.1. Trastornos de Salud Mental**

### **Ansiedad**

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2023), el trastorno de ansiedad es el más común a nivel mundial; en el año 2019 fueron afectadas por dicho trastorno 301 millones

de personas, el padecimiento es más común entre las mujeres, los síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia.

El trastorno de ansiedad es el problema de salud mental más prevalente actualmente, entre los adolescentes y la mayoría de las veces no es detectado. Esta situación es particularmente preocupante porque, de no ser detectado y tratado a tiempo, el trastorno de ansiedad en la adolescencia puede persistir en la etapa adulta en formas más severas. (González & Mollà, 2021)

Gandara Martín y Fuentes Rocañín (1999, P.12) en su libro *Angustia y Ansiedad* definen la Ansiedad como “*un sentimiento subjetivo que implica la presencia de aprehensión, tensión, inquietud, temor indefinido, inseguridad o miedo, a modo de anticipación de un peligro no aclarado, miedo ante la nada en contraposición al miedo ante un peligro o amenaza real*”, por lo que la ansiedad es:

- Una sensación que todos podemos experimentar
- Sentimiento normal en la vida de cualquier persona
- Una respuesta o reacción a sucesos de la vida
- Puede tener diferentes niveles de intensidad
- Dependiendo del carácter, afecta más a unos individuos que a otros.
- Puede ser de gran ayuda y necesaria para adaptarse, afrontar y superar los problemas que surgen en la vida; o, por el contrario, puede ser perjudicial e inadaptativa.

(Gandara Martín & Fuentes Rocañín, 1999, P.13)

Con esta definición se puede decir que la ansiedad es un proceso natural de alerta o defensa instintiva ante un peligro y en la mayoría de los casos la ansiedad se desarrolla en contextos de estrés, demandas, obligaciones y presiones que surgen en la vida cotidiana. (Clark & Beck, 2012). Por otra parte, hablamos de un trastorno de ansiedad si la reacción a estas presiones normales es intensa o con mayor frecuencia; o, cuando se experimenta la misma reacción, sin que exista alguna situación de estrés o peligro.

En el capítulo Preocuparse en exceso (ansiedad) del libro *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: claves para comprenderlos y acompañarlos*, Laura González y Laia Mollà (2021, p. 118-127) señalan que los niños y adolescentes que padecen el trastorno de ansiedad, sufren un impacto negativo en su calidad de vida, lo que repercute en una baja autoestima, disminución del rendimiento académico y generalmente experimentan a su vez varios síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, dolores de estómago y tics nerviosos; además afecta sus relaciones familiares y entre iguales. Aunque estos síntomas varían de un adolescente a otro, en general también se pueden presentar otras sensaciones como preocupaciones extremas, inquietud, temores infundados y exceso de conductas preventivas. Inclusive, aunque no se presente una amenaza real algunos adolescentes describen padecer tensión continua y nerviosismo. A nivel conductual los adolescentes que sufren ansiedad pueden llegar a evadir sus actividades diarias o cerrarse a participar en situaciones nuevas y/o desconocidas. Como medida de escape para minimizar o negar los síntomas de ansiedad, pueden caer en conductas de riesgo, como el consumo de cigarrillos, alcohol o drogas.

La Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado que realiza el INEGI (2021) informa que un 19.3% de la población adulta en México tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro

31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado. Así mismo se reportó que en el estado de Jalisco el porcentaje de población con síntomas de ansiedad es de 53.5%. No se encontraron fuentes fidedignas que reporten el índice de ansiedad en los adolescentes en Jalisco.

La ansiedad, es una respuesta natural del cuerpo que nos pone alerta para reaccionar y protegernos de posibles peligros, en el pasado nos ayudó a sobrevivir y evolucionar. En la actualidad es un monstruo que se ha convertido en trastorno, un problema que es cada vez más frecuente desde edades tempranas y que debe ser atendido.

## **Depresión**

La Organización Mundial de la Salud (2023) señala que *la depresión afecta a 264 millones de personas y es una de las principales causas de discapacidad, se estima que:*

- *Uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental. Estas afecciones representan el 15% de la carga mundial de morbilidad entre los adolescentes.*
- *La mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años o antes, pero en la mayoría de los casos no se detectan ni se tratan.*
- *La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel mundial. Afecta más a la mujer que al hombre.*
- *No abordar los trastornos mentales de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden hasta la edad adulta, y que afectan tanto a la salud física como a la mental y limitan las oportunidades de llevar una vida adulta satisfactoria.*
- *Si no se atiende puede llevar al suicidio.*

Una de las tantas emociones que el ser humano experimente es la tristeza, diferentes situaciones pueden desencadenar esta emoción que provocará cambios en el estado de ánimo, con la posibilidad de extenderse por varios días, sin embargo, el Dr. M. Lurie (2007), en su libro *Depresión sus dudas resueltas* explica que, si dicho sentimiento dura más del tiempo considerable, es intenso, se ve acompañado por unos síntomas determinados o interfiere significativamente en la vida diaria, podemos estar ante una depresión. “*Las causas de la depresión combinan factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales*”. (Romero & Méndez, 2021, p. 149). Las depresiones se diferencian en términos de intensidad, duración y amplitud de los síntomas que se vean involucrados. El trastorno de adaptación con ánimo depresivo es el tipo de depresión más común. Esta enfermedad se desencadena con el estrés, habitualmente ligado a un acontecimiento repentino, como la pérdida de un trabajo, la ruptura de una relación o la muerte de un ser querido, sin embargo, esto no es condicionante; mucha gente experimenta estados de duelo y sentimientos de pérdida sin caer en una depresión.

La depresión se manifiesta de diversas maneras y los síntomas pueden variar dependiendo del caso; algunos de los síntomas y efectos de este trastorno son:

- Sentir tristeza crónica y desesperanza.
- Pérdida de interés y motivación en general.
- Sensación de cansancio, tener menos energía que lo habitual.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Cambios en el apetito y como consecuencia perder o ganar peso.
- Baja su autoestima.

- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Sentimientos de culpa que no están vinculados con nadie en específico.

En los adolescentes el trastorno puede provocar una disminución en el rendimiento académico, generar adicciones al cigarro, alcohol o drogas, y si no se trata en tiempo, puede desencadenar ideación suicida o suicidio.

Los resultados de La Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2021) revelan que el 15.4% de los encuestados presentan síntomas de depresión, siendo un 19.5% mujeres y el 10.7% hombres; por entidad federativa Jalisco presenta 16.4% de la población encuestada con síntomas depresivos.

El número de jóvenes entre 12 y 24 años con depresión registrados en el país es de aproximadamente 2.5 millones, de los cuales 9.9 de cada 100 mil ha tenido ideas suicidas (UNAM, 2018). No se encontraron fuentes fidedignas que indiquen el porcentaje de adolescentes que padecen depresión en Jalisco.

El trastorno de depresión es una enfermedad que va en aumento en la población de niños y adolescentes, si no se previene o detecta en tiempo puede tener graves consecuencias, siendo la más peligrosa el suicidio.

## **2.2.Suicidio**

El comportamiento suicida es un proceso multifactorial, complejo y dinámico que presenta conductas como la ideación, la planeación y él o los intentos, hasta llegar a la muerte por suicidio (Medina Mora & Hansberg, 2023), conocer los factores de riesgo es necesario para mejorar la salud mental a través de estrategias que ayuden con su fortalecimiento y la prevención (Tuesca Molina & Navarro Lechuga, 2003). Los factores de riesgo se definen

como *“aquellas características o rasgos que aumentan la probabilidad de desarrollar un resultado adverso; son detectables en una persona o un grupo y se asocian con un cierto tipo de daño a la salud”* (Senado Dumoy, 1999, p.1), según la Organización Mundial de la Salud (2024), *“las causas del suicidio son múltiples porque incluyen factores psicológicos, sociales, biológicos, ambientales y culturales presentes a lo largo de la vida”*.

Los trastornos mentales mayormente asociados al suicidio son la depresión, distimia, bipolaridad, trastorno de personalidad, ansiedad, agorafobia, y abuso de drogas y/o alcohol. Medina Mora y Hansberg (2023) en el libro *La década COVID en México: Los desafíos de la pandemia desde las ciencias sociales y humanidades* mencionan que entre las situaciones que podrían detonar conductas suicidas en la adolescencia son:

- Decepción amorosa y relaciones tormentosas
- Problemas familiares
- Problemas escolares
- Problemas económicos
- Falta de o malas relaciones con figuras significativas (padre madre o profesores): incumplir con sus expectativas, acoso o abuso sexual, pérdida por separación, muerte o abandono.
- Padecer una enfermedad grave (física o mental)
- Embarazos no deseados
- Infecciones de transmisión sexual
- Ser víctima de algún tipo de violencia o desastres naturales
- Aceptación del suicidio como solución de los problemas
- Presión del grupo de morir por suicidio bajo determinadas circunstancias

- Falta de apoyo social y sensación de aislamiento, que aumentó con el confinamiento debido a la pandemia ocasionada por el Covid-19.

(Medina Mora & Hansberg, 2023, p. 424)

Cada año se suicidan más de 720,000 personas en el mundo, es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años, (Organización Mundial de la Salud, 2024). En el comunicado de prensa *Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio*, el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (2024) reporta que, en el año 2023, se registraron en México 8,837 suicidios. La tasa de suicidio por cada 100 mil personas fue de 6.8%; 2.5% en el caso de mujeres y 11.4% en hombres. Las tasas más altas de suicidio por entidad federativa se presentaron en Chihuahua, Yucatán, Campeche y Aguascalientes (15.0%, 14.3%, 10.5% y 10.5%, respectivamente); Jalisco presenta una tasa de 7.4% de suicidio por cada 100,000 habitantes. Dicho reporte destaca la tendencia creciente de la tasa de suicidio entre los años 2013 y 2023, que pasó de 4.9% a 6.8% de suicidios por cada 100 mil habitantes.

Los registros de suicidios en México por grupo etario que comprende niños, adolescentes y jóvenes, en el periodo comprendido del 2019 al 2024\* son:

Tabla 3: Suicidios registrados por rango de edad en el periodo 2019 - 2024

<b>Estadísticas de suicidios registrados por rango de edad en México</b>						
<b>RANGO</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>	<b>2024*</b>
<b>10 -14</b>	202	278	242	232	209	50
<b>15 - 24</b>	1884	2024	2064	2002	2149	453

Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2019; 2020; 2021; 2022; 2023; 2024) En reporte *Estadísticas de defunciones registradas*.

\* El registro del año 2024 corresponde al periodo de enero a marzo.

El suicidio empieza a presentarse entre las principales causas de muerte a partir del rango de 10 a 14 años, subiendo del 5° lugar al 3° en el año 2020; manteniendo el mismo lugar en el 2021, para el 2022 y 2023 se mantuvo en el 4° como causa de muerte; en el siguiente grupo etario de 15 a 24 años se ha mantenido en el 3° lugar en el periodo comprendido del 2019 al 2024 (lo que va de enero a marzo); destaca el aumento significativo que tuvo el rango de 10 a 14 años en el año del confinamiento debido a la pandemia ocasionada por el virus del Covid-19 (2020), siendo el año con mayor número de suicidios registrados en un periodo de 5 años. Cabe destacar que otro problema que se visualiza en estos datos es que del 2019 al 2023 la principal causa de muerte en jóvenes de 15 a 24 años es el homicidio, lo que indica la violencia que viven los centennials en este siglo y que es uno de los tantos factores desencadenantes de ansiedad, depresión y que puede ocasionar suicidios, convirtiéndose en un círculo vicioso que merece ser analizado y atendido.

En México los principales motivos por los que los adolescentes intentan quitarse la vida son: depresión, tristeza y soledad; sentir incomprensión por parte de la familia; problemas familiares; violencia intrafamiliar: enojo o coraje; conflictos con la pareja o amigos; falta de oportunidades académicas y laborales; fracaso académico o laboral; aislamiento y acoso escolar (Chávez Hernández et al., 2015)

Esta información presenta una realidad en la salud mental de los niños y jóvenes mexicanos, un foco rojo que urge a pensar en soluciones efectivas para bajar los índices de suicidio.

### **2.3. Análisis del problema**

El problema de la salud emocional de los jóvenes es un tema prioritario que está en la agenda mundial formando parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. La reducción de la tasa de suicidios es un indicador de los ODS (el único relativo a la salud

mental), el Programa General de Trabajo de la OMS y el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030 de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2024). Los índices de ansiedad y depresión en los jóvenes generan alarma al ser la causa constante de enfermedad y discapacidad, impidiéndoles desarrollarse y desenvolverse en la sociedad de una manera sana, además pueden ocasionar ideación suicida o derivar en suicidio. ¿Qué origina ese problema?, ¿de quién es responsabilidad?; las dudas son muchas, llama la atención que los suicidios registrados en México comiencen el rango de 10 a 14 años, ¿Qué factores de riesgo presentan los niños y jóvenes de 10 a 14 años que cometen suicidio?, ¿Existe una relación con el uso de las RR. SS. por parte de ellos?

Romero y Méndez (2021, p.148), mencionan:

*“Las condiciones de vida que aumentan el bienestar material y la calidad de vida no afectan al grado de felicidad siendo la insatisfacción un sentimiento al alza, [...] la depresión aumenta y podría estar relacionada con factores de riesgo relativos a los cambios sociales experimentados en los últimos años”*

Un porcentaje de los jóvenes Z están acostumbrados a las múltiples posibilidades de conexión virtual facilitadas por las RR. SS., tomando de ellas modelos a seguir, tanto física como conductualmente; viven un contexto bombardeado de publicidad engañosa, llevándolos a buscar el bienestar en productos o servicios, impuestos por el algoritmo, para lograr el tan deseado modelo de vida actual que, de acuerdo con el término de Esteinou (2014), la *cultura depredadora* exige. La carencia de valores éticos y morales opacados por los “valores” del capitalismo, los obliga a crecer y vivir en una sociedad de consumo, pero va más allá del hecho propio de consumir, Bauman (2010), lo define como “*una comunidad de consumidores*”, donde las redes sociales tienen un papel prioritario.

Sumando a esta problemática, el confinamiento por más de un año debido a la pandemia ocasionada por el coronavirus SARS-CoV-2, pudo haber agravado la salud emocional de los jóvenes, que viéndose limitados en los espacios públicos socializaron y se educaron a través de las pantallas, generándoles más dependencia y a su vez un vacío emocional por llenar su tiempo con bienestar momentáneo. De acuerdo con el análisis de la tabla 3 (pag. 40), que muestra las estadísticas de suicidios registrados por rango de edad en México, vemos claramente un aumento en casos de muerte por lesiones autoinfligidas intencionalmente durante la pandemia, fue además del encierro ¿la influencia de las RR. SS.?

***¿Son las redes sociales y los videojuegos la nueva adicción del milenio?***

La dopamina que se genera en el cerebro al realizar una actividad placentera como bailar, reír, abrazar, platicar o cualquier deporte, la genera en niveles similares cualquier adicción como al alcohol, tabaco, café, azúcar y drogas en general; las redes sociales y los videojuegos pueden desencadenar una adicción en los jóvenes al desarrollar un uso patológico debido a la dopamina que estas generan.

Es importante puntualizar que no todos los jóvenes están en riesgo de terminar desarrollando una adicción. Pese a que existe un porcentaje elevado de adolescentes que consumen drogas, la mayoría no desencadena un trastorno adictivo. Del mismo modo, aunque prácticamente todos utilizan las redes sociales, la mayoría no es propensa a desarrollar un trastorno adictivo ni tampoco a realizar comportamientos de riesgo (Matalí & Flores, 2021).

Por otro lado, el acceso digital otorga ventajas competitivas a los jóvenes que las utilizan a diferencia de los que no tienen la posibilidad de conexión, perdiendo oportunidades de aprendizaje, laborales y acceso a la información. La monetización de las RR. SS. es un

cambio importante en la economía, así como toda la comercialización que se realiza hoy día a través de ellas. Entonces, ¿hasta qué punto es beneficioso el uso de las redes sociales?

Esta problemática conlleva muchas cuestiones referentes a las RR. SS., si son un detonador ¿qué otros factores de riesgo están involucrados en la intención suicida?; ¿cuál es el grupo etario más vulnerable? o ¿desde que edades se debe comenzar con la prevención del suicidio?; si no son las redes sociales un factor de riesgo, ¿qué está ocasionando la crisis de salud mental en los jóvenes?; son muchas dudas por resolver y no de todas se obtuvieron respuestas, sin embargo, la investigación se dirigió a obtener información valiosa de los actores seleccionados, que permitió pensar en soluciones para mejorar el bienestar emocional de los jóvenes Z y las generaciones venideras, alineándose a la premisa de la Organización Mundial de la Salud (2022):

*“El bienestar emocional es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.*

## **2.4.Objetivos principales**

Para obtener la información necesaria y adecuada que permita diseñar una solución que ayude y beneficie la salud mental de los jóvenes, este trabajo de obtención de grado tuvo como objetivos principales los siguientes;

- Identificar si las redes sociales influyen negativamente en las emociones de los jóvenes.
- Diseñar una solución para mejorar la salud mental con y para los jóvenes.

- Implementar un taller como propuesta educativa, con jóvenes y evaluar el efecto de la intervención en su salud mental.
- Analizar el nivel de información que tienen acerca de los trastornos de ansiedad, depresión e ideación suicida, los jóvenes, profesores y padres de familia.

Con los objetivos definidos se pudo comenzar con la planeación metodológica de la investigación.

Este trabajo además tiene una pertinencia social porque se alinea con el punto 3 de los Objetivos de Desarrollo Sustentable, propuestos por la Organización de las Naciones Unidas (2015), concerniente a la Salud y Bienestar; en el 2015 se definieron objetivos globales en la agenda de desarrollo sostenible para *“erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad de todos”* plantea metas específicas para lograrlas en 15 años, siendo el 2030 el plazo para cumplirlas. El punto tres señala en su meta 3.4; *“reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar”* la forma en la que se puede sumar a dicha meta es creando *“conciencia en la propia comunidad sobre la importancia de la buena salud y estilos de vida saludables...”*

Teniendo los objetivos claros y la pertinencia del tema se realizó una investigación con los actores que son relevantes y que pudieron aportar información importante que sirvió de base para plantear las posibles soluciones.

## CAPITULO 3

### **3. Investigación de los factores, riesgos y detonantes asociados a la salud mental de los jóvenes: Caso COBAEJ No.5**

La siguiente investigación se realizó en el Colegio de Bachilleres del Estado de Jalisco No. 5, en el periodo de septiembre a octubre del 2022, participaron 20 alumnos de todos los grados y de ambos turnos en un rango de edad de 16 a 20 años; 15 padres de familia y todo el staff de profesores del plantel, así como las dos psicólogas de ambos turnos.

#### **3.1.Descripción Metodológica**

Para esta investigación se utilizaron entrevistas semiestructuradas y encuestas, con preguntas cerradas y abiertas. La entrevista, por su característica de cercanía, con posibilidad de generar confianza, fue la técnica que se escogió para recabar información de los jóvenes, se utilizó un formato semiestructurado, con una base de preguntas enfocadas en dar respuesta a la hipótesis principal y a otros temas importantes para el trabajo, pero que también permitiera realizar preguntas adicionales de aspectos concretos que pudieran surgir al momento de entrevistar por su relevancia para la investigación.

Dos actores que por su cercanía influyen de manera directa en los jóvenes son los profesores y los padres de familia, su opinión y visión de los estudiantes e hijos es vital para esta investigación, la técnica cualitativa fue la ideal, se utilizaron encuestas con formato mixto, con preguntas abiertas y cerradas; el tiempo fue el factor que definió utilizar encuestas como instrumento para obtener información relevante de los profesores y padres de familia para el análisis y planteamiento del trabajo; con los profesores, debido a los horarios continuos que tienen para impartir sus clases, fue más práctico entregarles las encuestas en su junta mensual

y darles un margen de tiempo para que las entregaran, de esa manera ellos las respondieron en sus tiempos disponibles a lo largo de su día laboral; con los padres de familia se les solicitó su participación de manera voluntaria en la junta bimestral a la que asisten cada periodo para recibir calificaciones de sus hijos, después de explicarles el objetivo se les repartió la encuesta dándoles un tiempo de 20 a 25 minutos para que las respondieran. La encuesta de profesores constó de 13 preguntas, la de padres de familia fueron 15. Las preguntas estaban enfocadas en conocer acerca de la salud mental de los jóvenes y obtener datos del porcentaje de casos de ansiedad, depresión y suicidios presentados en esa comunidad del COBAEJ No.5; también era importante saber el nivel de conocimiento que tenían ambos actores acerca de los trastornos de ansiedad y depresión, si estaban en posibilidad de detectar y prevenir, así como su capacidad de respuesta en caso de alguna crisis de salud mental de los jóvenes, con el objetivo de tener una visión clara del contexto y las necesidades existentes.

También se entrevistó de manera informal a las psicólogas de ambos turnos para obtener un panorama más amplio y específico del plantel referente a la salud mental de los alumnos, protocolos, usos y costumbres.

Los jóvenes se seleccionaron de manera aleatoria por personal administrativo del plantel sin ningún condicionante previo, sólo buscaban jóvenes que voluntariamente aceptaran participar en las entrevistas, tuvieran tiempo libre o, si la situación lo requería, se gestionaba el permiso con el profesor de la clase correspondiente. Participaron 20 jóvenes entre 16 y 20 años de los diferentes grados del COBAEJ No.5, tanto del turno matutino como del vespertino, la muestra representativa estuvo compuesta por 54% [11] de mujeres y 45% [9] de hombres. En todos los casos se firmó un consentimiento informado [véase anexo D] por parte de los padres, inclusive en los que ya tenían la mayoría de edad.

En el caso de los profesores se seleccionó a toda la plantilla del COBAEJ No. 5, dado que la mayoría de los profesores dan clases en ambos turnos era de vital importancia obtener información de estos actores. En total se encuestaron 12 profesores; 8 mujeres y 4 hombres, en un rango de edad de 42 a 70 años.

La encuesta a padres de familia se realizó de manera voluntaria, participaron las personas que tuvieron tiempo de quedarse a responderla al finalizar su junta bimestral con la escuela. En total fueron 15 encuestados; 9 mamás, 1 papá y 2 tutores; en un rango de edad de 34 a 57 años.

### **3.2.Objetivos específicos de la investigación**

#### Jóvenes

- Verificar la hipótesis de que las redes sociales son detonadoras de los trastornos de ansiedad, depresión, ideación suicida o suicidios en los jóvenes participantes en el estudio, y todo lo referente al uso de redes sociales.
- Conocer el porcentaje de jóvenes que padece alguno de dichos trastornos, así como la información y conocimiento que tienen los participantes acerca de estos.
- Obtener información relevante de los jóvenes para el diseño de la intervención: preferencias, hábitos, costumbres, contexto, ideología, relaciones personales, actividades, etc.

#### Profesor/Madre/Padre/Tutor

- Recabar información del porcentaje de casos de ansiedad, depresión, ideación o intento de suicidio en el plantel.

- Indagar el conocimiento que tienen estos actores acerca de dichos trastornos; si pueden detectarlos y saben cómo manejar una situación de crisis.
- Conocer la postura de estos actores frente a los centennials y las problemáticas asociadas a su salud mental, para realizar planteamientos que beneficien la relación entre ambos, así como recabar propuestas que sumen al diseño de la intervención.

Los formatos de la entrevista semiestructurada y las encuestas con sus objetivos de investigación se pueden ver en los anexos A, B y C.

Las entrevistas se realizaron en sesiones privadas, de uno a uno, la duración de éstas rondó entre los 45 y 90 minutos; el proceso duró 2 semanas, de las que sólo el martes se citaba a los entrevistados de ambos turnos, en una oficina facilitada por personal administrativo del lugar. Se cuidó que el espacio fuera privado para generar confianza en el entrevistado. Todas las entrevistas fueron grabadas y transcritas posteriormente para su análisis y categorización.

Para entrevistar se decidió por un estilo no directivo, procurando mantener durante las sesiones una escucha activa, aceptación incondicional, congruencia, comprensión empática y apertura (Rogers, 2000), para que el entrevistado se sintiera libre de expresar sus ideas, experiencias, sentimientos y opiniones.

### **3.3. Análisis de datos**

Para realizar el análisis de los datos obtenidos se utilizó un formato de Excel que facilitó el agrupamiento y posterior categorización, se puede ver un ejemplo en la página 50, de la misma manera se analizó la información obtenida de las encuestas a padres de familia y profesores.

La categorización ayudó a detectar los factores detonantes de ansiedad o depresión en los jóvenes; esta información sirvió de base para realizar el ejercicio de lógica fluida orientado a la búsqueda de la solución al problema. Las preguntas que se tomaron de la entrevista para armar las categorías fueron las enfocadas en conocer los detonantes de ansiedad o depresión [¿Qué te detona ansiedad? y ¿qué te detona depresión?]; también se categorizaron las preguntas relativas a las actividades o situaciones que les generan felicidad con miras para aportar ideas a la solución de la problemática.

Tabla 4: Ejemplo de categorización de la información.

AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AP	AQ
¿Qué entiendes por depresión?			Padece o ha padecido de Depresión	Síntomas			Qué la detona	
Cuando tienes muchos problemas y te da			No		Aislarse	2	Problemas fá	3
Cuando te sientes muy triste, no sabes			Si	No quería sa	Falta de apet	3	Enfermedad	1
Un estado de estar triste porque te sient			No	No te dan ga	Sin ánimos /	4	Discriminac	1
Sentirse triste, sola, no comer.			Si	Sin apétito, l	Tristeza	7	Ruptura sent	1
Cuando estás muy triste por muchas cos			Si	LlorarPerder	Falta de inte	1	Desacuerdos	1
Estar triste y no tener ganas de hacer na			Si	Si apétitoLlor	Llorar	2	Baja autoest	6
Es algo fuerte, no confías en absolutam			Si	Llorar en	Preocupación	1	Problemas e	1
Estar desanimadoAngustiadoEstresado			Si-	Preocupación	Autolesiones	1	Fallecimient	4
cuando para algo malo y te derpimes			Si-	Tristeza	Problemas d	2		
como cuando tipo fallece un familiar es			Si-	Tristeza				
Personas que han sufrido mucho por de			Si-	TristezaRasca				
Sentir mucho cansancio, estar mal, apaga			Si-	Tristeza				
No saber qué hacerDarle vuelta a las co			Si-	Dormir				

Fuente: Investigación COBAEJ No.5, 2022. Autoría: elaboración propia.

La categorización de los factores que influyen o detonan alguno de los trastornos derivó en 9 puntos:

- Baja Autoestima
- Problemas familiares
- Miedo al futuro
- Aislamiento
- Falta de motivación
- Falta de Inteligencia emocional

- Problemas económicos
- Nula actividad física y/o artística
- Viven una realidad distorsionada por las RR. SS.

Las actividades que les detonan felicidad se dividieron en 5 categorías:

1. Convivir con personas
2. Actividades Físicas
3. Actividades Artísticas
4. Aprender cosas nuevas
5. Actividades sedentarias

Como actividades sedentarias describieron situaciones que involucran a las TIC: navegar en redes sociales, ver películas en plataformas y jugar videojuegos.

Una vez definidos los factores en este grupo específico de la comunidad del COBAEJ No.5 se pudo empezar con el diseño de la estrategia para desarrollar la propuesta de innovación social que ayude con la problemática de salud mental en los jóvenes.

### **3.4.Hallazgos**

#### Jóvenes

¿Son un detonador las redes sociales de ansiedad, depresión y suicidio? Las entrevistas semiestructuradas arrojaron información que responde de manera peculiar a esta pregunta, al cuestionarles si las utilizan y qué tan intensa e influyente es en su vida diaria su interacción con las redes sociales, el 100% de la muestra respondió que sí las utiliza; el promedio de tiempo que pasan “navegando” en ellas es de 6 a 8 horas diarias, un pequeño grupo pasa más

de esas horas en las redes; cuando se les preguntó qué estados de ánimo les generan, un 69% respondió sentimientos positivos (felicidad, diversión, entretenimiento, emoción, etc.) el 21% siente que le generan sentimientos negativos (enojo, baja autoestima, etc.) y por último el 10% siente aburrimiento o nada.

### Sentimientos generados por RR. SS.

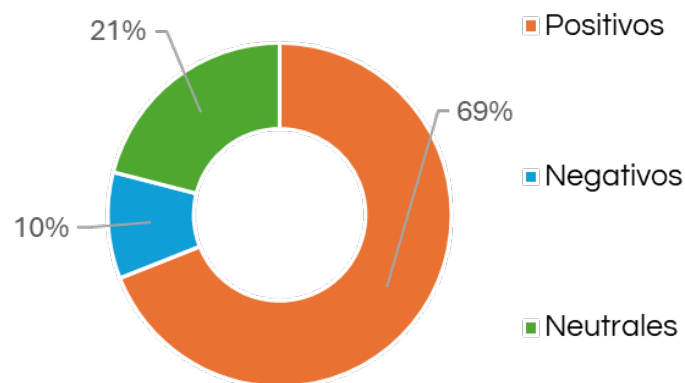


Figura 2: Gráfico Sentimientos generados por las RR. SS. Fuente: Investigación COBAEJ No.5, 2022. Autoría: elaboración propia

Analizando más a detalle, aquellos que respondieron que las RR. SS. les generan sentimientos negativos, comentan que les genera enojo leer de injusticias en los posts de noticias o de casos particulares, lo mismo para los sentimientos de tristeza, sólo un joven respondió que ver post de famosos o “influencers” le genera baja autoestima, por lo tanto, los hallazgos referentes a este tema concluyen que, en este grupo específico de jóvenes, las redes sociales actúan como distractores, en la mayoría de los casos, de sus conflictos familiares, sociales y económicos.

Acerca de las actividades que los hacen sentir bien, el 23% comentó que son las actividades físicas (deportes, pasear, bailar); un 26% prefiere realizar actividades de intelecto o artísticas

(dibujar, leer o escribir); el 28% refirió que pasar tiempo en familia, con amigos o pareja es lo que más les genera sentimientos de satisfacción; para el 11% lo que les detona emociones positivas son las actividades sedentarias, como escuchar música o ver series, películas y documentales; el resto (12%) refiere actividades varias como aprender cosas nuevas o trabajar.

La pregunta de ¿cómo es su composición familiar?, arrojó que los jóvenes con situaciones familiares en conflicto (abandono del padre, divorcios, maltrato físico y/o emocional por algún familiar o persona cercana, problemas económicos y/o distanciamiento con los padres o hermanos) sufren sin excepción de ansiedad o depresión, incluso en algunos, se desarrollan trastornos alimenticios o presentan conductas autodestructivas; un entrevistado, al preguntarle cuál es el motivo por el que se autolesiona comentó: *porque eso me hace olvidarme del dolor que siento por dentro*; sólo una persona admitió haber tenido ideas suicidas.

Al cuestionarles acerca de su dinámica familiar, la mayoría vive en hogares donde ambos padres trabajan, por ello la convivencia disminuye, ocasionando en algunos, relaciones familiares distantes; aquellos que viven en hogares monoparentales presentan dos extremos: los que tienen nula relación y los que llevan una relación estrecha con la madre o el padre, según sea el caso. Los jóvenes que tienen una relación cercana y de calidad con ambos padres o alguno de los dos, en el caso de padecer algún trastorno emocional, logran mejorar sus estados emocionales gracias a la contención que reciben por parte de ellos; lo mismo pasa con los que tienen el apoyo de algún familiar, amigo o pareja. El tener una conexión significativa les ayudó a mejorar su salud mental.

Todos contestaron que tienen amigos, pero solo una persona, del 39% que refirieron padecer o haber padecido depresión, tuvo la confianza de comentarlo con ellos, indicando que el apoyo de sus amigos fue vital para poder salir de la crisis emocional en la que se encontraba; el resto no habla con nadie de su círculo cercano de sus sentimientos y estado emocional, mucho menos pide ayuda; la psicóloga comenta en la entrevista que a varios jóvenes les detecta algún trastorno emocional cuando continuamente se acercan al consultorio por medicamentos para el dolor de cabeza o problemas estomacales, la constancia en estos malestares físicos es una señal de alarma para que ella ahonde más allá del malestar con los jóvenes. Se detectó en las entrevistas un caso con ideas suicidas, el cual presentaba nula relación con los padres y familiares, relaciones de amistad superficiales, así como tendencia a esconder sus sentimientos inclusive con la psicóloga.

El **estado de ánimo en general** con mayor porcentaje fue felicidad con un 40%, mientras que sólo el 20% refirió sentirse triste todo el tiempo, el resto presentó un rango variado de ánimos dependiendo de las situaciones.

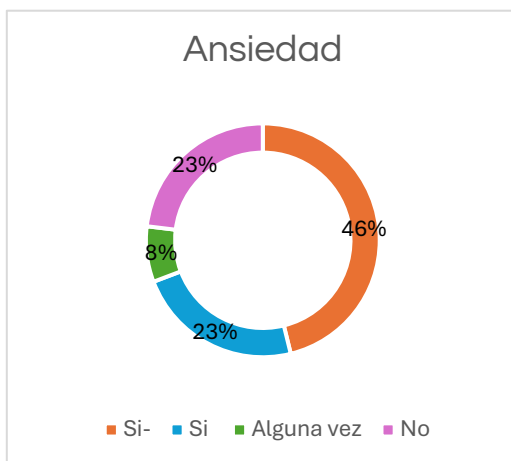


Figura 3: Gráfico porcentaje de ansiedad. Fuente: Investigación COBAEJ No.5. Autoría: Elaboración propia

El 50% de los entrevistados define la ansiedad como estados de alerta que se presentan en situaciones de estrés o miedo, como hablar en público, sentir nervios por un examen, pelearse con alguien, que los regañen los padres o maestros, llegar tarde a la escuela. El 30% describió de manera correcta alguno de los síntomas de ansiedad; un 46% de los jóvenes contestó haber

padecido o padecer de ansiedad, de estos un 36% confiesa que el detonante es una situación

familiar específica; a la pregunta de cómo la controlan, todos respondieron de manera diferente (llorar, leer libros de autoayuda, con homeopatía, pensar positivo, hacer respiraciones, etc.) se concluye entonces que dependerá de la situación y personalidad de la persona la manera de intentar controlarla.

El 46% manifestó haber padecido de ansiedad, sin embargo, se refirieron a los miedos normales que generan las situaciones de la vida cotidiana como exponer delante del salón, estar impaciente al hacer una fila, tener que esperar para conocer una calificación, querer ver a sus amigos o pareja, pensar en el futuro, etc.; en la figura 3, el sí “normal” se distingue con un signo de menos (Sí-); un 23% manifestó haber padecido el trastorno de ansiedad, en algunos casos recurrieron a un especialista para controlarla.

Al preguntarles qué entienden por depresión, la definieron con los términos correctos, pero les faltó precisión en definir si es tristeza o ya es un trastorno; el 46% comentó que ha padecido o padece de depresión, siendo los problemas familiares, decepciones amorosas y pérdidas de familiares las 3 causas principales detonantes. De la misma manera que pasó

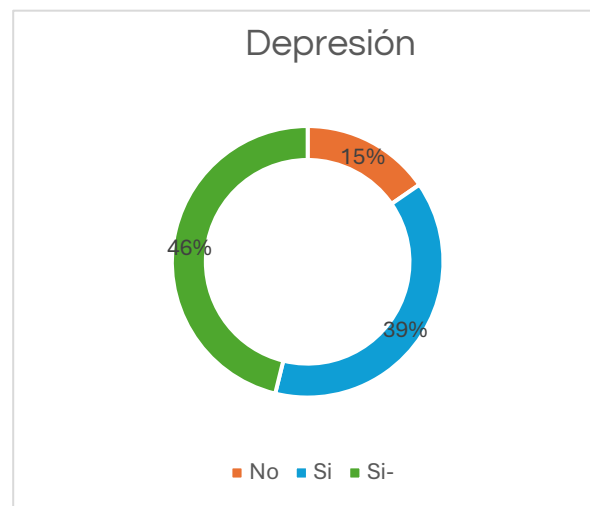


Figura 4: Gráfico porcentaje depresión. Fuente: Investigación COBAEJ No.5. Autoría: Elaboración propia

con la ansiedad, el 46% de los jóvenes respondió que sí ha padecido o padece de depresión a raíz de situaciones eventuales normales de vida como; pérdida de algún objeto, estar triste por el final de una película o serie, terminar un libro, pelearse con los amigos o el novio, ser regañados por los padres o profesores, etc. En la figura 4 se marca con un signo de menos

[si-] si se deriva de estas situaciones. Tres de los jóvenes que padecían o padecieron depresión la controlan con medicamentos recetados por algún especialista; el 18% se aísla de las personas que están en su entorno; cuando no tienen otra opción más que convivir, tratan de ocultar su estado emocional, mienten, disimulan o fingen y actúan como si todo estuviera bien. Un entrevistado de los que padecieron depresión indicó contar con una persona de apoyo que le ayudó a salir de la depresión gracias a que pudo contarle cómo se sentía.

Es importante marcar las percepciones en sus respuestas afirmativas referentes a situaciones de estrés, miedo o tristeza normales, porque muestra la falta de información que tienen los jóvenes acerca de los trastornos de ansiedad y depresión.

Cuando se les preguntó de qué manera les afectó el confinamiento debido a la pandemia por el Covid-19, la mayoría respondió que tuvieron sentimientos de enfado; 30% se sintió triste por estar encerrado y dejar de ver a sus amigos; dos entrevistados presentaron ansiedad por la situación económica familiar; por otro lado dos entrevistados fueron felices por no tener que convivir con los demás por el estrés y ansiedad que les genera el acoso escolar que sufren; 25% sufrió de estrés por tener que convivir con su familia 24/7; el 50% manifestó haber tenido un atraso considerable en las materias; en contraste 2 personas indican que su promedio subió, uno comentó: *“puse más atención a las clases porque dejé de platicar y enviarme recaditos en clase, porque en mi casa pues no se puede, mi mamá y hermana estaban en el mismo espacio y se hubieran dado cuenta si me distraía.”*

## Profesores

El rango de edad de los profesores fue de los 42 a los 70 años, siendo mayoría (67%) el género femenino. Cuando se les preguntó a los profesores si conocen los síntomas de un

cuadro de ansiedad, el 67% respondió que poco, mientras que el 25% indicó que conoce bien los síntomas, sólo el 8% contestó que no tienen conocimiento de nada. Al preguntarles lo mismo de la depresión las respuestas arrojaron porcentajes exactamente iguales (25% mucho, 67% poco, 8% nada) resaltando que se sienten faltos de información en ambos trastornos; los que conocían bien los síntomas de un trastorno de ansiedad también podían reconocer uno de depresión. Resalta que el 33% de los profesores indicó que ha tenido y detectado alumnos con ideas suicidas; se registró sólo un intento de suicidio en el plantel, el encuestado comenta:

*“Intentó aventarse desde el balcón del 3er piso. La abracé y la tuve pegada a mi hasta que llegaron la directora y la prefecta para auxiliarme. Después se suicidó en su casa.”*

Todos los profesores tienen claro cómo manejarían la situación en caso de un evento de emergencia emocional pero no existe un protocolo definido por parte de la institución. Otro de los profesores comentó al entregar su encuesta: ... *“es frecuente que lleve alumnos a tener atención de los psicólogos del plantel”*.

La mayor cualidad que los profesores ven en la generación Z es la destreza para utilizar las nuevas tecnologías y la facilidad con la que obtienen información, lo interesante fue, que también resaltó como una debilidad el estar conectados la mayoría del tiempo e hiperinformados a causa de las TIC, situaciones que perjudicaban su desempeño en clase. La mitad de los encuestados ve como su mayor cualidad la creatividad; otras debilidades que se mencionaron más de tres veces, con sus propias palabras, son: apatía, desgano (flojera y la ley del menor esfuerzo), groseros, irrespetuosos, retadores, baja tolerancia a la frustración, manipulables, hipersensibles (se ofenden con todo) y no saben relacionarse con los adultos.

Entre las propuestas que los profesores hicieron para mejorar el bienestar emocional de los jóvenes destacan: hacer dinámicas participativas para favorecer su estado anímico y emocional y que, además, los ayude a socializar para mejorar su comunicación en general, tanto con ellos como con sus padres; tener más disciplina; entretenerlos con actividades físicas o artísticas.

El 15% respondió que, si se detecta un caso de ansiedad o depresión lo ideal es canalizarlos al departamento de psicología del plantel o con una ayuda externa.

#### Madre / Padre / Tutor

El rango de edad de los padres de familia que respondieron la encuesta iba de los 34 a los 57 años; el 67% de las encuestas fueron respondidas por la madre, un 20% el padre y 13% fue tutor o persona representante de los padres para la junta. En dicha encuesta el 73% refiere que su hijo(a) había padecido o padecía en ese momento de ansiedad, coincidiendo en la manera de ayudarlos, que sería acercándose a ellos para dialogar, escucharlos y apoyarlos en lo que necesiten; el 46% no respondió a la pregunta de ¿cómo manejarían una situación de ansiedad en sus hijos?, cuando se les preguntó porque la dejaron en blanco, todos respondieron que no tienen los conocimientos necesarios para poder ayudar a sus hijos.

El 73% indica que su hijo(a) nunca ha padecido de depresión; sólo 2 encuestados respondieron a la pregunta de ¿cómo manejaron esa situación de depresión con sus hijos?: con ayuda psicológica y hablando con él; una persona respondió “no sé cómo manejarla” y el porcentaje más alto (47%) se quedó sin respuesta, al igual que con el trastorno de ansiedad,

siendo un dato clave que resalta el hecho de que los padres no tienen información de cómo manejar una crisis referente a la salud mental de sus hijos.

Al preguntarles si sus hijos han presentado ideas o intentos de suicidio, el 67% niega haber tenido algún evento de este tipo, mientras que el 33% confirma que han vivido esos sucesos con sus hijos, uno refirió que su hijo(a): *“seguido habla de muerte”*. La manera en cómo manejarían tal situación, en caso de presentarse, con su(s) hijo(s) obtuvo las siguientes respuestas: 33% indicó que dialogando con ellos; 20% piensa que la ayuda psicológica es lo mejor y el resto dieron diferentes respuestas entre las que se encuentran: con mucho amor, empatía, motivarlo a hacer deporte, hacerlo sentir seguro, organizar juegos con él, prestarle la atención necesaria y estar pendiente de él todo el tiempo; una persona dejó en blanco la respuesta.

Entre las cualidades que destacan los padres de los jóvenes Z están: *“son muy inteligentes, por eso aprenden rápidamente y son hábiles con la tecnología”*; aunque, por otro lado, entre sus debilidades, los perciben *“influenciables, creyéndose todo lo que ven en las redes sociales”*, un 33% respondió que su mayor debilidad es que *“pasan todo el día en el celular”*.

Un 33% ve como lo más importante para el bienestar emocional de los hijos el estar pendiente de ellos (ambos padres); un 20% piensa que la estabilidad en todos los aspectos es la clave para una buena salud mental; mientras que otro 20% piensa que la comunicación es fundamental para su bienestar emocional. Otras respuestas fueron: alimentación sana, refuerzo de valores y participación en grupos de apoyo emocional.

Las preguntas espontáneas que se realizaron en las entrevistas a los jóvenes arrojaron información valiosa:

1. Si se cuenta con una o varias personas de apoyo (familiar, amigo, pareja) al momento de sufrir de ansiedad o depresión, suelen procesar mejor su estado emocional, aceptándolo y buscando ayuda, lo que favorece su recuperación en comparación con los jóvenes que no tienen a nadie.
2. Los jóvenes que padecen depresión tienden a aislarse para ocultar su estado emocional, si no cuentan con redes de apoyo buscan maneras de disimular, escondiéndose o alejándose de las personas, inventando excusas para no estar en el mismo espacio (en la escuela, casa y lugares comunes) evitando que algo en su actitud los pueda delatar, son herméticos y pueden presentar tendencia a las autolesiones.
3. Cuando creen padecer algún trastorno de salud mental o inclusive una enfermedad o duda referente a su actividad sexual la primera fuente de información que usan es Tiktok, como segundo lugar están las amistades y en tercer lugar los buscadores de internet. Ninguno respondió que acudiría con algún médico especialista y sólo 2 entrevistados buscarían a su madre, no para que les informe sino como apoyo para salir de dudas o del problema.
4. La mitad de los entrevistados no tenían confianza en el apoyo psicológico que les ofrece la escuela, de la otra mitad los que refirieron haber padecido de algún trastorno sí tuvieron la confianza de acercarse y dejarse ayudar y contener, por el contrario, dos jóvenes de la muestra de entrevistados que refirieron sentirse deprimidos (entre ellos el que se autolesiona) no tuvieron la confianza de acercarse a la psicóloga de la escuela para solicitar ayuda.

5. Un factor de riesgo que se detectó en los jóvenes entrevistados son los problemas familiares presentados en cada uno de aquellos que refirieron padecer o haber padecido de ansiedad o depresión.
6. Un par de jóvenes que comentaron haber padecido de depresión, ambos por eventos traumáticos, refirieron que practicar fútbol los ayudó a salir de la depresión.

Por último, el análisis de los datos recabados en las entrevistas a jóvenes y las encuestas a profesores y padres de familia dan pauta a puntos importantes que ayudarán al planteamiento de la intervención:

#### Jóvenes

- Mejorar la relación con los padres: El 73% de los jóvenes que manifestaron haber padecido depresión no habla con sus padres del tema, lo esconden, mientras que el 71% de los padres refirió que sus hijos nunca han padecido de ansiedad o depresión.
- Informar de manera adecuada y a través de fuentes de información confiable a los jóvenes respecto a los trastornos de ansiedad o depresión.
- Fomentar en los jóvenes el acercamiento con personas de confianza, concientizarlos en la importancia de tener redes de apoyo.
- Motivar a los jóvenes a realizar actividades deportivas o artísticas.
- Educar a los jóvenes referente al rol que tienen las redes sociales hoy día.
- Desmitificar el concepto que se tiene de consultar a un psicólogo o especialista en salud mental tanto en los jóvenes como en los padres.

### Profesores

- Capacitar a los profesores en temas de salud mental y primeros auxilios emocionales.
- Recomendar a la institución la implementación de un protocolo o guía de cómo proceder en caso de crisis ocasionada por algún trastorno.
- Debido a que hay una brecha significativa en las edades de los profesores versus la de sus alumnos en este caso en particular, se considera importante sensibilizar a los profesores en estilos de pensamiento, manera de ver el mundo, hábitos, usos y costumbres de las nuevas generaciones a las que imparten clases para eliminar el ruido en la comunicación con los jóvenes.

### Madre / Padre / Tutor

- Fomentar la comunicación de los padres con los jóvenes y la conexión emocional que estos necesitan para su equilibrio emocional. Entre sus actividades preferidas para sentirse bien está pasar tiempo en familia.
- Los padres están dispuestos a hacer lo necesario para la estabilidad emocional de sus hijos, falta conocimiento de cómo detectar los trastornos en sus hijos, así como fomentar la comunicación asertiva entre ambos.
- De acuerdo con el punto anterior es importante capacitar a los padres de familia en temas de salud mental y primeros auxilios emocionales también. Que tengan las herramientas y conocimientos necesarios para prevenir, detectar y atender los posibles casos de trastornos de ansiedad o depresión en sus hijos.

La investigación dio claridad a los objetivos planteados, los hallazgos obtenidos indican que: las redes sociales no impactan en el estado emocional de esta muestra en particular; los jóvenes, padres de familia y profesores desconocen información relevante referente a los trastornos de ansiedad, depresión e ideación suicida o suicidio; tampoco tienen claridad en cómo actuar ante una situación de crisis de salud mental. El 23% de los entrevistados presenta o ha presentado brotes de ansiedad y el 39% ha padecido o padece de depresión, sólo un joven indicó haber tenido ideas suicidas. Tanto los padres de familia como los profesores están interesados en mejorar la salud mental de los jóvenes.

## CAPITULO 4

## **4. Diseño estratégico e Innovación Social**

El diseño ha sido pieza clave para el desarrollo de la industria en el mundo, en sus inicios respondía única y exclusivamente a las necesidades del mercado, con el tiempo se ha ido ramificando y especializando en diseñar propuestas que generen progreso económico en diversas áreas.

Los problemas ambientales y sociales han llevado a cuestionar el papel del diseño en esta nueva era, se ha necesitado orientar la actividad del diseño hacia nuevos enfoques, que resuelvan problemas y mejoren las condiciones de vida de los seres humanos; hoy es una disciplina que, consciente del efecto que tiene en el entorno ambiental y cultural con los productos generados (Flores Magón & Garduño, 2014), no sólo diseña objetos y procesos, también tiene la misión de transformar a la sociedad, mediante el desarrollo de tecnología blanda.

El diseño estratégico parte del análisis de la situación que origina el problema, para establecer junto con los actores y especialistas necesarios, las estrategias que impulsen la modificación de situaciones. La base del proceso de diseño está en la empatía que se logre con las personas involucradas, en conocer sus necesidades por medio de la observación, de dialogar y saber escuchar; de entender que no se diseña para nosotros mismos, sino para usuarios reales. La resolución de un problema práctico es lo que está en el centro del proceso (Villalobos Saldaña, 2016). Es en esta parte fundamental del proceso que entra el pensamiento de diseño

(*Desing Thinking*), un modelo de trabajo para encontrar soluciones innovadoras (Tapia et al., 2017) partiendo de las necesidades de las personas, tomando en cuenta su contexto.

En la resolución de problemas sociales a través del diseño estratégico encontramos innovación social; término utilizado para referirse a soluciones innovadoras que buscan abordar problemas sociales o ambientales a través de metodologías, técnicas o acciones que tienen su origen en el ámbito donde convergen las esferas social y económica. (Silva-Flores & Pedroza Zapata, 2023). El proceso de innovación social integra a múltiples partes interesadas, incluidos los usuarios y las autoridades, que a menudo participan en su financiación (Pol & Ville, 2009). En este sentido, la co-creación de valor es inherente a la innovación social (Fasshauer, 2022). Entonces, la misión de la innovación social es estimular el bien social o común, el cual puede ser una meta concreta para la disciplina del diseño, que, con su diversidad, permite explorar y reflexionar en torno a diferentes ideas, prácticas y resultados. La innovación social se ha vuelto particularmente atractiva para los responsables que crean las políticas públicas debido a las dificultades que enfrentan los sistemas de bienestar tradicionales para satisfacer las crecientes y diversas necesidades de la sociedad. (Ortíz, 2019).

### **¿Cómo mejorar la salud mental de los jóvenes innovando desde la perspectiva estratégica del diseño?**

Para responder la pregunta y tener un entendimiento claro del problema, se analiza la información resultante de la investigación empírica desarrollada en el Colegio de Bachilleres de Jalisco No.5

#### 4.1.Focalización del problema

La investigación en el COBAEJ No. 5 permitió realizar un análisis situacional de los factores importantes que influyen en el bienestar emocional de los jóvenes, dando claridad a la manera de diseñar una solución que tuvo como objetivo principal disminuir los índices de ansiedad, depresión o ideación suicida en los jóvenes de dicho plantel, buscando que ellos mismos, a través de sus acciones y actitudes, lograsen tener un efecto positivo en su salud mental, esto es, hacerlos responsables de su higiene mental y en general de sí mismos.

1. El análisis de datos no produce ideas por sí mismo, pero nos ayuda a seleccionar entre las ideas propias. Para este análisis se utilizó un método para la solución de problemas: la Lógica Fluida de Edward De Bono (1992/2022, p.6) , experto en creatividad y autor del concepto del *pensamiento lateral*; la Lógica Fluida es un *“método simple con efectos contundentes, que orienta a resultados prácticos, la sencillez y flexibilidad de las herramientas facilita el análisis del problema desde la lógica de la percepción, con la que se pueden generar nuevas ideas y sobre todo, diferentes a las que nos llevaría la lógica tradicional o rígida”*. El nombre de lógica fluida tiene su origen en las características del agua que se adapta a cualquier “molde” y si se riega fluye a lo largo del espacio en donde se encuentre, lo mismo pasa con este método, las ideas fluyen y son moldeables de acuerdo con la percepción de quien utilice la herramienta, permitiendo, a diferencia de la lógica rígida, obtener múltiples ideas e ir modificando los escenarios de acuerdo con la percepción del usuario, facilitando el proceso de diseño.

Como primer paso se definió el tema del ámbito de flujo, en este caso el interés estaba en los casos de trastornos de ansiedad, depresión e ideación suicida en jóvenes de 14 a 20 años del

plantel COABEJ No.5, se decidió trabajar con la información de *ideación suicida* dado que en la escuela no existían al momento casos de suicidio durante el periodo que compete a esta investigación; es preciso aclarar que podría existir una variación considerable en los hallazgos en el caso de realizar la misma investigación en jóvenes con diferentes contextos.

*“El ámbito de flujo o un escenario de flujo sirve para ver el fluido. El flujo es la esencia de la lógica fluida y, por tanto, en el ámbito de flujo miramos directamente a esta, como si estuviera en un cuadro o en un mapa”* (De Bono, 1992/2022, p.76).

**AMBITO DE FLUJO**  **CASOS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN E IDEACIÓN SUICIDA EN JÓVENES DE 14 A 18 AÑOS DEL COBAEJ No.5**

El segundo paso fue enumerar el caudal de la consciencia, este, involucra todos los aspectos, ideas, detalles, rasgos y factores que surgen mientras se considera la situación; la categorización de la información obtenida en las entrevistas y encuestas arrojó motivos o posibles detonadores de ansiedad, depresión o ideación suicida. Una vez definido el caudal de la consciencia se enumeró cada uno de los factores para facilitar el ejercicio, el caudal de la consciencia se conformó de la siguiente manera:

- A. Baja Autoestima
- B. Problemas familiares
- C. Miedo al futuro
- D. Aislamiento
- E. Falta de motivación
- F. Falta de Inteligencia emocional
- G. Problemas económicos
- H. Nula actividad física y/o artística
- I. Viven una realidad distorsionada por las RR. SS.

El más importante de todos fue el cuarto paso, en él se implica la cuestión del *flujo*. Se debe buscar hacia qué otro punto *fluye* cada uno de los puntos. La propia lógica va guiando el

ejercicio al buscar el destino evidente. Puede resultar difícil si dos o más puntos parecieran ser destinos naturales (De Bono, 1992/2022, p.78). En el último paso se debe trazar el ámbito de flujo, se decidió utilizar letras para representar los puntos, la única regla es: *cada punto puede fluir en un único punto, no puede trazar dos o más “direcciones”, pero cada punto sí puede recibir más de un flujo*. Ejemplo: G. Los problemas económicos pueden ocasionar baja autoestima, problemas familiares, miedo al futuro, falta de motivación, inclusive aislamiento, pero sólo se puede escoger uno, de acuerdo con la percepción de la persona, en este ejemplo lo dejaremos como problemas familiares ya que sólo puede fluir hacia un solo punto:



Figura 5: Trazo de ámbito de flujo hacia un punto.  
Fuente: Ejercicio Lógica Fluida, 2022. Autoría: elaboración propia

Por otro lado, la nula actividad física y/o artística puede ser generada por baja autoestima, aislamiento y falta de motivación, en este caso un punto puede recibir tantos puntos (*inputs*) como se considere, el punto H se convierte en un punto *recolector* y el ámbito de flujo quedaría así:

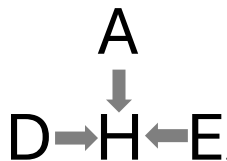


Figura 6: Trazo de ámbito de flujo punto recolector  
Fuente: Ejercicio Lógica Fluida, 2022. Autoría: elaboración propia

Siguiendo este método se trazaron varios ámbitos de flujo, al principio puede que el ámbito de flujo quede desordenado o se crucen unos flujos con otros; resalta en esta situación el papel importante que tiene la percepción al momento de trazarlos; si en los primeros

resultados no hace sentido el punto receptor se pueden volver a trazar los flujos las veces que sea necesario, no por el hecho de lograr un resultado específico sino por encontrar aquel que haga total sentido y nos guíe hacia la solución. El ámbito de flujo final se puede observar en la figura 7.

Con el trazo final del ámbito de flujo se pudo comenzar el análisis, existen 2 puntos recolectores, son esos puntos que parecen atraer hacia sí muchos otros puntos. los podríamos denominar cruces, nodos o sumideros. “Los puntos recolectores son puntos importantes y también son puntos de posible acción” (De Bono, 1992/2022, p.81).

### Ámbito de flujo

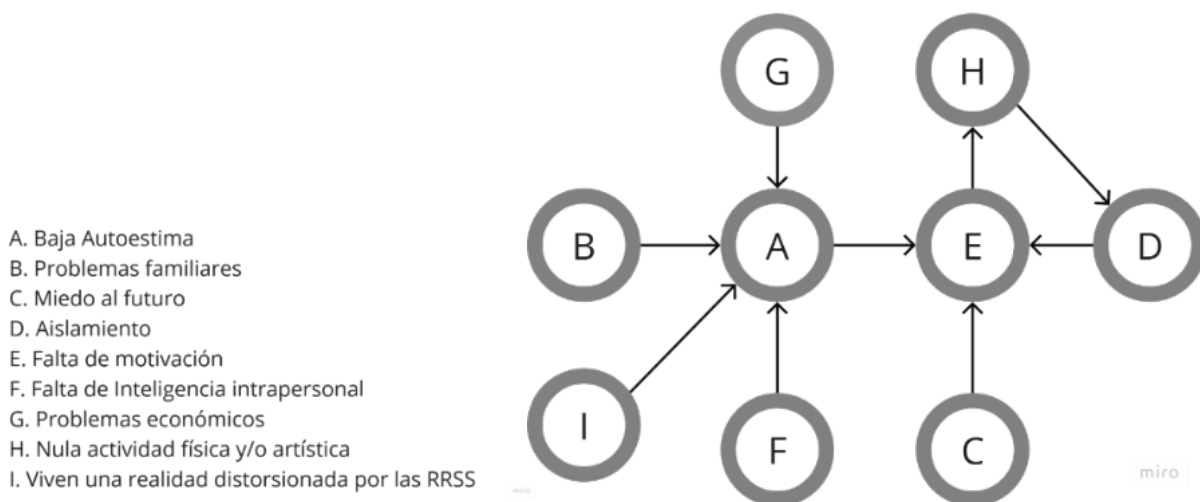


Figura 7: Ámbito de Flujo factores que detonan problemas en la salud mental de los jóvenes entrevistados.

Fuente: Ejercicio Lógica Fluida, 2022. Autoría: elaboración propia.

También nos encontramos con bucles estables que son sistemas organizadores que nos permiten ver si hay algún flujo repetitivo, lo que sirve para focalizar los problemas y campos de acción, es importante resaltar que cada ámbito de flujo debe tener por lo menos un bucle, de lo contrario habrá que realizar el ejercicio nuevamente.

A su vez se observan ligaduras, que son vitales entre el punto recolector y el estado estable, son importantes porque nos muestran los puntos de debilidad, debido a que no fluyen o se involucran con otros puntos, lo que da la pauta para tomar en cuenta dichos puntos débiles al momento de diseñar.

En este análisis del ámbito de flujo podemos observar tanto los puntos sensibles como los puntos importantes (Véase figura 7). Aparecen dos puntos recolectores: A y E; A como nodo receptor del flujo de los puntos G, B, I y F; E como nodo receptor de los puntos A, C y D; el bucle lo conforman E-H-D que son los puntos focales del problema; los puntos débiles son B, C, I, F, G.

La figura 7 muestra que la falta de inteligencia emocional, vivir una realidad distorsionada a causa de las redes sociales, los problemas familiares y económicos influyen directamente en la autoestima; tener baja autoestima impacta en la falta de motivación; esta última provoca que no se tengan ganas de hacer actividades físicas o artísticas; el aislamiento está relacionado con la falta de motivación; por último, el miedo al futuro ocasiona falta de motivación.

El bucle conformado por H – D – E [Nula actividad física y/o artística – Aislamiento – Falta de motivación] (Véase figura 8) es donde se focaliza el problema y sugiere campos de acción; esto es, bajo este esquema, que la ansiedad, depresión e ideas suicidas están relacionadas con la falta de motivación que los lleva a no tener ninguna actividad física o artística provocando el aislamiento y, por lo tanto, a tener una falta de motivación.

El miedo al futuro [C] fluye hacia la falta de motivación [E] que forma parte del bucle, esta ligadura nos muestra un punto débil importante de observar para integrar en la propuesta de solución.

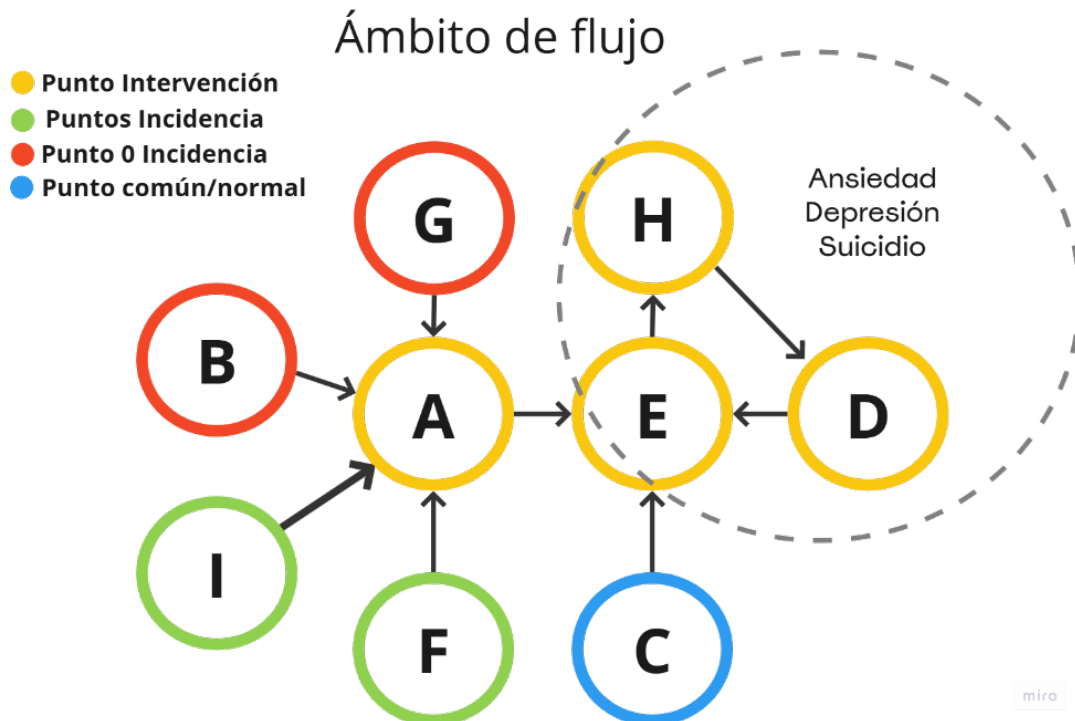


Figura 8: Focalización del problema y campos de acción. Fuente: Ejercicio Lógica Fluida, 2022.  
 Autoría: elaboración propia

Hacia el punto focal E llega A, con esto se entiende que, la baja autoestima los lleva a la falta de motivación; los problemas económicos [G], problemas familiares [B], la falta de inteligencia emocional [F] y vivir una realidad distorsionada por las RR. SS. [I] son factores que generan baja autoestima en los jóvenes. El nodo A es entonces el posible punto de acción para el diseño de la estrategia de innovación social que mejore el bienestar emocional de los centennials.

Entonces, para comenzar con el diseño de la propuesta se dividieron los puntos en las siguientes categorías: puntos de intervención, incidencia, 0 incidencia y neutrales; en la figura 8 se pueden observar estas diferentes categorizaciones circuladas con su color correspondiente para mejor visualización.

Los puntos de intervención son aquellos que fueron una constante y mayoría en la investigación, por esa causa, son temas prioritarios para trabajar o reforzar con los jóvenes: son además factores que dependen única y exclusivamente de ellos, no necesitan ni presupuesto o de alguien más para decidirse a mejorar ese punto, lo único que requieren es aceptación del problema, una guía y constancia.

**Punto Intervención**

- A. Baja Autoestima
- E. Falta de motivación
- H. Nula actividad física y/o artística
- D. Aislamiento

**Puntos Incidencia**

- I. Falta de inteligencia emocional
- F. Viven una realidad distorsionada por las RR. SS.

**Puntos neutrales /común/normal**

- C. Miedo al futuro

**Punto 0 Incidencia**

- B. Problemas familiares
- G. Problemas económicos

Los puntos de incidencia son puntos importantes que se pueden mejorar, pero implican más tiempo e involucramiento de otras personas, sin embargo, se puede tener una incidencia si se trabajan con ellos.

Los puntos de cero incidencias en este trabajo son factores que quedan fuera de su campo de influencia y acción, por ser generados por su contexto y actores cercanos.

Los puntos neutrales son factores comunes, normales o naturales, no existe una necesidad urgente de trabajar en ellos, pero se puede integrar al planteamiento alguna estrategia para minimizar.

Una vez claro el panorama se pudo comenzar a diseñar una solución para ayudar a los jóvenes a mejorar su salud emocional, el diseño centrado en la persona y la innovación social fueron la base para comenzar con el desarrollo, principalmente porque ambas tienen como premisa el diseñar con las personas, conocer a fondo al público objetivo y sus necesidades, involucrándolos de manera activa en la toma de decisiones a fin de poder darles una solución que les resuelva y agregue valor.

#### **4.2. Diseño centrado en la persona e interdisciplinar**

El Diseño centrado en la persona es un modelo orgánico, basado en la colaboración bidireccional, lo que hace más probable, el éxito del producto, servicio o innovación social porque considera al usuario en todas las partes del diseño. En la actualidad hemos visto cómo el diseño centrado en las personas logra resultados que transforman y apoyan con los problemas sociales actuales. Flores Magón y Garduño (2014) en el libro *Devenir del diseño: Proceso de cambio* cuestionan ¿cuál debe ser la nueva función del diseño estratégico? sí lo usamos como medio para satisfacer necesidades y solucionar problemas de la sociedad con el diseño de productos y servicios ¿por qué no utilizarlo para desarrollar estrategias o planes de mejora de la salud mental para los jóvenes?

Esta evolución del diseño abre una amplia gama de posibilidades y campos de acción para realizar esos cambios tan necesarios que nuestra sociedad requiere. Ya no sólo se busca el diseño de objetos y procesos como un fin en sí mismo, sino también transformar a la sociedad a través de estos.

El análisis del ámbito de flujo dejó de manifiesto que los principales puntos con los que se puede incidir en los jóvenes recaen en los ámbitos de la educación y en la psicología, se habla entonces de la necesidad de un diseño interdisciplinar para lograr el éxito esperado. “*La interdisciplina consiste en la relación recíproca entre disciplinas en torno a un mismo problema, situación o fenómeno concreto. Pero sobre todo implica la transferencia de métodos de una disciplina a otra, así como el intercambio y colaboración entre los conocimientos teóricos y prácticos de distintas disciplinas*” (Luengo González, 2012, p.10).

El proceso de diseño estratégico permite la fácil integración de otras disciplinas porque es la *estructura* en la que se basó la conceptualización y etapa proyectual, pero igual de importantes fueron esas otras disciplinas que nutrieron y fortalecieron esa estructura a manera de lograr mayor alcance y proyección.

Luengo González (2012), en *Interdisciplina y transdisciplina: aportes desde la investigación y la intervención social universitaria*, comenta que, desde el diseño del proyecto de investigación se debe contemplar la práctica de la interdisciplina, así como el trabajo en equipo. La apertura a diferentes experiencias y expertos en el tema a desarrollar, nutren desde la investigación el enfoque del trabajo, favoreciendo el aprendizaje. La vinculación se vuelve un factor estratégico de desarrollo junto con otras instancias que apuntan hacia el logro de objetivos similares (Flores Magón, 2014).

A primera vista la disciplina obvia en este proyecto enfocado en disminuir los índices de ansiedad, depresión e ideas suicidas fue la psicología, para definir la o las otras disciplinas se realizó una revisión de los puntos que se trabajaron en el ejercicio de lógica fluida, para asignar a cada uno de ellos el área disciplinar a la que corresponden (Véase tabla 5).

Encontramos entonces que las principales disciplinas que se relacionaron con los puntos base para diseñar fueron la psicología, educación y comunicación. Por la nula incidencia que se tiene en los puntos B y G, se descartaron de entrada para poder concentrarse en los demás puntos. A continuación, se explican los objetivos de cada una en este planteamiento y las diferentes ramas en el caso de la psicología.

Tabla 5: Disciplinas asociadas a los factores de riesgo. Fuente: Ejercicio Lógica Fluida, 2022. Autoría: Elaboración propia.

<b>Disciplinas asociadas a los factores de riesgo</b>		
	<b>Factores</b>	<b>Disciplina</b>
<b>Intervención</b>	Baja Autoestima	Psicología
	Falta de motivación	Psicología
	Nula actividad física y/o artística	Educación
	Aislamiento	Psicología / Educación
<b>Incidencia</b>	Falta de inteligencia emocional	Psicología / Educación
	Viven una realidad distorsionada por las RR. SS.	Educación / Comunicación
<b>Neutro</b>	Miedo al futuro	Educación
<b>0 Incidencia</b>	Problemas familiares	Psicología / Sociología
	Problemas económicos	Sociología / Economía / Ciencias políticas

## **Psicología**

Desde esta ciencia social dedicada a estudiar la mente, conducta y los procesos mentales del ser humano, podemos plantear soluciones que incidan en la mejora de la salud emocional de los jóvenes. El primer aporte de esta disciplina al proyecto fueron los referentes conceptuales de los trastornos de ansiedad, depresión y la conducta suicida.

Si bien es cierto que muchos de los puntos de intervención como baja autoestima, falta de motivación y aislamiento, son síntomas del trastorno depresivo, también pueden presentarse por diversas situaciones como, influencia por los parámetros de belleza impuestos por la sociedad en la que se vive, violencia en el contexto [acoso escolar, violencia intrafamiliar, etc.] o, derivados de los cambios físicos y hormonales ocasionados por la pubertad; generando una revolución interna de sentimientos y emociones, que, si no aprenden a reconocer, sanar y controlar, en la edad adulta pueden ocasionarles problemas para relacionarse, en la toma de decisiones, en su desempeño escolar o laboral, pero sobre todo en temas de salud mental.

Esto nos guió hacia la inteligencia intrapersonal de Gardner (1994), psicólogo e investigador quien desarrolla la teoría de las inteligencias múltiples que comenzaba cuestionando el hecho de medir la inteligencia humana con el coeficiente intelectual, ya que a través de sus estudios e investigaciones plantea que cada ser humano desarrolla un tipo de inteligencia y las divide en 8: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. En este grupo de inteligencias destacamos dos que se consideraron necesarias para los objetivos del planteamiento: la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. Esta última se refiere *al conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, la evaluación de la propia gama de sentimientos, la capacidad de discriminar entre las emociones y ponerles nombre, de recurrir a las emociones como medio para interpretar y dirigir la propia conducta.* (Gardner, 1994, p.286) La inteligencia interpersonal *“permite comprender y trabajar con los demás; la inteligencia intrapersonal permite comprenderse y trabajar consigo mismo”*.

Estas dos inteligencias están relacionadas con la *inteligencia emocional*, término que en sus orígenes se relacionó con la teoría de Gardner, fue creado por Peter Salovey y John D. Mayer en 1990 y posteriormente desarrollado por varios estudiosos del tema de los cuales el más conocido es Daniel Goleman; dicho concepto tiene que ver con el conocimiento de las emociones y de poder regularlas.

En el libro *¿Tengo inteligencia emocional?*, Manuel Güel crea una lista de habilidades o competencias propias de la inteligencia emocional, según la visión de varios autores, necesarias para ser emocionalmente inteligentes:

- Conocimiento de uno mismo (poder reconocer los propios estados emocionales)
- Capacidad de gestionar y regular las emociones
- Motivación (el poder de que las emociones nos ayuden a conseguir nuestros objetivos y buscar la satisfacción al hacerlo).
- Autoconciencia (entendimiento de nuestras emociones, reconocer las propias potencialidades y debilidades, capacidad de autoevaluación con la máxima objetividad, comprender la frustración)

Vemos en esta lista dos temas importantes, el autoconocimiento que nos llevó directo al punto de baja autoestima; y la motivación que es la contra parte de la falta de motivación. Por este camino se fue vislumbrando que trabajando con la inteligencia emocional de los jóvenes podemos mejorar su autoestima [A] y motivación [E].

La autoestima es la valoración que se hace del propio ser, se conforma de actitudes y valoraciones internas, comienza a conformarse desde que el ser humano adquiere consciencia

de sí y se va desarrollando a lo largo de la vida, se fundamenta en los pensamientos, las emociones y las creencias internas de cada uno; Branden (2018) en su libro *los seis pilares de la autoestima* indica que la autoestima es una necesidad humana trascendental y reflexiona en estos pilares o hábitos que practicándolos fortalecerán la autoestima:

1. Vivir de manera consciente al expresar sentimientos y palabras; al realizar actividades y al tener pensamientos e intenciones.
2. Aceptación de sí mismo, amor propio.
3. Responsabilidad de sí mismo, aceptar las consecuencias de mis acciones.
4. Autoafirmación, respetar nuestros propios valores, deseos y necesidades.
5. Vivir con propósito, tener claridad en las metas y objetivos de vida.
6. Integridad personal, *“la coherencia que hay entre nuestros valores y nuestros actos. También entre lo que decimos y lo que hacemos”* (Sánchez, 2023).

Con esta clarificación en el concepto de autoestima [A] vimos la clara relación con la mayoría de los factores; si tienes buen nivel de autoestima estás motivado [B] comienzas a hacer las actividades físicas o artísticas que te gustan [H]; con la seguridad de la aceptación y autoafirmación se tiene la confianza de relacionarse con los demás [D], inclusive se puede perder el miedo exagerado al futuro [C] al tener claros los propósitos, metas y pasos para lograrlos; trabajando en la autoestima de los jóvenes podemos desarrollar su inteligencia emocional.

La psicología positiva de Martin Seligman (2011) es el método científico ideal para trabajar con los centennials, haciéndolos conscientes de sus fortalezas y virtudes, tendrán una

perspectiva más abierta respecto a su potencial y capacidades, es sin duda una herramienta que orienta al bienestar y favorece la inteligencia emocional.

Se sabe que la inteligencia humana tiene un fundamento genético, pero al mismo tiempo es fruto de un aprendizaje, de un proceso educativo que es acumulativo dentro de una cultura; mientras el individuo madura, su capacidad intelectual crece y se nutre del contexto, experiencias y enseñanzas propias de la sociedad y costumbres culturales en las que se desenvuelve, pero siempre está la posibilidad de seguir desarrollándola. De esa misma manera se puede aprender la inteligencia emocional, educando en las habilidades necesarias para un buen manejo y control de las emociones.

### **Educación**

De acuerdo con el diccionario la Real Academia Española (2023), la educación es acción y efecto de educar; en México la Ley General de Educación (2024), en su artículo quinto menciona el derecho de toda persona a ser educada, ya que contribuye a su desarrollo humano integral y a la transformación de la sociedad; John Dewey pedagogo, psicólogo y filósofo apuntaba que la educación no debía ser exclusivamente una preparación para la vida futura, sino que debía proporcionar elementos para la realización cotidiana del individuo (Ruiz, 2013, p.108). Este punto de vista hace un aporte importante al planteamiento de este trabajo, ¿cómo podemos integrar en la educación formal e informal de los jóvenes acciones que les desarrollen inteligencia emocional?

Esta disciplina se convirtió en otra herramienta clave para el proyecto, las bases de las diversas teorías y planteamientos de la psicología acerca de la inteligencia emocional fueron

la base para diseñar una estrategia educativa enfocada en desarrollar en los jóvenes competencias y habilidades que les permitan tener un correcto manejo de emociones.

La Organización Mundial de la Salud, (2021); en su guía *Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes: Estrategias para ayudar a los adolescentes a prosperar* señala que: “*la adolescencia es el momento idóneo para promover la salud y prevenir las enfermedades[...]aprovechar esa oportunidad redunda en beneficios para los jóvenes a corto y largo plazo[...]dada la neuroplasticidad del cerebro adolescente y la posibilidad de intervenir justo cuando empiezan la mayoría de los problemas de salud mental y los comportamientos de riesgo.*” Es una etapa del ser humano donde se desarrolla la identidad y autonomía personal, adquirir buenos hábitos *emocionales* es clave para la salud mental.

Pero como “*la educación no se limita a la enseñanza en las aulas, sino también a la experiencia de vida*” (McLuhan, 1996) y estamos viviendo una transformación digital, que impacta de manera importante el ámbito educativo, relacionada directamente con las TIC que influyen en la educación de niños y jóvenes, es imperativo invitar a dicha ecuación a la ciencia de la comunicación.

La generación Z es única y ha movido la aguja educativa de varias maneras, (Zarra III, 2019) por primera vez en la historia humana hay más información y datos fuera del aula y de la situación escolar que dentro.... Sucede más y más rápidamente y a una escala cada vez mayor... con esta espectacular invención... (McLuhan, 2003) la labor de la escuela ya no es la instrucción, sino el descubrimiento (Fernández-Enguita, 2023).

## Comunicación

Marshall McLuhan (1996) en su libro *Comprender los medios de comunicación: Las extensiones del ser humano* decía que los medios son una extensión de nuestro cuerpo y mente pero que además los adormece, nada más acertado para describir lo que sucede con el internet y su componente favorito: las redes sociales. El Internet es la extensión del hombre por excelencia y se define por su interactividad con el usuario y su interconectividad con la red. En realidad, *el medio es el usuario* porque es el que transforma en información todo lo que el medio transporta (Sempere, 2007, p.251).

Estamos ante una generación que tiene en la palma de su mano la posibilidad de comunicarse, obtener información, “educarse” y entretenerse a cualquier hora y en cualquier lugar donde se encuentre; su personalidad e identidad están siendo influenciadas y moldeadas, hoy más que nunca y sin control, por las TIC en su nueva modalidad que integra al internet.

Para darse una idea de la naturaleza acelerada del nuevo medio Juan Miguel Aguado, Claudio Feijóo e Inmaculada Martínez (2013) plantean una perspectiva muy clara en el libro *La comunicación móvil: hacia un nuevo ecosistema digital*:

*“A principios del siglo 20 la radio necesitó 38 años para alcanzar una audiencia de 50 millones y la televisión, a mediados de siglo, invirtió solamente 14 años para alcanzar esa misma cifra. A finales de ese mismo siglo, internet tardó 4 años en conectar a 50 millones de usuarios. A principios del siglo XXI, el primer celular de masas necesitó apenas 2 años para vender 50 millones de unidades”* (Leber, 2012, como se citó en Aguado & Navarro, 2013)

No cabe duda de que el internet aporta múltiples beneficios y ha permitido el avance en la ciencia, tecnología, medicina y diversas áreas de impacto que nos han hecho evolucionar, pero, de la misma manera está impactando negativamente a las nuevas generaciones, no es coincidencia que los jóvenes presenten diagnósticos de enfermedades emocionales, discapacidades físicas, síndromes, problemas de procesamiento, anomalías bioquímicas y una variedad de disfunciones. El número de estudiantes medicados está aumentando al mismo tiempo que las etiquetas de diagnóstico (TDAH, TDA y todos los espectros del autismo); sus cerebros carecen de lapsos de atención significativos y el procesamiento de datos es cada vez más problemático, por lo mismo, cada día hay más estudiantes diagnosticados con problemas de aprendizaje. Es necesario, cuestionarse las causas de todos estos desafíos y particularidades. (Zarra III, 2019) ¿qué porcentaje de estos problemas es derivado del uso de los dispositivos electrónicos?

Los centennials ven al celular como una *extensión de su cuerpo y mente*, es esencial para su vida diaria, porque les facilita la vida, ya no necesitan memorizar, pensar, trasladarse o inclusive hablar, todo lo hace el dispositivo; al que le tienen confianza absoluta y del que la mayoría son dependientes; la facilidad de tener un dispositivo en cualquier lugar y a cualquier hora provoca que no haya un uso medido de estos, lo que puede llevarlos a presentar problemas serios en múltiples áreas de su vida, un claro ejemplo sería cuando no están cubriendo las horas recomendables de sueño; los cerebros en desarrollo necesitan tiempo de inactividad y de sueño para hacer las conexiones neuronales adecuadas (Olguín, 2022), si el cerebro no está obteniendo las horas de descanso necesarias puede haber afectaciones que les impidan tener un correcto funcionamiento cerebral.

La influencia de los medios virtuales supera la influencia de la escuela o los padres en la conformación de la personalidad de los niños y jóvenes. El sistema educativo queda corto y anticuado frente a las innovadoras tecnologías de la información y comunicación existentes en el hogar moderno, por ello, no es de extrañarse que uno de los factores resultantes de la investigación en el COBAEJ es que viven una realidad distorsionada por las RR. SS. [F] en este punto se consideró oportuno educarlos en un tema que se llamará *buenos hábitos cibernéticos* que tienen que ver con lo siguiente:

- Ser consciente de los pros y contras asociados a la salud del uso de dispositivos electrónicos.
- Autolimitar, tener la capacidad de usar con medida los dispositivos electrónicos.
- Conocer las funciones e implicaciones del algoritmo en internet.
- Capacidad analítica para procesar todo tipo de contenido e información que reciben a través del internet y redes sociales. Ser conscientes de la manipulación del algoritmo para influenciar sus decisiones de compra, sociales y morales de su vida en general, desde un voto hasta con quién se van a casar.
- Saber acerca de las leyes y regulaciones asociadas a la protección de información sensible que se difunde en redes sociales, cuál información está permitida para compartir y cual no.
- Conocer a qué peligros se puede estar expuesto en internet.

Es necesario que los jóvenes Z estén educados en el uso de internet, hacerlos responsables de sí mismos, Francis Bacon (1596/2015) decía que *la información es poder*, es urgente empoderarlos con información precisa en el buen uso del internet para asegurar que el mensaje que envía el algoritmo sea mediado, se entienda y se analice; que tengan el poder de

percibir la intención en el mensaje que el emisor envía, cuáles son esos mensajes implícitos y explícitos; de qué manera están condicionando, afectando y manipulando su identidad, conductas, preferencias y emociones.

Se necesita que los jóvenes tomen decisiones informadas y racionales al utilizar las redes sociales, ya que en general, carecen de toda la información necesaria al momento de tomar decisiones, de la misma manera que carecen de la capacidad y el tiempo para entender toda la información relevante, actuando en ocasiones de manera impulsiva y bajo el esquema de lo que desean y no de lo que necesitan.

Además de estos puntos importantes que involucran a la comunicación, igual de importante fue definir cuál sería el medio ideal para poder comunicarse con ellos, de qué manera se debía plantear el mensaje para que fuera recibido y comprendido, qué tipo de lenguaje y cuáles eran los códigos propios de la generación.

Con este panorama, el presente trabajo de obtención de grado se desarrolló desde una perspectiva interdisciplinaria entre el diseño, la educación, la psicología y la comunicación, utilizando apoyo de literatura y profesores con el grado en dichas disciplinas, así como la propia experiencia y conocimiento.

### **4.3. Plan de trabajo**

Una vez claras las disciplinas que intervinieron en el diseño de la estrategia para mejorar la salud emocional de los jóvenes se realizó el planteamiento del plan de trabajo.

El diseño partió de las siguientes necesidades que tienen los jóvenes:

- Fortalecer la autoestima.

- Desarrollar inteligencia emocional.
- Conocer a detalle acerca del trastorno de ansiedad, los diferentes niveles, aprender técnicas de relajación y consejos para disminuir la ansiedad.
- Conocer a detalle el trastorno de depresión, los factores de riesgo, estrategias de afrontamiento, importancia de la detección y ayuda en tiempo a quienes la padecen.
- Entender la importancia de contar con redes de apoyo e identificarlas.
- Aprender a tener buenos *hábitos cibernéticos*

Todas estas necesidades tienen que ver con la educación emocional, inclusive la enseñanza en el buen uso de las redes porque, aunque la investigación en el COBAEJ indicó que los jóvenes de ese contexto no sienten o creen que son afectados por las redes sociales, existen artículos y literatura asociada al efecto negativo del uso de redes sociales en la salud mental. Fuera del ámbito académico, documentales como *The Social Dilema* (Orlowski-Yang, 2020) o *Like* (Bradley, 2016) ofrecen una perspectiva de las RR. SS. desde el objetivo comercial para el que están siendo usadas, conformadas por el algoritmo que vigila sin descanso al usuario; las mismas celebridades han hecho públicos los efectos causados en su salud mental a causa de las redes sociales, un ejemplo es Selena Gómez, en el 2022 declaraba a una revista sobre los problemas de ansiedad y depresión que sufrió durante años y que se vieron agravados por la influencia nociva de redes sociales como Instagram, afectando seriamente a su salud mental (Europa FM, 2022); pero lo que se viene es todavía más preocupante, la IA empieza a *convivir* de una manera más directa con los jóvenes, en octubre de este año (2024) una madre impuso una demanda a Character.AI, (plataforma que permite a los usuarios tener conversaciones profundas con chatbots de inteligencia artificial), luego de que su hijo de 14

años, quien era usuario frecuente de dicha plataforma, se suicidara. Megan García, la madre, alega que la plataforma carece de barreras de protección adecuadas para los usuarios jóvenes: *“Quiero que entiendan que esta es una plataforma que los diseñadores eligieron lanzar sin las barreras de protección, medidas de seguridad o pruebas adecuadas, y es un producto diseñado para mantener a nuestros hijos adictos y manipularlos”*; esta declaración la hizo porque descubrió que su hijo estaba conversando con el chatbot sobre autolesiones cuando se quitó la vida (CNN, 2024).

Bajo este panorama una de las prioridades fue informar y educar a los jóvenes acerca de las TIC, ya que, para bien o para mal, llegaron para quedarse y forman parte ahora de la conformación de su identidad, personalidad y preferencias. Debido a estos cambios en los hábitos de comunicación de los centennials se considera importante desarrollar su inteligencia emocional para que sean capaces de detectar posibles influencias en sus emociones por parte de las TIC, evitando alguna crisis o sucesos relacionados con la salud mental.

La propuesta fue poner a los jóvenes al centro del proceso de diseño, a opinar y pensar en soluciones para mejorar su salud mental y la de sus compañeros. Fueron ellos los que, desde su realidad, contexto y punto de vista discutieron y conversaron acerca de los mejores medios y maneras de implementar las soluciones.

Para que esto sucediera se necesitó que los participantes tuvieran el mismo nivel de conocimiento de los tópicos asociados al problema, por ello se tuvo que diseñar un proceso educativo que los nivelara en conocimientos. La idea era que la educación recibida, no sólo

les ayudara a tener una óptima participación en el proceso de co-diseño, sino que además les generara valor e impacto en su salud mental.

El diseño planteó dos vertientes de la intervención: una donde se midió el impacto ocasionado por la educación emocional en la salud mental de los jóvenes y otra donde se realizó una sesión de co-diseño con los jóvenes para encontrar soluciones para mejorarla.

Para la parte educativa se utilizaron dinámicas, juegos educativos y gamificación adaptada al aula, con periodos de tiempo cortos entre teoría y práctica; esta parte fue determinante para generar la atención de los jóvenes, así como un ambiente amigable que favoreció el aprendizaje; de ahí la importancia del juego dentro del proceso educativo con los jóvenes Z, acostumbrados a la rapidez, versatilidad, periodos cortos y multifuncionalidad de los dispositivos.

En lo que se refiere al desarrollo de los temas, siendo la mayoría concernientes a la psicología, se tomaron como modelo dos visiones importantes: la psicología positiva de Seligman (2011) y la inteligencia emocional de Goleman (1996/2010).

Seligman (2011, p.8) en su libro *La auténtica felicidad* escribe que “*la verdadera felicidad deriva de la identificación y el cultivo de las fortalezas más importantes de la persona y de su uso cotidiano [...] el estudio de la psicología positiva se basa en tres pilares: estudio de la emoción positiva; estudio de los rasgos positivos y el estudio de las instituciones positivas*”. Gran parte de las dinámicas se enfocaron en la psicología positiva. Una de las herramientas con las que se apoyó el aprendizaje fue la Encuesta de Fortalezas de Carácter (Peterson & Seligman, 2004) para reforzar la estima y generar motivación, al hacerlos conscientes de sus fortalezas y virtudes.

*“Las experiencias que provocan emociones positivas hacen que las emociones negativas se desvanezcan rápidamente. Las fortalezas y las virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos, y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación [...] para entender el bienestar necesitamos comprender las fortalezas y virtudes personales [...] Cuando el bienestar procede al empleo de nuestras fortalezas y virtudes, nuestras vidas quedan imbuidas de autenticidad” (Seligman, 2011, p.9).*

La inteligencia emocional fue la guía para desarrollar cada uno de los temas de la etapa de aprendizaje, se revisaron las emociones relacionadas con los factores para poder ejemplificar con dinámicas o juegos, con el objetivo de que los jóvenes conocieran y pusieran en práctica las habilidades de inteligencia emocional; destacando el autocontrol, entusiasmo, confianza en uno mismo, perseverancia y capacidad para la automotivación. (Goleman, 1996/2010)

Para las sesiones dedicadas a conocer más de ansiedad y depresión se contó con la presencia de una psicóloga que impartió los temas a los jóvenes.

La comunicación estuvo relacionada directamente con el uso de las TIC, primero porque se les instruyó en los buenos hábitos cibernéticos, y en segundo, porque su modelo de comunicación es diferente a generaciones anteriores, su comunicación es casi exclusivamente, a través de los dispositivos; actualmente el rol de emisor y receptor también lo juegan los dispositivos con IA, lo que nos llevó al delicado tema de las redes de apoyo; estando tan acostumbrados a la comunicación virtual algunos han perdido esa costumbre, necesidad, inclusive hasta capacidad de relacionarse directamente con las personas, por ello fue de suma importancia hablar de la comunicación humana con ellos. Se consideró oportuno

escoger un medio común entre los jóvenes para mantener la comunicación constante durante el periodo de la intervención.

En este punto nos encontramos en una paradoja, porque lo más conveniente para los jóvenes sería alejarlos de las redes sociales, pero es algo imposible, como ya lo dijo McLuhan (1996) “*son una extensión de su cuerpo*”, lo que queda es darles las bases e información para que las usen con responsabilidad. Es inevitable que los jóvenes las sigan utilizando, pero sí podemos intentar que las usen con responsabilidad y consciencia, para generar impactos positivos en lugar de negativos.

Fue importante para este proyecto medir si los jóvenes mejoraron su estado emocional después de haber recibido la educación planteada, para ello se utilizó la prueba de Beck que mide los niveles de depresión, el interés radicó en saber si había jóvenes con algún grado de depresión antes de la intervención y conocer su estado después de la intervención.

Una vez nivelados en conocimientos se realizó la sesión de co-diseño, utilizando el pensamiento de diseño para encontrar soluciones innovadoras al problema de manera creativa; se consideró llevar a cabo todo el proceso de Design Thinking, esto es: que los jóvenes tuvieron que realizar la muestra, prototipo o modelo y también la ejecución a pequeña escala de su propuesta; una vez realizado todo el proceso, tuvieron que medir el impacto y analizar los resultados.

## CAPITULO 5

### **5. Diseña tu bienestar emocional**

El diseño estratégico nos guio hacia una propuesta interdisciplinar que convocó al actor principal, los jóvenes; a co-diseñar una solución innovadora enfocada en la mejora de su bienestar emocional. La propuesta “*Diseña tu bienestar emocional*” es un taller donde los jóvenes aprendieron de temas importantes relacionados con sus emociones, identidad, preocupaciones, redes sociales, ansiedad y depresión, su sintomatología y maneras de autocontrol. Además, participaron en una sesión de co-creación donde reflexionaron acerca de la problemática de salud mental en su generación, analizando las formas, medios y acciones necesarias y posibles, para diseñar una propuesta que aportara impactos positivos en su salud mental y la de sus pares.

#### **5.1. Diseño del proceso de co-creación con jóvenes**

El siguiente diseño para co-crear en equipo utilizó la metodología de patrones de co-creación de Alejandro Masferrer (2019).

El objetivo de este trabajo fue poner a los jóvenes al centro del problema a diseñar con y para ellos, soluciones aplicables que ayuden a fortalecer su salud mental; involucrándolos de manera activa en la toma de decisiones para analizar sus necesidades y deseos, trabajando de manera colaborativa en un ambiente empático e inclusivo que favoreció el proceso de co-creación.

Masferrer (2019) indica en su metodología, 4 pasos indispensables para facilitar la co-creación:

1. Para un trabajo colaborativo, se necesita una metodología clara de cómo se trabajará en las soluciones.
2. Se deben establecer normas y conductas para que la comunicación y el trabajo fluyan.
3. Es importante que todos los participantes en el trabajo de co-creación estén en el mismo nivel de conocimiento referente al tema a tratar. Se deben equiparar y empoderar los diferentes niveles de conocimiento para que el proceso se facilite y no se quede ningún participante fuera del proceso.
4. Contar con un facilitador que vele por el cumplimiento de las normas, apoye a que las personas se involucren y participen del proceso y ayude en los momentos de estancamiento, motivando a los participantes al logro de metas propuestas retándolos a tomar caminos diferentes y provocando a que surjan nuevas ideas.

Con la mente en estos importantes pasos para el proceso de co-creación se diseñó una metodología adecuada para adolescentes de 15 a 18 años, que les ayudó a entender la importancia de su participación; se buscó que aprendieran de los temas específicos derivados de los puntos de intervención del ejercicio de Lógica Fluida (De Bono, 1992/2022), para equipararlos en conocimiento y prepararlos para la sesión.

El diseño de la metodología basado en los patrones de co-creación propuestos se distingue por la representación de una figura geométrica que facilita hacer las combinaciones que se requieran para cada caso en específico, cada figura se asocia con valores, normas, objetivos e incluso herramientas que se pueden utilizar durante dicha fase.

Los patrones de co-creación (Masferrer, 2019) y su uso específico son los siguientes:



Círculo – Reunión: Tiene el objetivo de compartir opiniones, conocimientos y dudas. Reflexionar y reunirse como equipo. Medir o asegurar que todo el equipo tenga la misma información.



Cuadrado – Bases: Concluir y resumir reflexiones o diálogos previos. Definir foco y objetivo. Sentar las bases que sirvan de guía al equipo. Convertir en algo tangible el resultado de etapas anteriores. Resumir todas las visiones en una sola



Estrella – Activación: Momento de paréntesis dentro del proceso creativo. Sirve para inspirar al equipo. Un tiempo de relajación para refresco emocional y activar la energía del equipo.



Triángulo abierto – Exploración: Etapa para generar ideas, explorar posibilidades, divergir o construir sobre las ideas.



Triángulo cerrado – Filtrado: Seleccionar ideas y filtrar opciones. Identificar las propuestas con más potencial.

Estos 5 patrones implican distintas fases del proceso que dan pautas de comportamiento y actitudes necesarias en el equipo para momentos específicos en cada etapa, permitiendo que exista la confianza para participar aportando ideas, mejoras y opiniones según sea el caso sin el miedo a equivocarse o sentirse juzgado. Se fomenta también claridad y sentido de pertenencia en el grupo.

Esta metodología permitió diseñar el proceso creativo de acuerdo con las necesidades específicas y metas que se tenían, los patrones se pueden utilizar en el orden que mejor

convenga. Se utilizó este tipo de diseño para las sesiones con la intención de facilitar el ambiente propicio para la co-creación y fomentar el interés en los jóvenes.

Parte fundamental de la metodología consistió en incluir un elemento que Masferrer (2019) considera importante; el juego, porque ayuda a dinamizar procesos por varios motivos:

- Todo juego conlleva reglas permitiendo a todos los involucrados entender cómo deben comportarse en cada paso del proceso.
- Involucra dinámicas de participación con papeles, responsabilidades y turnos que invitan a todos los participantes a implicarse centrándose en desarrollar bien su papel y velando por el de los demás dentro del juego.
- Otro motivo es la diversión y disfrute que los juegos suelen transmitir a sus participantes. Jugar es algo lúdico que sirve para desestresarse y pasar un buen rato.

Tomando en cuenta este último punto, sobre todo pensando en que las nuevas generaciones reciben estímulos constantes de los videojuegos, aplicaciones de juegos en sus celulares o dinámicas participativas que involucran juego en redes sociales y que ya son parte de su vida cotidiana, se integró la gamificación en algunas partes clave de la intervención con jóvenes. La gamificación según Deterding (2011), es utilizar elementos del diseño de videojuegos en el contexto educativo con la finalidad de fomentar un proceso de aprendizaje divertido, atractivo y motivador. La gamificación usualmente se ejecuta a través de dispositivos, en este caso debido a los recursos limitados se simuló algunas sesiones que llevan los componentes de un videojuego como son: retos, competencia y recompensas. Para el resto de las actividades se utilizaron dinámicas y juegos enfocados en educación.

Los juegos ayudaron a que los jóvenes se sintieran parte del proceso, al ver las actividades como retos divertidos; también mantuvieron su atención y fomentaron la proactividad de cada uno de ellos durante toda la intervención.

El resultado fue el diseño de un programa de 10 sesiones dividido en 3 partes:



Figura 9. Esquema proceso de co-creación. Fuente: Infográfico canva. Autoría: Sakayaku ID

Etapa de aprendizaje, el objetivo de esta etapa consistió en nivelar a los jóvenes en el conocimiento de temas básicos que, de acuerdo con el ejercicio de Lógica Fluida, son relevantes para su bienestar emocional. Esta etapa tomó de base los hallazgos de la investigación, que arrojó puntos de intervención y de incidencia como focos rojos a trabajar, así como temas propios de este trabajo: autoestima, ansiedad, depresión, miedos, motivación, inteligencia emocional, relaciones personales (aislamiento), resolución de problemas y redes sociales.

Al tenerlos a todos en el mismo nivel de conocimiento se facilitó la siguiente etapa de co-creación, en donde los jóvenes, con esa seguridad que da el conocimiento, pudieron tener una participación importante; creando, proponiendo, discutiendo y diseñando propuestas adecuadas y enfocadas en la resolución del problema.

El proceso concluyó con la puesta en práctica de sus ideas y la evaluación de estas; así como de aquellas propuestas que se hicieron en escenarios imaginarios.

Durante el proceso también se evaluó si los jóvenes, tras haber recibido la educación emocional de la primera etapa, mejoraron su salud mental, respondiendo una prueba de Beck (1961), para medir su grado de depresión antes y después de haber concluido el proceso completo de las 3 etapas; con el objetivo de validar el taller educativo propuesto.

### Etapa de Aprendizaje

Desarrollo de temas: Una vez claros los temas que son básicos para fortalecer la salud mental de los jóvenes se definieron los objetivos de aprendizaje de esta primera etapa.

Tabla 6: Objetivos de aprendizaje. Autoría: elaboración propia.

Tema	Objetivos
Introducción	Los participantes conocerán el objetivo del taller, la problemática a resolver y cómo será su participación en el co-diseño de un prototipo o plan, que les ayude a mejorar su salud emocional, disminuyendo los índices de ansiedad, depresión e ideación suicida, a través de actividades que faciliten la creatividad, así como la confianza entre ellos y con el moderador.
Ansiedad	Los participantes entenderán qué es el trastorno de ansiedad, cómo se manifiesta y técnicas de relajación. Podrán identificar si sus emociones derivan de las presiones diarias por obligaciones o problemas o son ya un trastorno que requiere de ayuda profesional.
Autoestima	Los participantes realizarán una prueba de fortalezas de carácter (Peterson & Seligman, 2004) con el objetivo de conocer sus rasgos positivos. A su vez se hará una reflexión del poder que tienen las palabras y pensamientos negativos en la vida diaria, cómo se utilizan para referirse o pensar en uno mismo o con los demás, invitarlos a hacer consciencia y asumir la responsabilidad del impacto que generan en la autoestima.
Miedos / Comunicación	Hablar de los miedos y reflexionar acerca de ellos. Normalizar el miedo como emoción constante en la vida de un ser humano. Entender los diferentes tipos de miedo, aceptarlos y poder detectar aquellos que impulsan a salir de la zona de confort. Dar herramientas para enfocarse en las soluciones y no en los miedos. Motivarlos a reconocerlos y poder comunicarlos.

Motivación	Fortalecer la autoestima, reflexionar acerca de las personas, acciones, lugares o cosas que les generan felicidad. Hacer una lista de detonantes de felicidad. Incitarlos a realizar actividades detonantes de felicidad y documentar cómo se sintieron realizándola.
Depresión	Los participantes entenderán qué es la depresión, de qué manera se manifiesta y cuándo deben pedir ayuda. Reflexionar en la manera de ayudarse y ayudar a sus pares. (Primeros auxilios emocionales)
Inteligencia emocional	Una vez definidas las fortalezas personales, detectados los miedos y los detonadores de felicidad, con el conocimiento de los trastornos de ansiedad y depresión se les invitará a reflexionar en sus emociones más frecuentes y los detonantes. Analizar cómo estas emociones impactan su vida diaria, si son positivas o negativas y qué soluciones se les ocurren para identificarlas y controlarlas o cambiar la perspectiva de las cosas.
Relaciones personales / Aislamiento	Que los jóvenes aprendan a relacionarse y ser empáticos. Entenderán la importancia de tener redes de apoyo. Aprenderán a practicar la escucha activa y reflexionar en cómo ayudar a una persona cuando se aísla.
RR. SS.	Reflexionar acerca de la influencia y el papel que tienen las redes sociales en los jóvenes. Como aprovecharlas para fortalecer las emociones y qué pueden hacer si les están afectando.
Psicología Positiva	Una vez identificadas las fortalezas reflexionar en cómo cultivarlas y potenciarlas para utilizarlas en la vida diaria (Seligman, 2011), fortaleciendo su salud mental.

Esta tabla sólo enuncia los temas que se vieron en el taller, no necesariamente se siguió ese orden, de la página 99 a la 101 se puede ver el orden final y los motivos de su conformación.

Los temas propuestos derivan del propio ejercicio de Lógica Fluida, para una educación emocional completa se requiere profundizar en los temas, además de agregar otros más, que escapen a este trabajo de investigación, así como adaptar a las diferentes etapas escolares existentes.

## **Etapas de Co-creación**

Masferrer (2019) señala que el proceso creativo debe estar enfocado a resolver un problema que suponga un reto alcanzable, tal logro servirá como motivación de autosuperación para cada miembro. En este caso debido al tema, sus implicaciones y el rol mismo de los jóvenes, supuso un reto difícil para ellos, pensar en soluciones más cercanas a la realidad, por lo que se planteó una meta alcanzable de acuerdo con sus medios, pero a la vez se les motivó a pensar en soluciones en diferentes escenarios con posibilidades infinitas de manera que pudieron diseñar posibles soluciones reales.

En su primer ejercicio tuvieron que generar ideas, sin importar si eran factibles o no. El primer reto fue seleccionar las ideas que estuvieran a su alcance, actividades o implementaciones que ellos mismos pudieran diseñar, armar, planear y ejecutar. Que no necesitaran de un adulto, autoridad o financiamiento para realizarlas. Su tarea consistió en implementar esas ideas en equipo, para después evaluar el resultado.

El segundo reto consistió en retomar aquellas ideas que necesitaban del apoyo de otros, ya sea profesores, entidades, padres de familia, empresas, etc.; y que requirieran financiamiento. Analizaron la manera de poder lograrlas, cuestionándose: ¿cómo se puede lograr? ¿qué se necesita? ¿a quienes hay que involucrar? ¿cuánto tiempo se necesita? ¿qué roles se tendrán? ¿qué habilidades se requieren?, ¿Cuáles son los impactos negativos y positivos de las propuestas? en resumen, hicieron un diseño estratégico de la o las propuestas, a las que llamaremos ideas para un mejor futuro.

Este último reto no tuvo evaluación alguna por parte de los jóvenes, su objetivo era complementar la propuesta diseñada para este trabajo de obtención de grado.

## **Etapa de Evaluación**

Esta etapa tuvo dos salidas, una que se realizó con el grupo de jóvenes y otra que se obtuvo de las observaciones y resultados de la intervención con ellos.

Ya que esta intervención puso a los jóvenes al centro del proceso de principio a fin, a diseñar sus propias soluciones, la última etapa con los jóvenes contempló la puesta en práctica de su primer reto, es decir, las ideas que se generaron en la etapa de co-creación y la evaluación de los resultados.

Esta evaluación se realizó en una sesión final de reflexión grupal que, a su vez, tuvo el objetivo de hacerles sentir empoderados, tomados en cuenta y comprendidos. Que se sintieran capaces de tomar decisiones inteligentes con impacto positivo en su salud emocional.

La evaluación de la intervención tuvo como herramientas las pruebas de Beck, las entrevistas posteriores con jóvenes, observación en campo, resultado de los ejercicios durante el proceso y la puesta en marcha del desarrollo de sus propuestas.

Las ideas generadas en escenarios imaginarios que formaron parte del reto dos, sirvieron para diseñar ese futuro ideal que contempló el bienestar emocional de esta generación de jóvenes y las próximas.

A continuación, se presenta el programa de co-creación con jóvenes que se diseñó:

### Taller

#### DISEÑA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Lugar: COBAEJ No.5

Número participantes: 15 jóvenes voluntarios

Perfil: Estudiantes COBAEJ No.5 entre 15 y 19 años.

Número de sesiones: 10 Iniciales con posibilidades de ajustar el programa de acuerdo con las necesidades.

Duración de las sesiones: 2 horas (las dos últimas sesiones tendrán una duración de entre 2 hrs 30min y 3 horas).

Modalidad: Presencial y voluntaria.

Sistema de Valuación: Encuesta previas y posteriores a las sesiones (Cuestionario Beck para medir la depresión).

Temas:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. Introducción / Reglas | 6. Motivación/Actívate                 |
| 2. Autoestima            | 7. Relaciones personales / Aislamiento |
| 3. Miedos                | 8. Inteligencia Emocional              |
| 4. Ansiedad              | 9. Sesión Co-creación                  |
| 5. Depresión             | 10. Evaluación                         |

**DISEÑA TU**

**Bienestar**

**EMOCIONAL**

**TALLER PARA JÓVENES CREATIVOS**

¡Únete a esta experiencia única de codiseño donde jóvenes como tú colaborarán para explorar, conocer y fortalecer su bienestar emocional!

**FECHAS**  
**11** AL **22**  
**MAYO** **JUNIO**  
 10:00 A.M. - 12:00 P.M.  
 INSTALACIONES DEL COBAEJ

**INSCRIPCIONES**  
 DEPARTAMENTO DE  
 ORIENTACIÓN EDUCATIVA

**CUPO LIMITADO**

ANSIEDAD, DEPRESIÓN, AUTOESTIMA, CREACIÓN DE CONTENIDO, MIEDOS, RELACIONES SOCIALES, MEJORANDO MI COMUNICACIÓN, LOGRO DE METAS, MIS PASATIEMPOS, REDES SOCIALES INTELIGENTES

Figura 10: Cartel. Fuente: Póster canva Autoría: Elaboración propia

El orden de los temas deriva del ámbito de flujo que resultó del ejercicio de lógica fluida, así como la lógica que los mismos temas van dictando y que a través de las dinámicas permitieron enlazarlos de una manera amigable y fácil de comprender.

El primer tema que se tocó, después de la debida introducción, fue la autoestima, por ser el “punto recolector” del análisis del flujo, este factor resultó ser el principal detonador de trastornos mentales en dicho ejercicio, por eso se eligió para el inicio y porque sirvió como eje central para los siguientes temas. De acuerdo con la investigación los miedos paralizan y generan baja autoestima, por lo que se eligió para ser el segundo tema.

A pesar de ser un factor neutral, el miedo es una emoción recurrente que se presenta invariablemente a lo largo de la vida; prepararlos para poder manejar de manera adecuada esa emoción los guía hacia una estabilidad emocional.

La motivación principal para realizar esta investigación fueron los altos índices de ansiedad y depresión que presentan los jóvenes, debido a dicha situación, una vez entendido el proceso de cómo se forma y se fortalece la autoestima, así como el rol que tienen la emoción del miedo a lo largo de la vida, es básico que aprendan de esos trastornos, ya que el resto de los temas son cimientos para mantener la salud mental en estado óptimo.

Para aligerar lo abrumador que puede ser aprender de los trastornos de ansiedad y depresión, se eligió continuar con un tema que los active mental o físicamente; se integró a continuación el tema de motivación para proyectarlos hacia un estado positivo, al reflexionar, pensar y realizar aquellas actividades que les motiven; como tarea tuvieron que realizar una actividad motivacional.

Se continuó con las relaciones personales, tan importantes en su desarrollo mental y emocional, con la intención de hacerlos reflexionar en sus redes de apoyo, sus formas y medios de comunicarse.

El último tema conjugó todos los anteriores, la inteligencia emocional que permite tener un conocimiento de sí mismo, en esta sesión harán una prueba de fortalezas de carácter con el objetivo de conocer sus rasgos positivos para poder aprovecharlos cómo un arma poderosa para prevenir, controlar y sanar.

El temario con sus propósitos, tiempos contemplados, las actividades específicas y sugerencias de materiales, se puede observar en los Anexos, página 168.

## **5.2. Manual para el proceso de co-creación**

El objetivo de este manual fue proponer una metodología para co-diseñar con jóvenes, en este caso se utilizó para recabar propuestas que mejoren su salud mental, igualmente se puede utilizar para diseñar sobre cualquier tema tomando como guía las etapas en las que se divide (aprendizaje, co-creación y cierre) y adaptándolo a la problemática a solucionar por parte del grupo focal.

La etapa de aprendizaje tiene como objetivo que los participantes tengan el mismo nivel de conocimientos referentes al tema a tratar, la temática para este caso en específico, giró en torno a la salud mental; los jóvenes aprendieron de temas importantes para su bienestar emocional.

El número de sesiones y la duración de estas dependerá de los temas propios a desarrollar, del nivel de conocimiento que se tenga por parte de los participantes y de las facilidades de tiempo y espacio de cada caso. En esta ocasión fueron 10 sesiones.

La siguiente etapa de co-creación, es la parte medular de esta intervención, porque se diseña junto con el o los actores principales del problema; en ella los jóvenes fueron puestos al centro del problema para diseñar propuestas enfocadas en mejorar su salud mental.

La etapa de cierre tiene el objetivo de realizar una valoración grupal de todo lo aprendido, así como evaluar la ejecución y resultados de la puesta en marcha de la solución planteada.

La invitación a los jóvenes fue voluntaria para que ellos se sintieran cómodos y libres, quitándole el peso “obligatorio” que, en ocasiones, les significa la educación. Los materiales se pueden adaptar a las situaciones específicas del grupo, no hay necesidad de invertir en ellos, en este manual se proponen algunos que se utilizaron, así como también la adaptación de algunos materiales de reciclado para ciertas actividades.

Todas las sesiones se llevaron a cabo en una formación de círculo, los participantes pudieron decidir sentarse en el piso o formar el círculo con las butacas o sillas, esta disposición permite que los participantes estén más atentos en la persona que tiene la palabra, facilita el aprendizaje compartido y genera una sensación de confianza; la intención con jóvenes del COBAEJ era que se sintieran en un espacio donde no hay diferencias de estatus con la autoridad común que es el profesor, al estar todos sentados en una formación de círculo cerrado, incluyendo al facilitador.

Las dinámicas utilizadas fueron pensadas para generar la actitud y disposición requerida en momentos específicos; rompe hielo al inicio para que los participantes fueran sintiéndose en confianza; de activación para que se enfocaran en el “aquí y ahora” de una manera divertida en el ritmo de la sesión; dinámicas de impacto para reflexionar y motivar a modificar creencias, valores y conductas; para activar la concentración, integrando gimnasia cerebral,

antes de tratar los temas clave como ansiedad o depresión. Es en dichas dinámicas que se integró la gamificación, emulando los elementos básicos de un videojuego, donde existe un reto, acciones para superarlo y gratificación por medio de recompensas al ganar, generando un ambiente de aprendizaje divertido (Deterding et al., 2011).

Uno de los principales tópicos que se requirió integrar a la etapa de aprendizaje fue el concerniente a las redes sociales, no se integró un tema como tal porque, debido a la importancia, se decidió hablar de ellas de manera transversal en todos los temas programados. Por ejemplo, en el tema de autoestima, hacer énfasis en cómo les hacen sentir las RR. SS. al ver publicaciones de modelos o influencers. En el tema de miedo, cómo saber si es una noticia falsa; en el tema de depresión, cómo se puede modificar el algoritmo para evitar temas que generan emociones negativas, etc. Se decidió así para darle la importancia que merece y porque se pudieron utilizar múltiples ejemplos en cada uno de los temas, al retomar sus propios comentarios, haciendo énfasis en ciertos puntos, poniendo ejemplos precisos o motivando a la reflexión y acción. La intención fue hacerlos conscientes de la información que reciben a través de las redes sociales y de su uso responsable.

## **Sesión 1 Introducción**

La primera reunión fue fundamental para sentar bases, comunicar las reglas y romper el hielo. También para medir su nivel de conocimiento acerca del tema sobre el cual se co-diseñó, conocer sus ideas, pensamientos y posturas frente a la salud emocional, así como conocer el estado emocional de los jóvenes.

El facilitador en general y para futuras sesiones, debe mostrar y tener apertura hacia los jóvenes, manejarse con respeto, empatía y cordialidad en todo momento para generar un

ambiente de confianza. En los momentos de reflexión, preguntas o sesiones de comentarios el facilitador debe escuchar atentamente las participaciones, evitando hacer juicio de estas; todas las opiniones son bien recibidas y válidas, no existen respuestas correctas o incorrectas, en esos momentos de charla, discusión o convivencia se está realizando una construcción de conocimiento conjunta. El facilitador, como su título lo indica, facilita la sesión hacia el aprendizaje, no está para juzgar o cancelar opiniones, manera de ser, vivencias o comentarios.

**10 min** Dinámica de presentación: Para que empezaran a identificarse se les pidió presentarse diciendo su nombre, grado y grupo al que pertenecen, edad y su película favorita.

**20 min** Presentación del proyecto: Objetivo, temas, ¿Cómo se realizarían las sesiones?, ¿Cuánto tiempo?, fechas específicas, horarios, ¿cómo sería su participación? ¿qué se requería de ellos?

Sondeo de conocimiento: se les preguntó acerca de sus ideas, opiniones y conocimientos acerca de los temas de ansiedad, depresión, autoestima, etc.

**10 min** Presentación de las reglas a seguir durante las sesiones:

- Escuchar: Guardar silencio y poner atención cuando alguien tiene la palabra.
- Respetar: Ser tolerante con los demás, aceptar que los demás pueden tener puntos de opinión diferentes a los propios. Esperar mi turno para hablar sin interrumpir a otros, levantar la mano para pedir la palabra. Respetar el tiempo de los demás llegando puntual a las sesiones.
- Evitar burlas: abstenerse de burlarse cuando los demás opinen o intervengan, “no hay preguntas, opiniones o respuestas tontas” todas son válidas y merecen respeto. Es

importante cuidar la autoestima de los demás y la propia no permitiendo burlas acerca del físico o manera de ser, tanto la propia como la de los demás.

- Colaborar: Para que las sesiones cumplan su objetivo es primordial la colaboración y apertura de cada uno de los participantes para generar sinergia en el grupo
- Confidencialidad (espacio seguro): Importante que toda información personal que se comente en este espacio se queda ahí y no sale, comprometerse a resguardar esa información por el respeto que se merece cada uno de los participantes para que se sientan seguros de expresarse y contar lo que les plazca.
- Seguir instrucciones: Importante escuchar, si no se entiende preguntar y seguir la instrucción que se dé en el momento para optimizar tiempos y agilizar las actividades.



Figura 11: Primera Sesión, COBAEJ No.5, 2024. Autoría: Fotografía propia.

**25 min** Test de Beck: Todos los participantes respondieron la prueba de Beck para medir su nivel de depresión, esta prueba se utilizó al principio y al final de la intervención con los jóvenes para valorar si existía una mejoría.

**10 min Dinámica rompe hielo:** Se le proporcionó a cada participante una hoja que enlistaba 10 afirmaciones de actividades chistosas o gustos culposos que generan vergüenza aceptar que lo haces o hiciste (Véase Anexo 5), por ejemplo “Me saco los mocos cuando nadie me ve”, “De niño me hice pipi en la alberca” o “Canto viéndome al espejo”. La dinámica consistió en conseguir la firma de la persona que aceptó realizar o haber realizado esa actividad o tener ese tipo de gusto “culposo”, no se podían repetir firmas (con el objetivo de que se hable con la mayor cantidad de personas en el grupo) y el primero que terminó recibió un premio y el último una tarea a realizar (que fue ayudar a abrir un grupo de WhatsApp de todos los participantes).

El objetivo era que los participantes se conocieran, perdieran el miedo a relacionarse y comenzaran la primera sesión de una manera divertida.

**20 min ¿Quién soy yo?:** Se les entregó una hoja y pluma a cada participante para que realizaran una autodescripción: ¿cómo me describo físicamente? ¿qué carácter tengo? ¿cómo me percibo o qué idea tengo de mi personalidad? La intención de esta actividad era dejar documentada la percepción que tienen de sí mismos para retomarla al final de la etapa 3 en una dinámica que tuvo la intención de medir si esa visión que tenían cambiaba tras aprender de los temas definidos en el programa. Fue necesario hacerles la aclaración de que nadie leería esa carta más que ellos o las personas a las que les dieran permiso; al final de la actividad se les pidió que la cerraran como mejor consideren (engrapada, con cinta adhesiva, doblada, etc.) de manera que se sintieran seguros; se entregó al facilitador como resguardo hasta el momento en que se volviera a utilizar.

**20 min** Verificar la comprensión del programa: Momento donde se les hicieron preguntas referentes a todo lo antes descrito, para verificar que haya quedado claro el objetivo de la intervención, la importancia de su participación, los temas que verían, las diferentes etapas, las reglas, el compromiso que se necesitaba de ellos a partir de ese momento, las fechas, los horarios y para responder todas las dudas que tuvieran.

También se aprovechó este momento para entregarles los permisos de uso de imagen para que fueran firmados por sus padres o tutor. Las imágenes se usaron para documentar.

Material: Impresiones documentos necesarios (permisos uso de imagen, test de Beck, dinámica rompe hielo), pizarrón, plumones (o proyector si se va a utilizar presentación electrónica), cámara, grabadora o celular (para documentar los momentos importantes de la sesión), hojas y plumas para cada participante.

## **Sesión 2 Autoestima**

**10 min** Dinámica activación “el último vaso gana”: se le entregó a cada participante un vaso de plástico, pidiéndoles a todos se pusieran de pie y se distribuyeran en el espacio donde se encontraban (en este caso era el salón). El juego consistió en ponerse el vaso en la cabeza y tratar de tirárselo a todos los demás cuidando de no tirar el propio. Las reglas eran simples “no se permitía detener o tocar el propio vaso con las manos, solamente se podía cuidar de no tirarlo equilibrándolo”. Para tirarle el vaso a los demás si se podían utilizar las manos. Si al final quedaban dos o más personas que no se movían de su lugar y por eso seguían con el vaso en la cabeza, se les debía pedir que fueran dando un paso adelante cada 5 segundos, así hasta obligarlos a que quedaran más cerca unos de otros y pudieran entrar en el juego de tirarse el vaso. El ganador se llevó un premio.

Los premios eran golosinas o botanas. Previamente (en el periodo de la investigación) se observó cuáles eran los productos que más compraron en la cooperativa.

NOTA: Puede ser otro tipo de premio si se cuenta con el presupuesto (lo recomendable sería algo sano o algún artículo), se integra una recompensa para incentivar la participación.

**30 min Charla Autoestima:** ¿Qué es la autoestima? ¿qué entiendo yo de esa palabra? ¿qué significa? Se habló de la definición una vez escuchadas sus respuestas (se iban integrando las correctas para hacer refuerzo positivo en los participantes) y detalles de los diferentes conceptos que conforman la autoestima de una persona → autoconcepto, auto creencia, autorrespeto, autoimagen y autoaceptación. ¿Qué es un juicio de valor? Se explicó y pidió que pusieran ejemplos de su vida diaria. Valoraciones positivas y negativas. ¿Qué es un parámetro de belleza? ¿Quiénes los imponen? Se reforzó el tema con las siguientes preguntas, ¿cómo se sienten? ¿se dan cuenta cuando reciben o dan alguna valoración?

**20 min Opiniones y reflexiones:** Este momento tuvo la intención de fomentar la participación, debate y discusión del tema entre el grupo. Se retomó la dinámica de vasos pidiéndoles que pensarán que el vaso simbolizaba la autoestima, luego se les preguntó: ¿cómo te sentiste cuando alguien te tiró el vaso? ¿o cuando se te cayó por tratar de tirárselo a alguien? ¿cómo te sentiste cuando tu vaso permanecía intacto? ¿qué tuviste que hacer para mantener tu vaso equilibrado? ¿qué pensaste de la persona que permaneció con el vaso hasta el final? ¿por qué crees que se te cayó el vaso?

**30 min Fortaleciendo la autoestima:** Se formaron equipos para discutir y formular ideas para fortalecer la autoestima, tenían que escribir o dibujar las propuestas y después exponerlas al grupo.

**10 min** Dinámica ¿cómo me perciben?: Cada participante se pegó con cinta adhesiva media hoja en la espalda con ayuda de sus compañeros, se les entregó un lápiz o plumón del mismo color a todos. Se les pidió que escribieran en la hoja de cada uno de sus compañeros una palabra positiva que describa la percepción que tenían de ellos o una descripción de su personalidad.

**20 min** Reflexiones del ejercicio: Todos los participantes leyeron su hoja y se les preguntó: ¿Me sorprende? ¿Cómo me hace sentir? ¿Qué siento de la imagen que proyectó? Se les motivó a que compartieran sus sentimientos y cómo lo enlazaban con el tema tratado. ¿Qué importancia tienen los juicios de valor y las palabras en mí y los demás?

**Tarea**: Practicar las propuestas propias para mejorar la autoestima, motivarlos a que practicasen por una semana hablar sólo de lo positivo de las personas, situaciones, acciones o actividades que realizaran. Lo mismo con sus pensamientos. Comentar en el chat cómo se van sintiendo.

Material: Post it, internet, celulares, pizarrón, plumones, cámara, grabadora, vasos desechables, hojas de colores, pliegos de papel Kraft o cartulina.

### **Sesión 3 Ansiedad**

**10 min** Dinámica para activar la concentración realizando un ejercicio de gimnasia cerebral. Se proyectó en el pizarrón nombres de colores, pero el color con el que se escribió era diferente, ejemplo: escribir amarillo con color negro, verde con color rojo, azul con color rosa, etc. El participante en turno debía leer el nombre de los colores que estaban escritos en el pizarrón, pero tenía que decir en voz alta, en un tiempo de 15 segundos, el color con el que se escribió cada uno. El facilitador era el encargado de contar los aciertos de cada uno en el

lapso determinado para premiar al o los que más aciertos tuvieron. Fue importante que todos participaran ya sea voluntariamente o por el orden en que estaban sentados.

Este ejercicio los preparó para estar atentos y relajados.

**40 min** ¿Qué es la ansiedad? Charla que fue impartida por un profesional para que los participantes entendieran qué es el trastorno, la naturaleza de la ansiedad, los diferentes niveles, síntomas, las causas principales, cuándo ya es un trastorno que debe ser tratado por un profesional, qué se debe hacer, cómo puedo detectarlo y cómo puedo ayudar a otros.

**30 min** Técnicas de relajación: El profesional les enseñó algunas técnicas de relajación para poder controlar la ansiedad normal del momento y otras para controlar los ataques de ansiedad.

**20 min** Consejos de salud emocional: Se les mencionaron consejos prácticos para bajar la ansiedad derivada de los eventos cotidianos de su vida diaria, así como los brotes de ansiedad y mantener su salud emocional óptima.

**20 min** Dudas y comentarios: Tiempo para que los participantes aclararan dudas con el profesional o compartan experiencias.

**Material:** Laptop, proyector, grabadora, cámara o celular.

## **Sesión 4 Miedo**

**10 min** Dinámica activación: Uno por uno pasaron al frente a responder preguntas referentes a los temas antes vistos, las preguntas y respuestas se tenían previamente en unas tarjetas que

escogieron al azar, el participante se sentó en una silla y un compañero fue el encargado de leer la tarjeta para que respondiera en un plazo de 10 segundos, así mismo otro mantenía un globo arriba de su cabeza con una “sorpresa” dentro, que en este caso fue confeti (no se les aclaró el contenido para aumentar la emoción, se puede utilizar harina o agua si existen las condiciones necesarias) si acertaba la respuesta salía ileso, si respondía mal o no contestaba, el compañero a la cuenta de 10 segundos reventaba el globo. Los roles se iban cambiando según fueran participando, la persona que estaba sentada una vez terminado su turno era la próxima en leer la tarjeta y la que acababa de responder de sostener el globo.

**20 min** ¿A qué le tienes miedo? Esta sesión se trató de preguntarles y escuchar las respuestas de todos, si se repetían los miedos se agrupaban en el pizarrón. Se empezó a ligar con el tema de ansiedad y se ranquearon los miedos más comunes.

**30 min** ¿Qué es el miedo? ¿Cómo entran en juego las emociones? Aprendiendo a vencer el miedo gestionando mis emociones. Las tres A's para enfrentar los miedos (Admítelo, atiéndelo, atrévete), enfoque en soluciones.

**10 min** Ejercicio escrito, debían escribir su miedo más recurrente y la estrategia para controlarlo.

**20 min** Reflexiones finales, los que se sentían cómodos podían compartir su miedo y estrategia, ¿cómo se sienten con la información recibida? ¿les sirve? ¿aprendo algo de mis compañeros? ¿me siento mejor sabiendo que puedo controlar el miedo?

**Tarea:** Enfrentar un miedo en la semana con la estrategia escogida, si me apetece compartirlo en el chat.

**Material:** Hojas, plumas, globos, confeti, alfileres, grabadora, cámara o celular

## **Sesión 5 Depresión**

**10 min** Dinámica para activar concentración gimnasia cerebral

**50 min** ¿Qué es la depresión? Charla que fue impartida por un profesional para que conocieran a detalle el trastorno de depresión, importancia de la detección y ayuda en tiempo en las personas que la padecen. La diferencia entre tristeza y depresión, las características de cada una. Cómo detectar la depresión en mi o en otros, cuáles con los síntomas. El impacto en la vida diaria.

**10 min** ¿Cuáles son los factores de riesgo? Hábitos saludables para contrarrestar.

**20 min** Estrategias de afrontamiento, se les enseñaron algunas técnicas para afrontar los episodios de depresión, incluyendo el tratamiento continuo y puntual por un profesional.

**10 min** Dudas o comentarios finales.

Material: Laptop, proyector, grabadora, cámara o celular.

## **Sesión 6 Motivación**

**10 min** Dinámica activación juego de caricaturas: Se llevó a cabo el típico juego de “caricaturas” donde todos sincronizados van dando dos palmadas en las piernas seguidas de dos aplausos comenzando con la frase “caricaturas, presenta, nombres de...” y cada uno va diciendo una palabra acorde al tema definido, se trató de enfocar en los temas antes vistos, en este caso la depresión, características, síntomas, estrategias de afrontamiento, etc.; el que repetía la palabra perdía y el juego volvía a comenzar.

**25 min** Lo que más me gusta: en parejas se entrevistaron para saber qué es lo que más le gustaba a la otra persona, qué actividades prefería realizar, quienes eran sus personas favoritas, cuáles eran sus platillos favoritos, sus artículos, lugares, animales, pasatiempos favoritos. Luego cada participante tenía que presentar a su compañero entrevistado.

**30 min** Tablero motivacional de metas: Se le pidió a cada uno de los participantes diseñar un tablero de metas, ya sea con recortes de revistas, periódicos o dibujos, donde plasmaran en las cosas que les generan felicidad, los motiven y sus metas de vida.

**20 min** ¿Cómo sí? Impedimentos y facilitadores. Se trató de enseñar a los participantes a analizar sus metas, ¿qué impedimentos y facilitadores tenemos en cada una de ellas? Una vez definidos se les hizo reflexionar en las oportunidades y posibilidades que se tienen o se pueden crear para alcanzarlas.

**20 min** Metas a largo, corto y mediano plazo: Una vez que entendieron la importancia de analizar, así como aterrizar sus metas y planes se les enseñó a organizarlas y considerar todos los requerimientos para lograrlas, que visualizaran los pasos para lograrlas y el tiempo que les tomaría (se les entregó el formato de metas). Se enlazó con el tema del Miedo ¿por qué nos da miedo el futuro? Ya sea próximo o lejano ¿si tenemos las metas organizadas, claras y bajo control sigo sintiendo ansiedad o qué emociones me genera?

**10 min** Importancia de la motivación en la salud mental: Hacer énfasis en la importancia de tener y hacer siempre algo que nos motive, por eso en su tablero pusieron las cosas que les generan alegría, porque además de tener presentes las metas también deben tener motivación constante, imágenes, cosas, personas, melodías que les detonen bienestar y ganas de hacer eso que más les gusta.

**Material:** Hojas, pliegos de papel o cartulinas, revistas, tijeras, pegamento, colores, hoja de formato de metas impresa, cámara o celular para documentar.

## **Sesión 7 Relaciones Personales**

**15 min** Dinámica activación adivina mi emoji. A cada participante se le entregó el número de fichas correspondiente al número de participantes, se proyectó una tabla con varios emojis, los participantes uno a uno pasó al frente, escogieron uno o dos emojis que representaba su estado de ánimo o que estuviera relacionado con algún aspecto de su vida o algún evento que estuviera pasando, los demás trataban de adivinar porqué escogió ese emoji (similar a caras y gestos).

- El que adivinaba recibía una ficha de la persona a la que le adivinó el significado de su emoji.
- Si nadie lograba adivinar el significado de su emoji, el participante en turno al frente, tenía que entregar una ficha a cada uno de sus compañeros (quedándose sin ninguna en ese momento) así hasta que todos pasaran.
- El ganador fue el que se quedó con más fichas y recibió un regalo.

**20 min** Mis redes de apoyo: ¿Qué son las redes de apoyo? ¿Por qué son importantes? ¿Quiénes son mis redes de apoyo? Se charló acerca de la importancia de poder hablar con alguien de lo que nos pasa y sentimos, de buscar una persona de apoyo con la que se pueda contar en caso de emergencia emocional. Se enlazó con la dinámica de emojis, ¿por qué perdió la persona a la que no le adivinaron en lugar de ganar? Se otorgaron un par de minutos para reflexionar quién o quiénes podrían ser su red de apoyo.

**15 min** La importancia de la comunicación asertiva. ¿Por qué a veces sentimos que nadie nos entiende? ¿Cómo es mi comunicación? ¿En qué estado emocional trato de comunicarme? ¿En qué estado emocional está la otra persona? ¿Mantengo una escucha activa? Se explicó que la forma de comunicarse debe ser clara para que el mensaje pueda interpretarse de la manera deseada. La comunicación asertiva es la base de las buenas relaciones personales porque nos permite expresar de manera correcta las ideas, emociones y sentimientos. Se motivó al grupo para poner ejemplos reales de comunicación fallida y comunicación eficaz.

**30 min** Escucha activa. Se habló de lo importante que es saber escuchar sin juicios o percepciones personales, comprender a la otra persona desde su propia visión de vida, aprender a concentrarse en la persona y no en lo que se piensa de ella o de su situación. Aceptar a las personas como son, “el cambio está en mí” ya sea de postura, actuar o actitud. En parejas se practicó la escucha activa.

**10 min** Aislamiento: ¿Qué es el aislamiento? ¿Por qué se aíslan las personas? ¿qué podemos hacer? Se invitó a reflexionar acerca de los riesgos que implica el aislamiento de las personas cuando están en una situación emocional de riesgo.

**10 min** Reflexiones finales: ¿Qué fue lo más importante que aprendiste hoy? ¿cómo considero que es mi comunicación con los demás? ¿cómo puedo ayudar a alguien en riesgo emocional?

**Tarea:** Practicar la escucha activa con alguna persona. Definir mi red de apoyo.

## Sesión 8 Inteligencia Emocional

**10 min** Dinámica Juntándolo Todo: el grupo se dividió en dos equipos, cada uno debía armar una sopa de letras con frases significativas de cada uno de los temas vistos con anterioridad, el primer equipo que arme todas las frases completas gana.

Ejemplos Frases:

1. Autoestima es cuando me valoro, me acepto tal cual soy y confío en que puedo lograr muchas cosas.
2. Cuando me autocritico, siento la necesidad de recibir aprobación de los demás, siento culpa constante por mis errores, no tolero las críticas y estoy constantemente a la defensiva porque tengo baja autoestima.

**15 min** Fortalezas de carácter: Se explicó qué son las fortalezas de carácter y como conocerlas puede hacernos sentir más seguros al potenciarlas y practicar aquello en lo que somos mejores. Se les recordó la dinámica del papel en la espalda y se les preguntó si ¿ven alguna relación? ¿la manera en cómo los perciben se parece a sus fortalezas de carácter?

**25 min** Mis fortalezas de carácter: Los primeros 15 minutos fueron para que respondieran la encuesta, el resto para comentar sus resultados: ¿qué les parecen sus primeras 5 fortalezas? ¿se lo esperaban? ¿les sorprende? ¿les agrada? ¿cómo los hace sentir?

**20 min** Identificando emociones, detonantes y neutralizadores. Se habló de la importancia de reconocer las emociones que más predominan en nuestra vida diaria, se les pidió a los participantes que fueran anotando la respuesta a las siguientes preguntas y se les guió con ejemplos, si alguien quería comentar algo podía hacerlo ya que eso servía de ejemplo para los demás: ¿Cuáles son tus emociones predominantes? Hagan una lista ¿Son positivas o

negativas? ¿Cuáles las menos predominantes? ¿Son positivas o negativas? Marquen o agrupen ¿Qué las detona? ¿Se van maximizando? ¿Por qué? Si son negativas ¿cómo afectan mi día? ¿Quién es responsable de que se maximicen o minimicen? ¿Son emociones negativas razonables? Marquen o identifiquen. Por ejemplo, si me enojo porque me piden que barra mi cuarto o lave los trastes no es lo mismo que enojarme porque alguien se burle de mi estilo de vestir. ¿Qué puedo hacer para eliminar esas emociones negativas sin razón? Den respuesta a cada una de sus emociones negativas sin razón ¿Qué puedo hacer para contrarrestar el efecto que me causan las emociones negativas que tienen razón de ser por la situación? ¿cómo puedo estar en control de lo que me corresponde? ¿Qué sí puedo controlar? Se les invitó a compartir sus pensamientos y opiniones en el grupo.

**15 min** Psicología Positiva. Enlazando el tema de las fortalezas de carácter y las emociones más predominantes se les habló de la importancia de conocer el potencial que cada uno tiene para usarlo a favor. Cuando las personas tienen claras sus virtudes humanas, capacidades y motivaciones logran tener más experiencias positivas y satisfacción con la vida.

Si se tiene un mal momento o una situación negativa podemos hacer frente haciendo uso de nuestras fortalezas y motivaciones direccionando hacia lo positivo. Por otro lado, desarrollar las fortalezas de carácter implica realizar actividades significativas que nos llevan a tener experiencias positivas, aumentando el bienestar en general.

**15 min** La inteligencia de conocerse. Se explicó la importancia de la inteligencia emocional para el desarrollo óptimo de una persona, el desarrollo personal y el bienestar emocional. Invitándolos a la reflexión ¿Qué tanto se conocen hasta esta etapa del programa? ¿Consideran que ya han desarrollado inteligencia emocional? ¿qué pueden hacer para desarrollarla más?

**20 min** Dinámica figurativa “el globo de las emociones”: Se le entregó a cada participante un globo pidiéndoles que lo inflaran sin amarrarlo, hasta donde quisieran, podía ser pequeño, mediano o grande. Una vez que todos lo inflaran, pedirles que lo inflaran más si se podía, si a alguno lo reventaba dejarlo así sin reponérselo. Se les indicó que pensarán en la emoción No. 1 de su lista de emociones negativas e imaginaran que el globo simbolizaba esa emoción ¿quién infló el globo? ¿Tu mamá, el profesor, tu mejor amigo, tu hermana, tu novio? Probablemente alguna de esas personas detonó esa emoción, pero quién maximiza su efecto es uno mismo. Uno debe ser consciente y hacerse responsable de agrandar o neutralizar la emoción, así como de hacerla “explotar”. Fue importante para recordarles la utilidad de saberse comunicar, de ser asertivos y no “inflar” de más las situaciones que nos generan descontento.

Se pidió a cada uno amarrar su globo y comenzar a darle golpeteos hacia arriba de manera que no se les cayera al piso, cada uno debía cuidar su “emoción” (su globo) de que el facilitador no se los tronara con un alfiler, ya sea aventándolo más alto o lejos del alfiler, siendo simpáticos con el facilitador, tratando de distraerlo, lo que necesitaran hacer para salvaguardar su emoción. Al final de la dinámica se les invitó a reflexionar acerca de lo expuesto que constantemente se está a personas, situaciones o eventos que de alguna manera puedan explotar nuestra emoción, pero cada uno es responsable de cuidar que eso no pase, utilizando todas las herramientas disponibles y nuestra inteligencia emocional.

## Sesión 9 Sesión Co-creación

★ **10 min** Actividad “despeja la mala vibra”: Se inició con una activación para que los jóvenes se enfocaran en el “aquí, ahora”, despejaron su mente y olvidaran de situaciones previas a la sesión. Se armó un trío de participantes que se pusieron en círculo, debían abrir las piernas simulando una portería, enlazar las manos (similar a cuando se juega vóleybol) y con una pelota en el piso trataran de “meter gol a alguno de los dos compañeros” pegándole a la pelota con las manos, semi agachados con las piernas rectas de manera que no se pierda el espacio para poder meter gol. La dinámica implicó concentración porque al tratar de meter gol a la persona 1, la persona 2 le puede meter gol a la persona 3. Si alguien recibía un gol perdía. Los que iban perdiendo eran relevados hasta tener un ganador.

● **10 min** Presentar el objetivo del taller, se explicó cómo se llevaría a cabo el desarrollo de este y sus diferentes etapas, recordándoles las normas y reglas.

**30 min** Medición del conocimiento que se tiene de los temas, tiempo para *discutir, compartir y poner en común información, asegurar que todos expresen su opinión, dudas y expongan la información que tienen* acerca del bienestar emocional y la intención del taller.

¡Momento de reflexionar y compartir!

Importante: Pedir respeto hacia cada uno de los participantes, que todos estén en el mismo nivel de conocimiento para que ninguno se quede atrás y se sientan seguros, asegurar un clima de confianza.

Se les preguntó de los diferentes temas que previamente se les impartieron:

- Ansiedad
- Depresión
- Autoestima
- Persona de apoyo / redes de apoyo / comunicación
- Motivación vs Miedos
- Inteligencia emocional

Preguntas base:

1. ¿Qué es el trastorno de ansiedad? ¿cuáles son los síntomas? ¿Hay diferentes tipos de ansiedad? ¿cómo puedo controlarla? ¿Por qué padezco o mis amigos padecen de ansiedad?
2. ¿Qué es el trastorno de depresión? ¿cuáles son los síntomas? ¿Hay diferentes tipos de depresión? ¿cómo puedo controlarla? ¿Por qué padezco o mis amigos padecen de depresión?
3. ¿Qué es la autoestima? ¿Cómo puedo fortalecerla? ¿Cuáles son los detonadores de baja autoestima? ¿Qué puedo hacer para evitar tener baja autoestima?
4. ¿Es bueno tener a alguien a quien contarle mis problemas? ¿Por qué me aísto de las personas? ¿Cuáles son los beneficios de tener una persona de apoyo en momentos importantes de mi vida?
5. ¿Cómo puedo controlar mis miedos? ¿Es normal tener miedos?
6. ¿Qué significa estar motivado? ¿Qué puedo hacer para motivarme?

**30 min** Etapa para formular conclusiones referentes a la información recibida, de una manera clara para mantener al grupo alineado hacia el objetivo del taller:

El objetivo era aportar ideas y soluciones que mejoren la salud emocional de los jóvenes.

¿Cómo podríamos ayudar a los jóvenes a tener mejor salud emocional?

¿Cómo podríamos evitar que los jóvenes presenten ansiedad, depresión o suicidio?

Dejar clara una conclusión de cada uno de los temas principales:

- Ansiedad
- Depresión
- Autoestima
- Persona de apoyo / redes de apoyo / comunicación
- Motivación vs Miedos
- Inteligencia Emocional / Psicología Positiva

Era importante tener claros los criterios que las propuestas debían cumplir para que fueran viables, por ejemplo, que fueran divertidas, accesibles, etc.

Importante: Anotar las conclusiones de manera que sea visible siempre para el grupo, criterios y preguntas clave.

**25 min** Generar ideas, soluciones, propuestas, todas las que se les ocurrieran, esta etapa consistió en sacar la mayor cantidad de ideas sin que importara si eran viables o no. Fue un proceso creativo libre, sin restricciones ni pensar en perfección “se trató de valorar la actitud propositiva por encima de la mentalidad crítica”, *señalar que no se trata de compartir ideas que suenen inteligentes o perfectas, cualquier idea se puede desarrollar por más simple o tonta que les parezca (Masferrer, 2019).*



Dinámica de encestar la idea: para minimizar el estrés que pudiera generar en los jóvenes hablar en público y expresar sus ideas la sesión se realizó a través de una dinámica donde los jóvenes se formaban en hilera y por turnos trataban de encestar una pelota en una canasta al tiempo de decir una idea, si encestaban o no es lo de menos, el juego debía continuar procediendo a anotar la idea dicha en el pizarrón, de manera que todo el grupo pudiera ver qué ideas se habían propuesto para no repetir ninguna.

Hacer 3 rondas seguidas para obtener por lo menos 30 ideas. *Cuantas más ideas generemos más probabilidades hay de que una de ellas acabe siendo la elegida para solucionar nuestro proyecto.*

Importante: Cuidar las actitudes de los participantes, respeto, proactividad.

Evitar las siguientes situaciones:

- Negatividad o enjuiciamiento de las ideas de otros
- Uso de descalificativos para describir ideas
- Juicio personal sobre las ideas de otros
- Generar una sensación de propiedad de las ideas

Velar por que el equipo entienda que las ideas que se deriven del ejercicio son propiedad grupal y se construye o desarrolla con las aportaciones de todos.



**40 min** Revisión de todas las ideas propuestas. Se realizó un filtro y selección de las ideas que cumplieran con los criterios dispuestos previamente y que tuvieran potencial para ser desarrolladas. Ahora sí importaba más la calidad que la cantidad.



Figura 12: Sesión co-creación, COBAEJ No.5, 2024. Autoría: Fotografía propia.

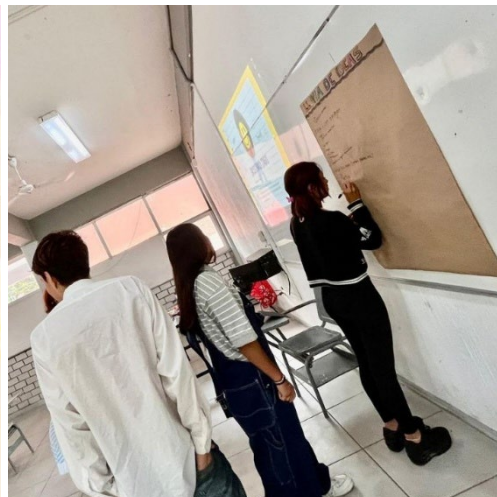


Figura 13: Ronda de ideas, COBAEJ No.5, 2024. Autoría: Fotografía propia.

Se hizo énfasis en que se discutirán las ideas como si fueran propiedad del grupo y no individuales, que predominara la objetividad.

Se pidió definir un listado final entre 10 y 12 propuestas por las que se votaría para dejar de 3 a 5 propuestas finales con las que se realizó un análisis a detalle de los pros, contras y requisitos para implementar cada una de ellas.

La votación se realizó de manera secreta para evitar conflicto o que se tomaran las decisiones como una afrenta personal.

Ejemplo del cuadro de criterios para analizar las ideas que se desarrollaron:

Tabla 7: Criterios para evaluación de ideas

	Útil	Innovadora	Viable	\$	+Personas
Idea 1	√		√		√
Idea 2	√	√	√	√	

**Tarea:** Se les pide poner en práctica la idea que cumple con los parámetros definidos.

## Sesión 10 Evaluación

**10 min** Dinámica de Enfoque gimnasia cerebral

**25 min** Resultados de la puesta en marcha de la propuesta, se les preguntó cómo se sintieron realizando la tarea, cuales fueron los impedimentos, aciertos, oportunidades de mejora y los impactos.

**25 min** Reflexiones, dependiendo de los resultados se hizo la valoración de la ejecución, ¿tuvo éxito? ¿a qué se debió? ¿no resultó como se esperaba? ¿a qué se lo atribuyes? ¿qué mejoraría? ¿quitaría algo? ¿modificaría algo? ¿eliminaría algo? ¿existe algún rol que faltó?

**30 min** Ideas sin límites. El objetivo fue analizar las ideas descartadas, cuáles eran ideales y podrían ser viables a través de otros (aunque no estén en mi poder de alcance). Se hizo la misma valoración que con los criterios definidos. Se seleccionaron 3 ideas y se desarrollaron pensando en que se contaba con la viabilidad.

**25 min** Se respondió el cuestionario de Beck nuevamente.

**20 min** Cierre del programa de co-creación. Se charló acerca de todo lo acontecido en el programa, se les motivó a opinar, compartir experiencias, expresar sus ideas, emociones y sentimientos derivados de la intervención. Qué pensaron de la salud mental. Se revisó si su consciencia, manera de pensar y postura cambió.

Se le entregó a cada uno su carta en la que el primer día se describieron, se les pidió que la abrieran y leyeran. ¿Siguen visualizándose así? ¿Algo cambió? ¿Qué cambió? ¿Por qué cambió? ¿Piensan de manera diferente?

Al final se charló retomando los puntos importantes, pidiéndoles a cada uno que con una palabra expresara lo que significó para el/ella participar en el programa.

### **5.3.Resultados**

A continuación, el detalle de los resultados obtenidos de la intervención y sesión de co-creación con jóvenes, las puntuaciones obtenidas con la prueba de Beck antes y después de la intervención, la percepción del autoconcepto, las ideas generadas por ellos y cómo fue su evaluación de esas propuestas y el proceso en general.

#### **Inventario de depresión de Beck**

El Dr. Aaron T. Beck padre de la terapia cognitiva, centró gran parte de su legado en el abordaje y manejo de la depresión, para poder medir el impacto de su terapia diseñó pruebas psicológicas conocidas como, inventario de depresión de Beck (BDI) e inventario de ansiedad de Beck (BAI). Para este ejercicio con los jóvenes se utilizó el BDI porque una depresión no atendida puede derivar en suicidio y siendo uno de los temas que motivaron este trabajo, se busca sondear el nivel de depresión que tienen los participantes, así como comprobar si la educación emocional ayuda en la salud mental.

La prueba de Beck (1961; como se cita en Beltrán et al., 2012) es una escala de valoración conductual estandarizada y objetiva que mide el nivel de depresión, puede determinar si es mínima, leve, moderada y grave. El instrumento tiene 21 ítems, cada uno con 4 opciones de respuesta, numeradas y ordenadas de menor a mayor gravedad. La persona debe elegir la respuesta que más se acerque a su estado anímico de las últimas 2 semanas, cada ítem se

valora de 0 a 3 puntos, la sumatoria de las respuestas será el puntaje obtenido para definir el nivel de depresión (Véase Anexo 1)

La escala de medición es la siguiente:

0 – 13 puntos = Depresión mínima

14 –19 puntos = Depresión leve

20 – 28 puntos = Depresión moderada

29 – 63 puntos = Depresión grave

Esta prueba se utilizó sólo como un criterio ético básico, para los fines de este trabajo, en ningún momento se pretendió dar un diagnóstico. Los jóvenes con resultados de depresión grave tuvieron un acercamiento para invitarlos a buscar ayuda de un profesional de la salud mental.

Tabla 8: Resultados previos a la intervención de la prueba de Beck

	Edad	Género	Puntaje	Nivel de depresión
Joven 1	16	Femenino	12	Mínima
Joven 2	16	Femenino	40	Grave
Joven 3	15	Femenino	24	Moderada
Joven 4	17	Femenino	27	Moderada
Joven 5	17	Masculino	19	Leve
Joven 6	18	Femenino	ANULADO	-
Joven 7	15	Femenino	28	Moderada
Joven 8	15	Femenino	27	Moderada
Joven 9	15	Femenino	27	Moderada
Joven 10	16	X	41	Grave
Joven 11	16	Femenino	25	Moderada
Joven 12	15	Masculino	30	Grave
Joven 13	15	Femenino	29	Grave
Joven 14	16	Femenino	34	Grave
Joven 15	16	Masculino	20	Leve

\*La prueba anulada fue porque el joven no respondió una parte de las preguntas.

En la primera aplicación participaron 15 jóvenes, el 11 de mayo del 2024 y en los resultados podemos observar que un 33% de los participantes [5 jóvenes] presenta un nivel de depresión grave; el 40% [6 jóvenes] resultaron con un nivel de depresión moderada; 2 personas [13%] estuvieron en un nivel leve y sólo 1 tuvo un nivel mínimo de depresión. (Véase Tabla 8).

Varios voluntarios dejaron de asistir conforme pasaban las sesiones, teniendo un total de 10 personas al final del ejercicio, la aplicación final se llevó a cabo el sábado 29 de junio, los resultados por joven son los siguientes:

Tabla 9: Resultados posteriores a la intervención de la prueba de Beck

Joven	Edad	Género	Puntaje		Nivel depresión	
			Inicial	Final	Inicial	Final
2	16	F	40	28	Grave	Moderada
5	17	M	19	8	Leve	Mínima
8	15	F	27	21	Moderada	Moderada
9	15	F	27	18	Moderada	Leve
10	16	X	41	24	Grave	Moderada
11	16	F	25	16	Moderada	Leve
12	15	M	30	24	Grave	Moderada
13	15	F	29	20	Grave	Moderada
14	16	F	34	31	Grave	Grave
15	16	M	20	15	Leve	Leve

Los resultados finales indican que 3 jóvenes presentan nivel de depresión leve, mientras que la mitad [5 jóvenes] está en un nivel moderado; en el nivel más alto y el más bajo, esto es leve y grave, se presentó un caso de cada uno.

Esta información nos indica que el **70%** de los 10 jóvenes que finalizaron el ejercicio de co-creación tuvieron mejoría en la escala de depresión en un periodo de **7 semanas**, asistiendo **2 horas semanales** a las sesiones; el 30% restante permaneció en el mismo nivel que el

primer test que realizaron. De los 5 jóvenes que presentaron un nivel de depresión grave en la prueba previa a la intervención, 4 mejoraron su nivel de grave a moderado; en algunos casos con una diferencia significativa en puntaje, véase en la Tabla 9, al joven número 10, de tener 41 puntos en la escala grave bajó a la escala moderada con 24 puntos; dos jóvenes bajaron su nivel de depresión de moderado a leve y sólo uno cambió de leve a mínimo en esta última prueba.

De los 10 jóvenes que respondieron la prueba sólo 8 asistieron a todas las sesiones, de estos últimos solo uno permaneció con el mismo resultado en la escala de depresión, los 7 restantes disminuyeron su nivel de depresión de acuerdo con la escala de medición de la prueba de Beck.

### **Autoconcepto**

En la primera sesión los jóvenes tuvieron como actividad escribir en una hoja cómo se perciben, cual es el autoconcepto que tienen de sí mismos, se les pidió que fueran lo más detallados y sinceros posibles ya que esa hoja no la leería nadie más que ellos al final de todas las sesiones, por lo mismo se les pidió la cerraran o sellaran para sentirse seguros.

El objetivo era saber si su autoconcepto cambiaba después de adquirir todo el conocimiento y sobre todo practicar sus propias propuestas.

En la sesión final se le entregó a cada uno su hoja con la descripción de autoconcepto, para que la volvieran a leer y se les preguntó en ese momento ¿Cambió su autoconcepto de manera positiva en ese periodo? Ocho de los diez jóvenes cambiaron la manera en la que se perciben de manera positiva, en ese momento se anotó en la lista de asistencia quienes respondieron que sí a la pregunta, además la charla de reflexión que se tuvo en esta dinámica con los

jóvenes fue grabada para después recabar la información, algunas de las respuestas que dieron son:

- *“Antes no sabía que tenía cosas buenas”* [refiriéndose a las fortalezas de carácter]
- *“Siento que me comparaba más con los demás porque sólo veía lo malo en mí.”*
- *“Sólo veía defectos y ahora también veo que soy chida en muchas cosas.”*
- *“Cuando salí a jugar otra vez me hizo sentir bien y recordar lo que puedo ser al hacer lo que me gusta.”* [refiriéndose a jugar fútbol]
- *“Sigo siendo chismosa y fijada, pero sé que puedo mejorar y no está mal a veces sentirme de lo peor porque es normal y a todos les pasa”*

Los 8 jóvenes que cambiaron su autoconcepto fueron los que asistieron a todas las sesiones.

### **Etapas de co-creación**

Como se mencionó anteriormente la etapa de co-creación tuvo el objetivo de que los jóvenes diseñaran propuestas para mejorar su salud emocional haciendo uso de su nuevo conocimiento, así como de sus propias experiencias de vida en temas de salud mental.

La sesión de co-creación estaba diseñada para que los participantes obtuvieran dos resultados: ideas que ellos mismos pueden poner en práctica sin necesidad de recurrir a apoyos extras y también aquellas ideas que serían de gran ayuda, pero la implementación queda fuera de su alcance.

La premisa era que las ideas debían ser pensadas para impactar a los demás jóvenes no sólo a ellos mismos.

En la primera ronda surgieron ideas para poner en práctica en lo individual, se observó que no tenían claro el ejercicio y que faltó reforzar más en las instrucciones de la actividad haciendo énfasis en que las ideas deberían ser enfocadas en mejorar la salud emocional de los jóvenes en general, no solamente la personal. Por otro lado, confirmó que la etapa de aprendizaje les impactó de manera positiva ya que propusieron acciones que vieron antes en alguno de los temas o que inclusive practicaron de tarea en esa etapa haciéndolos sentir bien, de acuerdo con comentarios de ellos mismos mientras realizaban el ejercicio.

Las propuestas de esa primera ronda fueron:

- Escribir poemas (reflejar tus pensamientos y sentimientos por medio de metáforas literarias)
- Salir con amigos
- Tener un pasatiempo (dibujar, pintar, cantar, leer, bailar, cuidar plantas, maquillarse, etc.)
- Ver series
- Salir / Distraerte (ir al cine, asistir a lugares recreativos, etc.)
- Hacer ejercicio
- Rodearte de personas positivas (eliminar las malas personas de tu vida)
- Cuidar tu higiene personal
- Dejar las adicciones (alcohol, drogas, dispositivos electrónicos, etc.)
- Buscar ayuda profesional

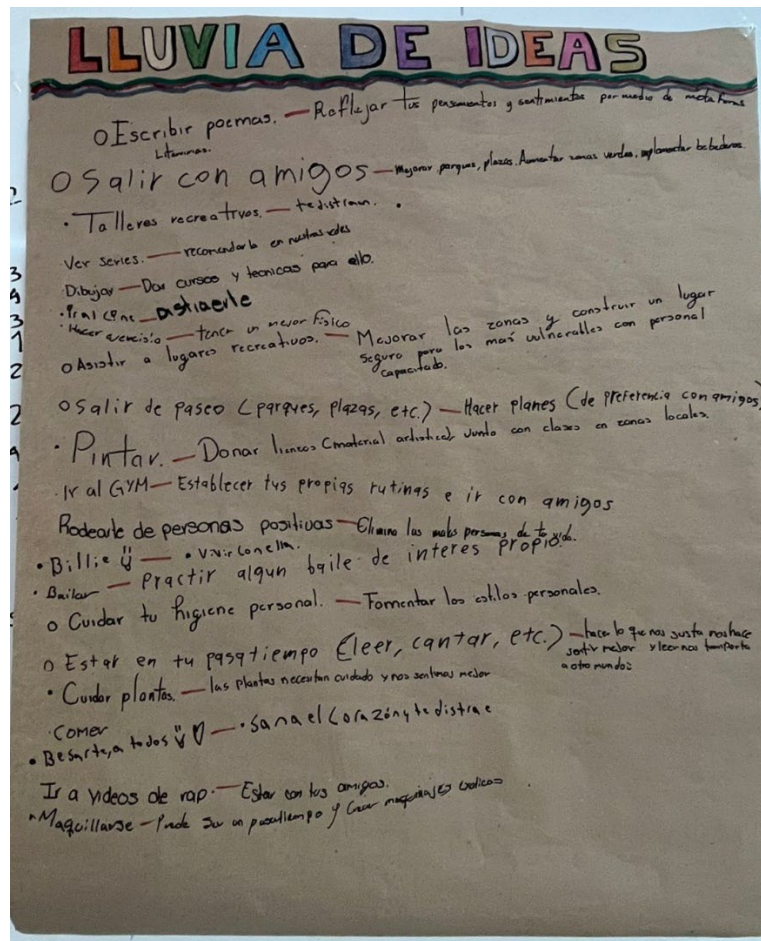


Figura 14: Lluvia de ideas, COBAEJ No.5, 2024. Autoría: Fotografía propia.

Luego de esta primera ronda se les volvió a explicar el objetivo de la sesión de diseño y se les pidió que retomaran sus propuestas y pensarán cómo le pueden hacer para que los demás jóvenes se motiven a realizar todo aquello que propusieron. El grupo decidió que uno a uno le diera el giro a cada una de las propuestas y luego en equipo las analizaran para dividir las en los dos rubros que se les pidió.

Les costó trabajo pensar en cómo y de qué manera podrían poner sus ideas en marcha por ellos mismos, se enfrentaban al gran reto de “captar la atención” de sus pares, en esa reflexión se perdieron varias ideas porque no eran factibles.

La evaluación de las ideas (véase tabla 7, pp 121) dio como resultado las siguientes premisas para poder mejorar la salud emocional de los jóvenes:

- Informar
- Concientizar
- Educar

De ahí vinieron las ideas de cómo poder llevar a cabo estas premisas y si estaban a su alcance poder implementarlas. Pensaron en folletos, boletines, carteles, cursos, talleres, redes sociales, medios de comunicación tradicionales, de boca en boca.

Después de analizar todas las posibilidades se decidieron por las redes sociales, en este punto entraron en conflicto porque varias de sus propuestas están enfocadas en dejar de usar en exceso las redes sociales, pero a su vez están acostumbrados a ellas desde que tienen memoria y les parece imposible visualizar su vida sin ellas.

Una vez acordado el medio por el cual se comunicarían para informar, concientizar y educar se les motivó a pensar cuales serían sus líneas de contenido. Al discutirlo en grupo decidieron que se dividirían en equipos para hacer diferentes tópicos, acordaron en “cuidados de la salud mental”, “depresión” y “ansiedad”.

Su tarea consistió en realizar los videos, postearlos y sondear las vistas, reposteos y comentarios para tener una medida del impacto que se tuviera.

### **Etapa de Evaluación**

Al cierre los jóvenes indicaron que no tuvieron el éxito que esperaban pero a su vez reflexionaron en acciones que podrían ayudar, por ejemplo; conseguir a una persona de

influencia en redes sociales que tuviera el alcance ideal para poder lograr el objetivo así como los conocimientos profesionales para realizar videos de una manera más profesional, en este punto de reflexión concluyeron que para poder cumplir esa tarea forzosamente necesitan de apoyo extra, no es algo que puedan lograr solos, lo único que pueden hacer es ver por ellos mismos y practicar en su día a día lo aprendido.

En el segundo ejercicio se les pidió que retomaran las ideas propuestas y seleccionaran aquellas que fueran viables, aunque no estuvieran dentro de su campo de acción o posibilidades.

A continuación, se presenta la transcripción de la lista de las propuestas, con la referencia de sus comentarios al momento de la valoración de cada una de ellas:

- Mejorar los espacios públicos (parques, jardines, centros culturales, centros deportivos) para fomentar la actividad física y artística. Mencionaron que deben de ser mejoras de calidad, “*cosas chidas, que si den ganas de ir*”, que estén al alcance todos y en todos lados, porque a veces nada más hay mejoras de impacto en cierto tipo de zonas y para acceder a ocio de calidad necesitas dinero.
- Talleres gratuitos enfocados en la salud mental.
- Mejorar las zonas (en referencia a las zonas de alto riesgo donde hay altos índices de delincuencia) y construir un lugar seguro para los más vulnerables con personal capacitado. (refiriéndose a centros de rehabilitación, albergues, centros de ayuda para la mujer, niños, hombres, ancianos)
- Educar en la escuela a las personas a tener relaciones sociales sanas (refiriéndose a la importancia de las redes de apoyo)

- Campañas de salud mental adecuadas para las nuevas generaciones (comentan que, aunque vean carteles o folletos referentes a tema de salud en general, incluyendo la mental, les da “*hueva*” leerlos o poner atención), mencionaron campañas en redes sociales a través de “*influencers*” de moda o cantantes importantes, se hace manifiesta su preferencia por la imagen.
- Cursos obligatorios y gratuitos para padres de familia: hablaban de la necesidad de que los padres aprendan a escuchar, entiendan de la diversidad sexual, reconozcan que los trastornos de ansiedad y depresión existen y no son “*un invento de ellos para no hacer las cosas*”, les dediquen tiempo, que no sean “*castrosos*”.
- Cursos obligatorios para los profesores:” que *aprendan de salud mental, a no hacer bullying a los alumnos, a no discriminar por la preferencia sexual, vestimenta o apariencia física, inclusive si eres burro no tienes por qué ser tratado mal*”.
- Cursos obligatorios para los jóvenes de salud mental comentaron: “*de todo eso que aprendimos aquí, pero más detallado, que sea en lugar de matemáticas o física, o de menos que se incluya, así como educación física o artística que es una vez a la semana*”.
- Regular las redes sociales. Mencionan que existe mucho “*hate*” en las redes y eso afecta la salud mental, entendiendo cómo funciona el algoritmo por lo comentado en el taller también quisieran que eso no existiera porque “*si uno está deprimido y todavía ves más cosas de eso en el TikTok o YouTube pues salimos más tristes y “funados*”.

Los jóvenes comentan que ellos pueden empezar a hacer cambios en sus hábitos para mejorar su salud mental pero el ambiente que los rodea la mayoría de las veces les impide poder

mejorar, refiriéndose a problemas familiares, en la escuela, el lugar donde viven, el tener que definir su orientación sexual, la falta de oportunidades, etc.

Sienten que viven en un mundo muy competitivo en todos los aspectos que afecta sus emociones, en la lluvia de ideas soltaron frases como: *“que haya trabajo para todos”, “lugar en la universidad, aunque saque seises”, “psicólogo chido gratis”, “que no existan las calificaciones ni los exámenes”, “tener buen trabajo sin estudiar una licenciatura”,* entre muchas otras que no tenían sentido, pero les divirtieron.

Finalmente, se les preguntó cómo se sintieron participando en todo el proceso y qué era lo que más les había impactado:

Joven 2: *“Estuvo chido, me gustó saber planear mis metas y descubrir mis cualidades”*  
[refiriéndose a las fortalezas de carácter]

Joven 5: *“Me gustó mucho saber más de ansiedad y depresión.”*

Joven 8: *“Bien, aunque me faltaron unos temas me agradó también lo de las metas.”*

Joven 9: *“Si estuvo bien y lo que más me gustó fue el ejercicio de cómo me perciben.”*

Joven 10: *“ Chido, me gustó hablar de mis cosas y ganarme premios.”*

Joven 11: *“ Todo estuvo bien, también lo de mis fortalezas me gustó más.”*

Joven 12: *“Bien, los últimos juegos (encestar las ideas) y las pláticas de ansiedad y depresión.”*

Joven 13: *“ Siento que me está haciendo pensar mucho en todo lo que vimos, pero a la vez me da ansiedad (se ríe) como que quisiera hacerlo todo ya y estar bien en un segundo.”*

Joven 14: *“Me sentí bien”*

Joven 15: *“Pues creo que todo me gustó, pero se me hizo largo y a la vez muy rápido.”*

El resto de los jóvenes que participaron en las primeras sesiones no tuvieron la oportunidad de opinar respecto al proceso ni tampoco de responder la segunda prueba de Beck, no se les dio seguimiento ni se buscó su respuesta debido a que no participaron en las etapas 2 y 3.



Figura 15: Segunda ronda de ideas. COBAEJ No.5, 2024. Autoría: Fotografía propia.

## CAPITULO 6

### **6. Discusión**

Esta intervención rescata situaciones positivas y también oportunidades de mejora que deben ser analizadas, la primera limitación del trabajo fue aterrizar la problemática en el marco del diseño estratégico, por estar generalmente enfocado en sectores productivos, existen pocos ejemplos de su uso en servicios públicos y organizaciones sociales; encontrar casos de estudio o proyectos enfocados en la salud mental que combinen el diseño estratégico no fue posible, es por ello que, el planteamiento del problema orientó naturalmente hacia la psicología, posicionando al diseño estratégico como medio -no como fin en sí mismo- (Flores Magón & Garduño, 2014) ayudando al análisis de la problemática, contexto y, en la formulación y diseño de la solución para mejorar la salud mental de los jóvenes.

El análisis del problema aportó nuevas visiones a la hipótesis de situar a las redes sociales como principal detonador de los trastornos de ansiedad, depresión, ideación suicida o suicidio puesto que, en dichos trastornos intervienen múltiples factores que requieren de un análisis detallado por parte de profesionales de la salud para determinar las causas de cada persona en específico.

La investigación encontró que las RR. SS. tienen influencia positiva en la salud mental de los entrevistados, porque los distrae de las problemáticas familiares y económicas que se viven en ese contexto específico; por el contrario, los jóvenes que participaron en la sesión de co-diseño comentaron sentirse afectados en su autoestima al compararse con los demás.

Así mismo, estudios previos con adolescentes y jóvenes, ponen de manifiesto la influencia negativa del uso de redes sociales en la autoestima (Portillo-Reyes et al., 2021); afectaciones

en los patrones de sueño, altos niveles de ansiedad (Cleland & Scott, 2016); y riesgos asociados al trastorno de depresión por el uso de RR. SS. (Baños, 2020). En el libro *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos*, Romero y Méndez (2021), señalan la clara relación existente entre la inclusión de los celulares y RR. SS como forma de conexión, con el aumento del trastorno depresivo en adolescentes, en la época que comenzaba la era digital.

Debido a esto, se plantea la necesidad de un estudio más detallado, con una muestra mayor, que involucre la participación de personas expertas en la fase de investigación con la capacidad de orientar la metodología y sugerir las herramientas o pruebas adecuadas para poder obtener información precisa que contribuya a la solución de esta problemática.

El diseño del proceso de co-creación fue una propuesta interdisciplinar teórica, que contó con la asesoría puntual en determinados momentos de expertos en cada disciplina, no obstante, se considera necesaria la implicación integral de profesionales en psicología y educación, en todas las fases de la propuesta con el objetivo de revisarla, evaluarla y validarla.

Los resultados de la intervención indicaron una mejora en los niveles de depresión de los jóvenes participantes, sin embargo, los puntos por mejorar y resolver son: los tiempos y el número de participantes, al igual que en la fase de investigación, lo ideal sería que, para tener un resultado más certero, se contara con una muestra mayor en la intervención; situación que no fue posible por la limitante de los recursos con los que se contaba; por ejemplo, el programa PREDEMA<sup>4</sup> (Montoya-Castilla et al., 2016), trabajó con una muestra de 293

---

<sup>4</sup> Programa de educación emocional para adolescentes, centrado en el desarrollo afectivo y su impacto en el desarrollo social y moral de niños y adolescentes, implementado en Valencia (2015)

participantes, que asistían a sesiones semanales con una duración de 4 meses; esto permitió que los adolescentes tuvieran más tiempo para desarrollar las habilidades emocionales, practicarlas e interiorizarlas; siguiendo esta misma línea, el programa INTEMO<sup>5</sup> (Cabello González et al., 2012) plantea un calendario de sesiones semanales con una duración de tres meses.

En el caso de la propia intervención hubo un desfase en el calendario debido a un evento estatal del plantel, por tal motivo no se logró el resultado y análisis esperado del prototipo que realizaron. Adicional a este cambio en las fechas programadas, un día se presentaron sólo dos participantes ya que coincidió con la marcha por la diversidad sexual. A causa del ausentismo no todos los jóvenes tuvieron el mismo avance e impacto. Para poder tener margen de tiempo, en caso de algún evento extemporáneo o ajustes de último momento, sería conveniente que el programa iniciara junto con el ciclo escolar.

Como segundo punto se considera necesario integrar otras evaluaciones, la prueba de Beck ayudó a conocer el nivel de depresión de los participantes antes y después de la intervención, pero no se tiene conocimiento acerca de su avance en inteligencia emocional, como en otras intervenciones similares; el programa AEdEm<sup>6</sup> para Educación Secundaria (L. Sánchez et al., 2018), utilizó para evaluar la efectividad, instrumentos como el CEE<sup>7</sup>, formularios de autoevaluación para los participantes y entrevista semiestructurada posterior a la intervención; son métodos de evaluación que pueden aportar información relevante y detallada del resultado de la intervención.

---

<sup>5</sup> \*Programa de Inteligencia Emocional financiado por el Gobierno de España y la comunidad Autónoma de Andalucía.

<sup>6</sup> Programa de la asignatura de Educación Emocional para Educación Secundaria, Cadiz, España.

<sup>7</sup> Cuestionario de Educación Emocional (Álvarez González, 2001) instrumento para evaluar diferentes dimensiones emocionales

Como punto importante a discutir, resalta el uso de los dispositivos en el aula, normalmente son distractores, pero a la vez podrían ser la herramienta ideal para educar a los jóvenes Z (Zarra III, 2019); las TIC representan un desafío en la educación actual, si no entendemos el rol que desempeñan en la vida de los centennials podríamos estar dejando de lado una oportunidad de enseñarles a través de ellas y sobre todo a utilizarlas con criterio; si bien, son una excelente opción como herramienta en la enseñanza, también representan un gran problema cuando no se tiene una estrategia definida para el uso adecuado y equilibrado de las tecnologías de la información y comunicación en el aula.

Fue precisamente la distracción ocasionada por los dispositivos que la sesión de co-diseño necesitó más tiempo. Además, debido a que es una sesión que requiere de mayor concentración y creatividad, se considera conveniente aumentar el tiempo para esta etapa, de manera que exista el espacio suficiente para incorporar dinámicas, juegos o gamificación adaptada al aula, con el objetivo de mantener la atención de los jóvenes, y tener más tiempo para las instrucciones.

La propuesta de este trabajo de obtención de grado se orientó hacia una solución educativa para fortalecer la salud emocional de los jóvenes y prevenir los trastornos de ansiedad, depresión, ideación suicida y suicidios. Algunos autores han cuestionado el papel de la escuela en la educación física, mental y emocional de las personas: *“La gente que recibe apoyo en ese sentido se siente, según mi opinión, más implicada y competente, y, por ende, más proclive a servir a la sociedad de forma constructiva”* (Gardner, 1994, p.27); John Dewey, pedagogo, psicólogo y filósofo apostaba también a una educación que formara al individuo para la realización cotidiana y no únicamente para el desempeño de la vida futura

(Ruiz, 2013). La educación emocional ha sido puesta en práctica en diversos programas, España tiene varios ejemplos; el Gobierno de Canarias (2014), integró la educación emocional en su programa con la materia obligatoria y evaluable: Educación Emocional y para la creatividad (EmoCrea), para chicos de primaria; dicho programa cuenta sólo con una valoración descriptiva por parte del profesorado que califica como favorable la incidencia de EmoCrea en los alumnos, (Rodríguez-Hernández et al., 2022); en otro contexto el programa INTEMO para estudiantes de secundaria, ha llevado a cabo distintos ensayos cuasiexperimentales, que reportan un mejor ajuste psicosocial en los estudiantes que participaron, por ejemplo, niveles más bajos de depresión, ansiedad y una mejora en la autoestima (Ruiz-Aranda et al., 2012).

La educación en la adolescencia es primordial por ser una etapa donde *“se producen cambios sustanciales en las funciones y estructuras cerebrales que serán importantes para el desarrollo de la identidad y autonomía personal”* (Stringaris et al., 2021, p.9); es el momento idóneo para prevenir trastornos de salud mental fomentando en ellos buenos hábitos de higiene mental. Es importante no dejar la educación emocional en manos de las TIC y a merced del algoritmo, se deben llevar a cabo acciones que promuevan la enseñanza integral a los jóvenes, evitar que los medios sigan siendo un aula sin muros y que el aula no se convierta en *“una casa de detención obsoleta, una mazmorra medieval”* (Carpenter y McLuhan, 1960).

La intervención logró una disminución clara en los jóvenes que asistieron voluntariamente al 100% de las sesiones, dos horas semanales en un periodo de 7 semanas; los que faltaron a una o más sesiones mostraron un menor cambio en sus niveles de depresión; el planteamiento no contempló alguna estrategia de retención; se considera importante replantear el diseño y

proponer ideas enfocadas en lograr un mejor índice de asistencia así como métodos de enseñanza que combinen educación presencial y asincrónica con el objetivo de que puedan retomar los temas en cualquier momento en caso de inasistencia.

Los profesores y padres de familia son actores fundamentales en el desarrollo de los niños y jóvenes, su papel en la educación emocional es importante, por lo mismo se contemplaron en todas las partes del proceso. Su participación en la investigación aportó información valiosa para el diseño del programa de co-creación, y el apoyo en motivar a los jóvenes a participar, hacer un cierre con ellos era importante; por cuestiones logísticas del plantel no fue posible. Para tener un cierre correcto es necesario presentar los resultados de la intervención a estos actores, y tener acciones concretas con cada uno. La sesión para ellos debe incluir formación similar a la que tuvieron los jóvenes, para que cuenten con el conocimiento preciso de los trastornos de salud mental y adquieran herramientas básicas para ofrecer primeros auxilios emocionales en caso de presentarse alguna situación de salud mental con sus alumnos o hijos.

Pensando en la escalabilidad del proyecto y encontrar las plataformas, fondos o socios adecuados para llevarlo a cabo se deben resolver varias cuestiones, las principales responden a estas preguntas: ¿Cuáles son los costos derivados de los problemas de salud mental en el grupo etario correspondiente a niños y jóvenes en la salud pública?; ¿Existe un plan de la SEP para hacer frente a los problemas de salud mental de los jóvenes mexicanos?; ¿Qué organizaciones locales y nacionales se relacionan o trabajan en pro de la salud mental de los jóvenes?; son preguntas que ayudarán a dar continuación a esta solución.

Estas reflexiones nutren el diseño de esta solución, a pensar en mejoras y socios ideales para poder desarrollar y escalar el proyecto de innovación social.

Finalmente se considera importante dejar abierta la reflexión a dos temas que conciernen a otros ámbitos fuera de la salud mental, que se observaron en los jóvenes Z: Es importante reforzar la comprensión lectora en ellos tan acostumbrados a lo visual y a la rapidez con la que cambian de un contenido a otro navegando; debido a esto la lectura pasa a segundo plano, leer una simple frase les conflictúa y no están dispuestos a hacer un esfuerzo. La segunda tiene que ver con el futuro próximo, a mediano y a largo plazo ¿Cuáles serán los problemas de salud derivados del uso excesivo de los dispositivos actuales? De entrada, se vislumbran algunos elementos de riesgo que pueden derivar en problemas en articulaciones de mano, cuello y espalda; problemas neuronales; de visión y oídos.

La intervención con jóvenes en el Colegio de Bachilleres No.5 obtuvo resultados favorables que clarificaron y coincidieron con las ideas iniciales propias referentes a soluciones para mejorar su salud mental; el acercamiento a los estudiantes buscó validar y nutrir la propuesta con sus opiniones, ideas y visión, adecuándola a sus necesidades reales como usuarios y beneficiarios finales.

Respecto al objetivo principal, de identificar si las redes sociales influyen negativamente en las emociones de los jóvenes, la investigación arrojó que, la mayoría de los jóvenes estudiados, no consideran que las RR. SS. tengan un efecto negativo en sus emociones, por el contrario, son un medio de entretenimiento y distracción; los sentimientos que mayormente les generan son positivos; sin embargo, es oportuno aclarar que los jóvenes entrevistados para conformar la investigación fueron diferentes a los que participaron en la intervención,

ya que estos últimos, durante los ejercicios referentes al autoconcepto, comentaron que las redes sociales si afectan su seguridad y emociones, porque se comparan con otras personas sin importar si son de su mismo contexto o de otros, provocándoles emociones negativas.

Gracias a la investigación y el análisis posterior de los hallazgos, se definieron los posibles factores que detonan ansiedad, depresión o ideas suicidas en los jóvenes del estudio; esta información ayudó a diseñar una intervención de co-creación que, además incluyó una propuesta educativa basada en desarrollar competencias emocionales en los jóvenes como solución para mejorar su salud mental, cumpliéndose así el segundo objetivo. El diseño de la propuesta permite que el propio sistema pueda tener implementaciones progresivas de mejora continua, además de poder adaptarse para resolver otras problemáticas con jóvenes.

El tercer objetivo tiene que ver con la implementación de la solución planteada y su evaluación. Se llevó a cabo la intervención, sin embargo, hizo falta una mejor planeación con la escuela y el calendario escolar. Para la evaluación se utilizó la prueba de Beck, aplicándose antes de la intervención y posterior a ella, a manera de medir si sus niveles de depresión presentaban algún cambio. También se aplicó observación en sitio, grabaciones de las sesiones para recabar información y entrevistas informales con algunos jóvenes.

En los primeros resultados, una tercera parte presentó un nivel de depresión grave y el 40% obtuvo un puntaje equivalente a depresión moderada, esto indica que, más del 70% se encontraba en una situación de discapacidad emocional. ¿será este un reflejo de esta comunidad en particular?

Se lograron mejoras importantes en la prueba final, sobre todo en los jóvenes con niveles de depresión grave, la educación que recibieron los ayudó a mejorar su estado emocional,

confirmando con esto la importancia de la educación emocional para fortalecer la salud mental.

Referente al autoconcepto, el 80% de los jóvenes que finalizaron el proceso tuvieron un mejor concepto de sí mismos, no es coincidencia que quienes mejoraron fueron precisamente los que asistieron a todas las sesiones. La constancia en el aprendizaje y el haber finalizado los tres ejercicios que se relacionan entre sí, favoreció la mejora en su autoestima. Como referencia los tres ejercicios son: ¿Quién soy yo?, ¿Cómo me perciben? y fortalezas de carácter, correspondientes a las sesiones 1, 2 y 8 respectivamente (Véase el Manual para el proceso de co-creación pp. 99). Los mismos jóvenes reflexionaron acerca de su autoconcepto al conocer sus fortalezas y la manera en la que son percibidos, que no coincide con la imagen que tienen de sí mismos.

Las sesiones dedicadas a los temas de ansiedad y depresión fueron bien recibidas, había cierto recelo en que estas sesiones pudieran ser aburridas para ellos, debido a que dominaba la parte teórica sobre la práctica; sin embargo, fue todo lo contrario, se mantuvieron atentos y participativos, compartiendo sus experiencias y aclarando sus dudas. El saber que los centennials se preocupan por aprender de los temas centrales de este trabajo orienta a la necesidad que existe de hablar con ellos continuamente de salud mental, no es suficiente una clase al año o semestral, mucho menos voluntaria, se debe tener un refuerzo constante.

El cuarto objetivo de este TOG era conocer el nivel de información que manejan acerca de la ansiedad, depresión e ideación suicida o suicidio los tres actores (jóvenes, profesores, padres de familia); las entrevistas y encuestas demostraron que tiene un nivel básico de conocimientos, orientando a la integración de los temas en la intervención con los jóvenes,

así como propuestas concretas y acciones que se planearon para los profesores y padres de familia.

En cuanto a los hallazgos propios de la intervención es importante destacar el resultado de integrar dinámicas y juegos en cada una de las sesiones, ya que generaron un ambiente de empatía entre los participantes y fomentaron su participación; igual de importante fue la actitud de los facilitadores en cada una de las sesiones, que generó confianza en los jóvenes para hablar de sus emociones, situaciones de vida y preocupaciones.

Gracias a esa confianza generada a lo largo de las sesiones los jóvenes hablaron de sus detonadores de ansiedad o depresión; uno de los tantos temas que fue recurrente en más de la mitad de los participantes, es el tema concerniente a la orientación sexual y/o identidad de género; en conversaciones diferentes, ya sea en grupo o en privado, los jóvenes comentan haber experimentado:

- Rechazo de algún familiar, especialmente de parte de los padres.
- Rechazo de los profesores, que se manifiesta con comentarios agresivos y homofóbicos.
- Presión por parte de otros jóvenes por definir su preferencia.
- Inseguridad por no sentirse amados tal cual son.
- Discriminación en varios de sus ámbitos.
- Aislamiento al sentirse incomprendidos.

Un dato importante que relaciona a las TIC y educación con las preferencias de los jóvenes tiene que ver con la famosa y favorita plataforma TikTok; se comentó que una persona comenzó a sentirse confundido con su identidad de género y orientación sexual a raíz de ver

una serie de videos en TikTok relacionados con estos temas. Estas situaciones, muestran la influencia que tienen las RR. SS. en los jóvenes y la conformación de su identidad. Otro peligro latente son las plataformas para buscar pareja, ya que los jóvenes tienden a buscar compañía, comprensión y amor en estas; dicha práctica los pone en situación de riesgo, debido a que, según sus propios comentarios, generalmente se encuentran con personas mayores de edad (en un rango de 20 a 34 años) que únicamente buscan sexo casual; analizando esta práctica desde un tema legal, los jóvenes se exponen a personas que están incurriendo en un delito, al relacionarse con menores de edad (la edad promedio de los participantes es de 16 años).

Las TIC que están en desuso para ellos son el periódico, la radio y televisión; están más acostumbrados a las plataformas de streaming, redes sociales y aplicaciones de todo tipo; al ser nativos digitales están inmersos en un modelo de comunicación inusual, donde se acostumbra más a conversar e interactuar con las redes sociales y la inteligencia artificial que con las personas. Es por ello que tienden a aislarse de los humanos como tal, porque han perdido la habilidad para relacionarse con todo tipo de personas; un aislamiento relacionado a la nueva forma de comunicación a través de teléfonos inteligentes y audífonos de manos libres.

Cuando tuvieron que decidir el medio por el que iban a poner en práctica su idea de promover entre pares buenos hábitos de salud mental, se cuestionaron el uso de redes sociales como medio ideal, se generó discusión en torno a los pros y contras de las RR. SS.; eso significó un cambio de paradigma en su escala de valores, derivado de la enseñanza que tuvieron en la intervención, porque fueron conscientes de la influencia que estas generan en la juventud y que en ocasiones es negativa.

La intención de llevar un diario de redes con los jóvenes se eliminó del plan porque, aunque que los permisos de las RR. SS. indican que los usuarios deben tener una edad mínima de 14 años para poder abrir una cuenta, se decidió no involucrarse en un grupo privado o público que abordara temas de salud mental y donde el único adulto era el facilitador, por ser un tema delicado que involucra a menores de edad.

La actitud y disposición de los jóvenes Z excedió las expectativas que se tenían, pese a que ya había culminado el ciclo escolar, la mayoría de los jóvenes asistieron voluntariamente un sábado extra para finalizar la intervención, lo que mostró su interés por aprender y formar parte de soluciones para mejorar su salud mental. Para ellos fue innovador que se les tomara en cuenta para diseñar una solución, así como el participar en un taller que les enseñó de temas relacionados con su salud mental. Los participantes comentaron haber tenido alguna charla en general de estos temas en la escuela, sin embargo, no recordaron algún aprendizaje significativo. Es probable que debido a que la sesión final se dio en periodo vacacional faltaron 5 personas el último día.

En cuanto a los demás involucrados en la intervención, el personal administrativo del COBAEJ No.5 apoyó y facilitó la investigación y posterior intervención, facilitando lo necesario para que se llevara a cabo con éxito. Tanto el personal directivo como el administrativo y profesores mostraron interés en que los jóvenes participaran en el taller. Hubo inclusive profesores que promovieron el taller entre sus alumnos motivándolos con puntos extras o contándoles la asistencia al taller como equivalente de alguna otra actividad o tarea obligatoria de su clase. Sí hubo quienes asistieron a la primera sesión gracias al esfuerzo de los maestros, pero fueron pocos los que continuaron hasta el final de la

intervención. A su vez, el director del plantel ofreció justificar las faltas de las clases sabatinas a quienes se inscribieran al taller.

Los padres de familia se mostraron interesados el día que se les realizó la encuesta, lo mismo que los profesores, todos los que voluntariamente aceptaron responderla comentaron que es importante y necesario hablar con los jóvenes acerca de la salud mental.

Algunos de los jóvenes, tanto entrevistados como los asistentes al taller, comentaron tener problemas para que sus padres validen el padecimiento de los trastornos, argumentando que sus hijos están fingiendo o son “*berrinches*” pasajeros, cuando se acercan a pedir ayuda. Tampoco creen en los beneficios de consultar a un profesional de la salud mental. Esto nos habla de la falta de información e inclusive educación que tienen los padres, referente a temas de salud mental.

Caso contrario con los profesores que sí validan ese tipo de trastornos, pero carecen de información puntual para ofrecer primeros auxilios emocionales.

Desde el punto de vista de innovación social el proyecto se orientó a resolver una problemática social, tomó en cuenta al actor principal para desarrollar una solución que cubriera sus necesidades y se realizó una ejecución a microescala que puede ser escalable (Silva-Flores & Pedroza, 2023) y con la posibilidad de integrarse o formar parte de políticas públicas y contribuir al objetivo 3 referente a salud y bienestar de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles que propone:

*“Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento; promover la salud mental y el bienestar”.* ((Organización de las Naciones Unidas, 2015).

## 6.1. Conclusiones

Las propuestas que hicieron los jóvenes contemplaron cambios importantes que abarcan diversos ámbitos y actores. Como prioridad plantean informar, concientizar y educar en temas relacionados a la salud mental, tanto a sus pares como a padres de familia y profesores; el conocimiento adquirido en las sesiones dedicadas al aprendizaje los hizo más conscientes de la necesidad que se tiene de conocer acerca de los trastornos de ansiedad y depresión; y desarrollar habilidades emocionales como medida para prevenir el suicidio, ellos, al igual que este trabajo de obtención de grado, proponen que:

***La educación emocional o referente a la salud mental es necesaria y prioritaria.***

Es un tema que idealmente se debe incluir en la currícula actual desde edades tempranas, así como se les enseña de estados físicos del agua, a sumar y reconocer las vocales, se debería enseñar a los niños y jóvenes acerca de las emociones, ya que estas nos acompañan toda la vida y son necesarias para ser adultos funcionales. Si en 8 semanas 7 jóvenes mejoraron su estado emocional ¿Qué se lograría con la educación emocional de base?

Para que la educación emocional llegue a la educación formal habrá que tomar en cuenta muchos aspectos:

- Una metodología adecuada a las nuevas generaciones que les invite a querer aprender, integrando de manera lúdica la gamificación en la propuesta.
- Preparación de los facilitadores, tanto para enseñar temas relacionados a la salud mental como para que sean capaces de generar vínculos de confianza con los jóvenes

de modo que, ellos los vean como guías o asesores en lugar de figuras de autoridad o evaluadoras.

- Un programa que dé prioridad a la flexibilidad y pueda ser transversal en la currícula ya establecida, para que los centennials tengan refuerzos constantes y aprendizajes en el tema a lo largo de su vida escolar. La intervención puso en práctica abordar un tema (las redes sociales) de manera transversal en cada una de las sesiones, hablando de estas en cualquier momento que se consideró oportuno, generando conversación y discusión en torno al tema, lo que llevó al aprendizaje a través de experiencias y vivencias.

Así mismo, los profesores y padres de familia deben tener conocimientos precisos de la salud mental y los trastornos más comunes, para que sean capaces de orientar, educar, pero, sobre todo, entender a los niños y jóvenes que los padecen.

Es necesario que los padres de familia sean sensibilizados y tomen consciencia de la importancia de fomentar y mantener una comunicación cercana con sus hijos, para que ellos cuenten con redes de apoyo y contención en caso de algún brote de salud mental.

El uso de las TIC significa un conflicto en el ámbito educativo, por un lado, se integran nuevas tecnologías de la información y comunicación a los procesos escolares, mientras que, por otro, las investigaciones y literatura nos comprueban el efecto negativo que estas ocasionan, sobre todo en niños y jóvenes. Es un hecho que, para las nuevas generaciones, las TIC son indispensables, y llegaron para quedarse; como ejemplo, los participantes escogieron lanzar su propuesta a través de TikTok, más por un tema de practicidad y monetario que estratégico, pero finalmente escogieron el medio más natural para ellos en el 2024.

La educación informal tiene más impacto actualmente en los centennials que la formal, como ya se mencionó en las conclusiones y se comprobó al ofertar el taller de manera voluntaria; podríamos estar dejando de lado una gran oportunidad para educarlos, pero no podemos omitir la importancia de enseñarles a usarlas. Por ello, la segunda propuesta de este trabajo de obtención de grado indica que:

**Educar a los niños y jóvenes en el uso correcto, implicaciones y riesgos asociados al empleo de las nuevas tecnologías de información y comunicación es primordial.**

Si enseñamos a los niños a utilizar unas tijeras, a los jóvenes a manejar y a conocer las leyes de tránsito; dos actividades que son de riesgo, de las que es importante saber y conocer su uso correcto porque el desconocimiento implica lesiones o pérdida de la vida; ¿Por qué no enseñamos a los niños y adolescentes a utilizar las nuevas TIC y los riesgos asociados a estas?

El trabajo de investigación y la intervención ofrecieron una visión de las RR. SS. que no se tenía antes, en lugar de luchar contra ellas se puede utilizar su potencial y algoritmo a favor para fortalecer la salud mental de los jóvenes Z, ya que con el tiempo se han convertido en la principal “autoridad” y fuente de información para ellos. Las instituciones y organizaciones pueden aprovechar el poder de alcance que estas les ofrecen para comenzar campañas en pro de la salud mental y el correcto uso de las TIC. Ejemplos como JulioProfe (Rios, 2009) o David Calle con Unicoos (Calle, 2006), youtuberos consolidados en la red con sus clases de matemáticas y física, entre otros temas, han dejado un precedente de cómo se puede enseñar de temas obligados y difíciles a través de las RR. SS.; logrando un alcance superior a los 4 millones de vistas.

Hace falta reinventar la educación formal, pero sobre todo se debe actualizar, no solo en la forma sino en el contenido, incluyendo la educación emocional continua y transversal para niños y jóvenes, no es suficiente con una charla, un folleto, correo, plática aislada... es importante reforzar en todo momento y etapa; a través de diferentes medios, formales e informales. Frente a contextos problemáticos y con escasez económica es imperante que los jóvenes sean responsables de sus emociones y salud mental, si la escuela o las TIC les pueden otorgar esa *independencia emocional* estarían ayudándolos a tener un mejor futuro porque los prepara para ser resilientes y saber manejar las adversidades. Las redes sociales son un medio ideal para informar, educar y concientizar en temas de salud mental, por su alcance e impacto en la generación Z; con la educación previa a niños y jóvenes en su buen uso, las instituciones y organizaciones tienen una plataforma disponible para conectar desde un ámbito informal.

Igual de importante es capacitar a cualquier persona que tenga a cargo la enseñanza de niños y jóvenes en primeros auxilios emocionales; dadas las circunstancias del contexto que vivimos con altos índices en trastornos de ansiedad, depresión y suicidios, los departamentos de apoyo psicológico de las escuelas no bastan, es necesario que los profesores, padres de familia, educadores y cuidadores, tengan conocimiento y puedan prestar las primeras atenciones de ayuda, apoyo y contención, así como saber derivarlos a los profesionales de salud correspondientes.

Finalizo con una reflexión de Carl Rogers (2000, p.136), "*La aceptación incondicional es el camino para que una persona se sienta segura y, en consecuencia, crezca.*"

## 7. Referencias

- Aguado, J. M., & Navarro, H. (2013). Comunicación móvil, ecosistema digital e industrias culturales. En *La comunicación móvil: Hacia un nuevo ecosistema digital* (1.ª ed., p. 65). Gedisa.
- Álvarez González, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Anderson, J., & Rainie, L. (2012, 29 febrero). *Main findings: Teens, technology, and human potential in 2020*. Pew Research Center. Recuperado 7 de octubre de 2024, de <https://www.pewresearch.org/internet/2012/02/29/main-findings-teens-technology-and-human-potential-in-2020/>
- Arango Lozano, C. (2019). *Centennials: Generación sin etiquetas*. Sancho BBDO.
- Bacon, F. (2015). *Meditationes Sacrae* [Kindle]. Timeless Books. (Obra original publicada 1596)
- Baños, J. (2020). *Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios*". Eureka. Recuperado 10 de octubre de 2024, de [https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-2-13\\_0.pdf](https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-17-2-13_0.pdf)
- Bauman, Z. (2010). *La cultura en el mundo de la modernidad líquida* (2.ª ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z., & Leoncini, T. (2017). *Generación Líquida: Transformaciones en la era 3.0* (1.ª ed.). Paidós.
- Beltrán, M. C., Freyre, M. A., & Hernández-Guzmán, L. (2012, abril). El Inventario de Depresión de Beck: Su validez en población adolescente. *Scielo*. Recuperado 27 de

febrero de 2024, de [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082012000100001](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100001)

Bradley, G. (2016). *LIKE: Explore the impact of social media on our lives*. [Vídeo]. YouTube.

Branden, N. (2018). *Los seis pilares de la autoestima* (1.<sup>a</sup> ed.) [Electrónico]. Paidós.

Buendía, J., Riquelme, A., & Ruíz, J. A. (2004). *El suicidio en adolescentes: factores implicados en el comportamiento suicida* (1.<sup>a</sup> ed.) [Electrónico]. Universidad de Murcia.

[https://books.google.com.mx/books?id=PLVv4WJEUyKc&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=PLVv4WJEUyKc&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Cabello González, R., Castillo Gualda, R., Rueda Gallego, P., & Fernández Berrocal, P. (2012). *Programa INTEMO: Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes* [Electrónico].

Calle, D. (2006). *Unicoos* [Vídeo]. YouTube. Recuperado 2 de diciembre de 2024, de <https://www.youtube.com/@unicoos>

Carcaño Guerra, E. (2019). *Mundo Generacional: Las Generaciones de México y su influencia social*. Edwin Carcaño Guerra. Recuperado 6 de marzo de 2022, de <https://edwincarcano.com/mundo-generacional-las-generaciones-de-mexico-y-su-influencia-social/>

Chávez Hernández, A., González, C., Juárez Loya, A., Vázquez, D., & Jimenez, A. (2015, diciembre). *Ideación y tentativas suicidas en estudiantes del nivel medio del Estado de Guanajuato, México*. Scielo. Recuperado 12 de abril de 2022, de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-)

62662015000600043#:~:text=Encontraron%20que%2011.5%25%20de%20los,peligroso%20en%20el%20riesgo%20suicida.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Cleland, H., & Scott, H. (2016). *Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem*. ResearchGate. Recuperado 10 de octubre de 2024, de [https://www.researchgate.net/publication/303906199\\_Sleepyteens\\_Social\\_media\\_use\\_in\\_adolescence\\_is\\_associated\\_with\\_poor\\_sleep\\_quality\\_anxiety\\_depression\\_and\\_low\\_self-esteem](https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_use_in_adolescence_is_associated_with_poor_sleep_quality_anxiety_depression_and_low_self-esteem)

CNN. (2024, 30 octubre). *Mom's blame AI for son's suicide*. CNN. Recuperado 30 de octubre de 2024, de <https://www.instagram.com/p/DBxHpLxuwS3/>

De Bono, E. (2022). *Lógica fluida: Una alternativa a la lógica tradicional* (1.<sup>a</sup> ed.) [Libro electrónico]. Paidós. (Obra original publicada 1992)

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011, septiembre). *From Game Design Elements to Gamefulness: Defining gamification*. ResearchGate. Recuperado 17 de mayo de 2024, de [https://www.researchgate.net/publication/230854710\\_From\\_Game\\_Design\\_Elements\\_to\\_Gamefulness\\_Defining\\_Gamification](https://www.researchgate.net/publication/230854710_From_Game_Design_Elements_to_Gamefulness_Defining_Gamification)

Dolz, M., Camprodon, E., & Tarbal, A. (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: claves para comprenderlos y acompañarlos* (Vol. 12) [Electrónico]. Faros Sant Joan de Déu. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes>

- Esteinou Madrid, Javier. (2014). La publicidad y la transformación cultural del país. *Argumentos* (México, D.F.), 27(76), pp 287  
<https://www.redalyc.org/pdf/595/59537777014.pdf>
- Europa FM. (2022). *Selena Gómez, sobre el impacto de las redes sociales en su autoestima: «Instagram se convirtió en todo mi mundo»*. Recuperado 11 de septiembre de 2022, de [https://www.europafm.com/noticias/famosos/selena-gomez-impacto-redes-sociales-autoestima-instagram-convirtio-todo-mundo\\_2022010861d9b4dc572a7d00012a9bb9.html](https://www.europafm.com/noticias/famosos/selena-gomez-impacto-redes-sociales-autoestima-instagram-convirtio-todo-mundo_2022010861d9b4dc572a7d00012a9bb9.html)
- Fasshauer, I. (2022). Co-création de valeur et innovation sociale: l'exemple des living labs. *D cisions Marketing*, 118(4). <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.iteso.mx/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=2891a1d0-a740-4b45-802a-a961d47ea484%40redis>
- Fern andez-Enguita, M. (2023). *La quinta ola: La transformación digital del aprendizaje de la educación y de la escuela*. Morata.
- Flores Magón, H. (2014). *El diseño como estrategia: Interdisciplina y multilateralidad* (1.<sup>a</sup> ed.). Universitaria.
- Flores Magón, H. (2014). *El diseño como estrategia: Interdisciplina y multilateralidad* (1.<sup>a</sup> ed.). Universitaria.
- Flores Magón, H., & Garduño, A. (2014). *Devenir del diseño: Proceso de cambio* (1.<sup>a</sup> ed.). Editoriales e Industrias Creativas de México.
- Gandara Martín, J. G., & Fuentes Roca n, J. F. (1999). *Angustia y ansiedad: Causas, síntomas y tratamiento*. Ediciones Pirámide.

Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples* (2.<sup>a</sup> ed.). Fondo de Cultura Económica.

Gardner, H. (1994). *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.

Goleman, D. (2010). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós.

González, L., & Mollà, L. (2021). Preocuparse en exceso (ansiedad) [Electrónico]. En *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos* (Vol. 12, pp. 118-127). Faros Sant Joan de Déu. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes>

Grupo ACIR. (2018). Marketing Generacional. En *Acir*. Recuperado 14 de mayo de 2024, de <https://grupoacir.com.mx/wp-content/uploads/2018/09/12-eBook-Marketing-generacional.pdf>

Güel, M. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?* (1.<sup>a</sup> ed.). Paidós.

Institute for Health Metrics and Evaluation. (2024, 1 octubre). *Mental health*. IHME. Recuperado 16 de octubre de 2024, de <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-risks-issues/mental-health>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Demografía y Sociedad: Población*. Recuperado 15 de noviembre de 2021, de <https://www.inegi.org.mx/temas/estructura/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE)*. INEGI. Recuperado 12 de octubre de 2024, de

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare\\_2021\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enbiare/2021/doc/enbiare_2021_presentacion_resultados.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). *Demografía y Sociedad: Salud Mental*.

INEGI. Recuperado 15 de octubre de 2024, de

<https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024, 24 mayo). *Encuesta Nacional de la*

*Dinámica Demográfica (ENADID)*. INEGI. Recuperado 21 de noviembre de 2024,

de

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENADID/ENAD](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENADID/ENADID2023.pdf)

[ID2023.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENADID/ENADID2023.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024, enero). *Indicadores de*

*Bienestar Autorreportado de la Población Urbana*. INEGI. Recuperado 12 de

octubre de 2024, de

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/biare/biare2024\\_](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/biare/biare2024_)

[Ene.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/biare/biare2024_Ene.pdf)

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2024, septiembre). *Estadísticas a propósito*

*del Día Mundial para la Prevención del Suicidio*. INEGI. Recuperado 9 de octubre

de 2024, de <https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia.html?id=9294>

Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2024, septiembre 15). *Estadísticas de*

*defunciones registradas*. INEGI. Recuperado 21 de octubre de 2024, de

[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024\\_](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024_)

[1erT.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2024_1erT.pdf)

- Kutscher, M., & Rosin, N. (2015). Too much screen time?: When Your Child with ADHD Over-Connects to Technology. En *Children And Adults With Attention->Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD)*. Recuperado 21 de septiembre de 2024, de [https://chadd.org/wp-content/uploads/2018/06/ATTN\\_06\\_15\\_TooMuchScreenTime.pdf](https://chadd.org/wp-content/uploads/2018/06/ATTN_06_15_TooMuchScreenTime.pdf)
- Luengo González, E. (2012). *Interdisciplina y transdisciplina: aportes desde la investigación y la intervención social universitaria*. ITESO.
- Lurie, M. L. (2007). *Depresión: Sus dudas resueltas*. H. Blume.
- Masferrer, A. (2019). *Diseño de procesos creativos: Metodología para idear y co-crear en equipo* (2.<sup>a</sup> ed.). Gustavo Gili S.L.
- Matalí, J., & Flores, E. (2021). ¿Cómo gestionamos el impacto de las nuevas tecnologías? [Electrónico]. En *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos* (Vol. 12, pp. 75-90). Faros Sant Joan de Déu. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes>
- McLuhan, M. (1996). *Comprender los medios de comunicación: Las extensiones del ser humano* (1.<sup>a</sup> ed.) [Electrónico]. Paidós.
- McLuhan, M. (2003). *Understanding me: Lectures and Interviews* [Electrónico]. The MIT Press.
- McLuhan, M., & Moos, M. (1997). *Media research: Technology, Art and Communication* (1.<sup>a</sup> ed.) [Electrónico]. G&B Arts.

- Medina Mora, M. E., & Hansberg, O. (2023). *La década COVID en México: Los desafíos de la pandemia desde las ciencias sociales y humanidades: Vol. V Salud mental, afectividad y resiliencia* (1.ª ed.). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Montoya-Castilla, I., Postigo, S., & González, R. (2016). *Programa de Educación Emocional para adolescentes: De la emoción al sentido* [Electrónico]. Pirámide.  
<https://laesienjuego.com.ar/wp-content/uploads/2020/05/Programa-PREDEMA.-Programa-de-educaci%C3%B3n-emocional-para-adolescentes.pdf>
- Navarro, H., García-Jiménez, L., & Roel, M. (2013). Siempre online: percepción y usos del smartphone entre adolescentes y jóvenes. En *La comunicación móvil: Hacia un nuevo ecosistema digital* (1.ª ed., pp. 287-304).
- NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018: Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.* (2018, 23 octubre). Diario Oficial de la Federación. Recuperado 16 de mayo de 2022, de [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gs\\_c.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gs_c.tab=0)
- Ojeda-Torres, D., González-González, C., Cambero-González, E. G., Madrigal-de-León, E. A., González-Méndez, J. G., & Calderón-Rivera, D. (2019, septiembre). *Prevalencia de los Trastornos Mentales y la infraestructura en Salud Mental en el Estado de Jalisco*. Secretaría de Salud Jalisco. Recuperado 12 de octubre de 2024, de [https://ssj.jalisco.gob.mx/sites/ssj.jalisco.gob.mx/files/revista\\_saludjalisco\\_no\\_especial\\_2019.pdf](https://ssj.jalisco.gob.mx/sites/ssj.jalisco.gob.mx/files/revista_saludjalisco_no_especial_2019.pdf)

- Olguín, M. (2022, 18 enero). *¿Qué hace tu cerebro mientras duermes?* Revista UNAM Global. Recuperado 28 de octubre de 2024, de [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/que-hace-tu-cerebro-mientras-duermes/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/que-hace-tu-cerebro-mientras-duermes/)
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Naciones Unidas. Recuperado 25 de noviembre de 2021, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en materia de salud mental destinadas a adolescentes: Estrategias para ayudar a los adolescentes a prosperar*. Recuperado 22 de octubre de 2024, de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341147/9789240023864-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado 29 de agosto de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, marzo 31). *Depresión*. Recuperado 15 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, septiembre 27). *Trastornos de ansiedad*. Recuperado 15 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 29 agosto). *Suicidio*. Recuperado 22 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. OMS. Recuperado 10 de agosto de 2023, de

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024, 10 octubre). *La Salud Mental de los Adolescentes*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado 12 de octubre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Orlowski-Yang, J. (director). (2020). *The Social Dilema*. Netflix.

Ortíz, J. C. (2019). Introducción. En *Innovación social y diseño* (1.<sup>a</sup> ed., pp. 13-20). Coordinación Editorial de la Facultad de Arquitectura, UNAM.

Perinat, A. P., Corral, A. C., & Crespo, I. C. (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI: Un enfoque psicosocial* (1.<sup>a</sup> ed.). Editorial UOC.

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* [Electrónico]. Oxford University Press. <https://web-p-ebscobhost-com.ezproxy.iteso.mx/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fMTI5ODE1X19BTg2?sid=7c78b9fd-257c-4e38-b455-f5a0dee685bf@redis&vid=1&format=EB&rid=1>

Peterson, H. (2014, 25 junio). *GENERATIONS & millennials are old news: Here's Everything You Should Know About Generation Z*. Business Insider. Recuperado 14 de mayo de 2023, de <https://www.businessinsider.com/generation-z-spending-habits-2014-6>

Pol, E., & Ville, S. (2009, diciembre). Social innovation: Buzz word or enduring term? *ScienceDirect*.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053535709000249>

- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J., & Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología*. Recuperado 20 de octubre de 2024, de <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>
- Real Academia Española. (2023). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado 7 de octubre de 2024, de <https://dle.rae.es/educaci%C3%B3n>
- Rios, J. (2009). *JulioProfe* [Vídeo]. YouTube. Recuperado 1 de diciembre de 2024, de <https://www.youtube.com/@julioprofe>
- Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona* (17.<sup>a</sup> ed.) [Electrónico]. Paidós.
- Rodríguez-Hernández, A., Batista, F., Kostiv, O., & Hernández, C. (2022). Valoración de la implantación de un currículo obligatorio de educación emocional y creatividad. En *ResearchGate*. DYKINSON. <https://doi.org/10.2307/j.ctv36k5dxk.121>
- Romero, S. R., & Méndez, I. M. (2021). ¿Estado de ánimo cambiante? depresión y trastornos afectivos [Electrónico]. En *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos* (Vol. 12, pp. 143-156). Faros Sant Joan de Déu. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes>
- Ruiz-Aranda, D., Salguero, JM., Cabello, R., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P. (2012). *¿Puede un programa de inteligencia emocional mejorar el ajuste psicosocial de los adolescentes?: Resultados del proyecto Intemo*. ResearchGate. Recuperado 22 de noviembre de 2024, de [https://www.researchgate.net/profile/Salguero-Jose-M/publication/230886897\\_Can\\_an\\_Emotional\\_Intelligence\\_Program\\_Improve\\_Adolescents%27\\_Psychosocial\\_Adjustment\\_Results\\_from\\_the\\_Intemo\\_Project/links/0](https://www.researchgate.net/profile/Salguero-Jose-M/publication/230886897_Can_an_Emotional_Intelligence_Program_Improve_Adolescents%27_Psychosocial_Adjustment_Results_from_the_Intemo_Project/links/0)

0b7d51e80ea2545a8000000/Can-an-Emotional-Intelligence-Program-Improve-Adolescents-Psychosocial-Adjustment-Results-from-the-Intemo-Project.pdf

Ruíz, G. (2013). *La teoría de la experiencia de John Dewey; significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo*. Foro de Educación, 11(15), pp. 103-124. doi: <http://dx.doi.org/10.14516/fde.2013.011.015.005>

Salgado Porcayo, R. (2003). *El Analfabetismo en México 1895 al año 2000*. Portal Político del Ciudadano INEP, A. C. Recuperado 15 de octubre de 2022, de <https://inep.org/index.php/libros/8-libros/4-el-analfabetismo-en-mexico-1895-al-ano-2000>

Sánchez, E. (2023, 26 abril). *Los 6 pilares de la autoestima, según Nathaniel Branden*. La Mente Es Maravillosa. Recuperado 6 de octubre de 2024, de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-6-pilares-de-la-autoestima-segun-nathaniel-branden/>

Sánchez, L., Rodríguez, G., & García, E. (2018). Desarrollo de competencias emocionales a través del Programa AEdEm para Educación Secundaria. *Revista Complutense de Educación*. Recuperado 21 de noviembre de 2024, de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/54402/4564456548243>

Secretaría de Educación Pública. (2024, 7 junio). *Ley General de Educación*. Recuperado 6 de octubre de 2024, de [https://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/15131/4/images/ley\\_general\\_educacion\\_4t\\_02\\_2024.pdf](https://sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/15131/4/images/ley_general_educacion_4t_02_2024.pdf)

Seligman, M. E. (2011). *La auténtica felicidad* (1.<sup>a</sup> ed.). Zeta.

- Sempere, P. (2007). *Mc Luhan en la era de Google: Memorias y profecías de una aldea global*. Popular.
- Senado Dumoy, J. (1999). Los factores de riesgo. *Scielo*, 15. Recuperado 10 de octubre de 2024, de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v15n4/mgi18499.pdf>
- Silva-Flores, M. L., & Pedroza Zapata, A. (2023). The meaning of Social Innovation: A review of the literature. *Scientific Journal Of Applied Social And Clinical Science*, 3(7). <https://rei.iteso.mx/items/d49f4c42-f3fe-41f7-a7be-fcf2a6b0bed2>
- Stringaris, A. S., & Vidal-Rivas, P. V. (2021). Una mirada a la salud mental de los adolescentes: claves para comprenderlos y acompañarlos [Electrónico]. En *Sant Joan de Déu* (Vol. 12). FAROS. Recuperado 24 de septiembre de 2023, de <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/observatorio-faros/informes-faros/mirada-salud-mental-adolescentes>
- Tapia, A., Esqueda, R., Martínez, A., López-León, R., Rivera Díaz, A., Rodríguez, L., Tiburcio, C., Torres, R., & Villalobos, S. (2017). *¿Desing Thinking?: Una discusión a nueve voces* (1.ª ed.). Ars Optika.
- Taylor, J. (2011, 27 julio). *Technology: Is Technology Stealing Our (Self) Identities?* Psychology Today. Recuperado 12 de marzo de 2023, de <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-power-prime/201107/technology-is-technology-stealing-our-self-identities>
- Tirado-Hurtado, B. (2021, 1 febrero). *La salud mental de los niños y adolescentes en tiempos de pandemia*. Revista UH Ciencias de la Salud. Recuperado 12 de junio de 2024, de <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/445>

- Tuesca Molina, R. T., & Navarro Lechuga, E. N. (2003). *Factores de riesgo asociados al suicidio e intento de suicidio*. Redalyc. Recuperado 22 de marzo de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81701703.pdf>
- UNAM. (2018, 10 octubre). *Con problemas de depresión, dos millones y medio de jóvenes mexicanos*. Recuperado 4 de septiembre de 2024, de [https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018\\_655.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2018_655.html)
- Vilanova, N., & Ortega, I. (2017). *Generación Z: Todo lo que necesitas saber sobre los jóvenes que han dejado viejos a los millenials* (1.<sup>a</sup> ed.). Editorial Plataforma.
- Villalobos Saldaña, S. (2016). Potencialidades del Desing Thinking. En *¿Desing Thinking?: Una discusión a nueve voces* (1.<sup>a</sup> ed., pp. 62-66). Ars Optika.
- Zarra III, E. (2019). *Generación Z la generación con derechos: Cómo educar para llegar a sus mentes y a sus corazones*. NARCEA, S.A. DE EDICIONES.

## 8. Anexos

### A. Formato Entrevista semiestructurada jóvenes

<b>PREGUNTAS</b>
Edad
Género
Actividad favorita
Composición familiar: # de personas, ocupación de los padres, relación con los miembros de su familia.
1. ¿Cómo definirías tu estado de ánimo en general?
2. ¿Consideras que la pandemia influyó en tu estado de ánimo?
3. ¿Qué entiendes por ansiedad? / ¿Para ti qué es la ansiedad?
4. ¿Has padecido de ansiedad? ¿Qué te genera ansiedad? ¿Qué sientes? ¿Cómo la controlas?
5. ¿Qué entiendes por depresión? / ¿Para ti qué es la depresión?
6. ¿Consideras que has pasado por una depresión? ¿Cómo la manejas?
7. Grupo de amigos ¿tiene un grupo de amigos? ¿Mejor amigo(a)? ¿con quienes se relaciona en los recreos? ¿fuera del horario escolar?
8. Tiempo invertido en RR. SS. / Videojuegos aproximadamente ¿Cuáles son tus favoritos?
9. ¿Cuáles estados de ánimo te generan las RR. SS. o Videojuegos?
10. ¿Qué actividades te hacen/ayudan a sentirte bien?
11. Meta más próxima

**B. Formato Encuesta madre/padre/tutor**

<b>PREGUNTAS</b>
Edad:
Relación con el menor: Madre / Padre / Tutor
Ocupación:
1. Mencione 2 cualidades de las nuevas generaciones (De 15 a 20 años actual)
2. Mencione 2 debilidades de las nuevas generaciones (De 15 a 20 años actual)
3. ¿Qué considera es lo más importante para el bienestar emocional de su(s) hijas(os)?
4. ¿Ha presentado su hija(o) síntomas de ansiedad? Si / No
5. ¿Cómo manejó la situación?
6. ¿Ha presentado su hija(o) síntomas de depresión y/o diagnosticado con depresión? SI / No
7. ¿Cómo manejó la situación?
8. ¿Ha tenido su hija(o) ideas y/o intento de suicidio? Si / No
9. ¿Cómo manejó la situación?
10. ¿Cómo manejaría una situación de salud emocional de sus hijas(os)?
Edad de su hija(o):
Género de su hija(o):

**C. Formato Encuesta profesores**

<b>PREGUNTAS</b>
Edad:
Género:
Grado (s) en el (los) que imparten clase:
1. Mencione 2 cualidades de las nuevas generaciones (De 15 a 20 años actual)
2. Mencione 2 debilidades de las nuevas generaciones (De 15 a 20 años actual)
3. Si estuviera en sus manos ¿qué propondría para el bienestar emocional de los jóvenes?
4. ¿Conoce los síntomas de un cuadro de ansiedad? Si / No
5. Mencione uno de esos síntomas
6. ¿Conoce los síntomas de un cuadro de depresión? SI / No
7. Mencione uno de esos síntomas
8. ¿Ha tenido algún alumno(a) con ideas y/o intento de suicidio? Si / No
9. ¿Cómo manejó la situación?
10. Si se presentara alguno de los casos anteriores con alguno(a) de sus alumnos(as) ¿Cómo manejaría esa situación?

## D. Formato Consentimiento Informado

Tlaquepaque, Jalisco; \_\_\_ de \_\_\_\_\_, 2022

Sr. / Sra. / Tutor

**PADRES DE FAMILIA**

Cordial saludo.

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo(a) en el proyecto de investigación “*El bienestar emocional de los jóvenes*” a cargo de la Lic. Verónica Esther Olivares.

Dicho proyecto tiene el objetivo de evaluar la implementación de un Taller de Bienestar Emocional orientado a promover inteligencia intrapersonal en jóvenes, que les permita ser adultos emocionalmente sanos y motivarlos a implementar buenas prácticas personales que les generen bienestar emocional para fortalecer su salud mental.

Previa autorización de la institución y consentimiento informado por parte de los padres y el (la) alumno(a), debidamente firmado, se procederá a aplicar una entrevista de manera anónima, la información que se recabe se utilizará exclusivamente para fines académicos y los datos se tratarán de manera grupal.

Dicha entrevista se realizará en las instalaciones del Colegio de Bachilleres No.5 y se procurará aprovechar los horarios libres de los alumnos.

Agradeciendo su atención,  
Cordialmente

Verónica Esther Olivares  
Maestría en Diseño Estratégico e Innovación Social  
ITESO  
Teléfono: 33 1297 1064  
Correo electrónico: veronica.olivares@iteso.mx  
Se adjunta: Formato de consentimiento informado.

## FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: \_\_\_\_\_  
 en calidad de progenitor(a) y/o tutor(a) legal, de \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, deseo manifestar a través de este documento, que fui informado y comprendo la justificación, los objetivos, los procedimientos y beneficios implicados en la participación de mi hijo(a), en el proyecto de investigación: “El bienestar emocional de los jóvenes”, que se describe a continuación:

**Objetivo:** Participar en una entrevista que aportará información valiosa que ayude a diseñar un Taller de Bienestar Emocional orientado a desarrollar inteligencia intrapersonal en jóvenes y motivarlos a implementar buenas prácticas personales que les generen bienestar emocional para fortalecer su salud mental con la intención de que sean adultos emocionalmente sanos.

**Procedimiento:** Participar en una entrevista individual de manera anónima y confidencial, cuya contestación dura aproximadamente 60 minutos. Mi hijo se compromete a contestar sinceramente para que la investigación arroje resultados válidos. La realización de la entrevista se llevará a cabo en las instalaciones del Colegio de Bachilleres No. 5, en horarios libres de los alumnos.

**Participación Voluntaria:** La participación de mi hijo(a) en este estudio es completamente voluntaria, si él o ella se negara a participar o decidiera retirarse, esto no le generará ningún problema, ni tendrá consecuencias a nivel institucional, ni académico, ni social. Si lo desea, mi hijo(a) informaría los motivos de dicho retiro al equipo de investigación.

**Confidencialidad:** La información suministrada por mi hijo(a) **será confidencial**. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos y de manera grupal, sin revelar su nombre o datos de identificación. Se mantendrán las entrevistas y en general cualquier registro en un sitio seguro. En bases de datos, todos los participantes serán identificados por un código que será usado para referirse a cada uno.

Así mismo, declaro que fui informado suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que mi hijo(a) o yo tengamos sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; que mi hijo(a) y yo tenemos el derecho de solicitar los resultados de la entrevista y pruebas que conteste durante la misma. Considerando que los derechos que mi hijo(a) tiene en calidad de participante de dicho estudio, a los cuales hemos hecho alusión previamente, constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permito informar que consiento, de forma libre y espontánea, la participación de mi hijo(a) en el mismo.

Este consentimiento no inhibe el derecho que tiene mi hijo(a) de ser informado(a) suficientemente y comprender los puntos mencionados previamente y a ofrecer su asentimiento informado para participar en el estudio de manera libre y espontánea, por lo que entiendo que mi firma en este formato no obliga su participación.

En constancia de lo anterior, firmamos el presente documento, en la ciudad de \_\_\_\_\_, el día \_\_\_\_\_, del mes \_\_\_\_\_ de 2022.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

Verónica Esther Olivares  
Maestría en Diseño Estratégico e Innovación Social  
ITESO  
Teléfono: 33 1397 2054  
Correo electrónico: veronica.olivares@iteso.mx  
Se adjunta: Formato de consentimiento informado.

## TEMARIO

### Sesión 1 Introducción

5 min	Dinámica rompe hielo
20 min	Presentación proyecto, dudas, opiniones e ideas referentes a la salud emocional
10 min	Reglas para la buena convivencia
10 min	Conociéndonos, presentaciones personales. (nombre, grado, grupo, turno, película favorita)
25 min	Test Beck
10 min	Dinámica activación
15 min	¿Quién soy? Carta descriptiva. Los participantes escriben una carta donde se describen a sí mismos. Se guarda y se retomará al cierre del programa.
15 min	Tiempo para verificar si se entendió el objetivo del programa, las reglas de la buena convivencia y las etapas en las que se divide.
5 min	Dudas

Propósito: Estrechar relaciones, conocer del estado emocional de los jóvenes, generar confianza y conocer sus ideas, pensamientos y posturas frente a la salud emocional

Material: Impresiones documentos necesarios (permisos uso de imagen, test de Beck, dinámica rompe hielo), pizarrón, plumones, internet, celular, cámara, grabadora.

### Sesión 2 Autoestima

10 min	Dinámica activación vasos
30 min	Charla autoestima
20 min	Opiniones y reflexiones referentes al tema autoestima
30 min	Fortaleciendo la autoestima (trabajo en equipo)
10 min	Dinámica ¿cómo me perciben?
20 min	Reflexión del ejercicio (Ver la hoja expresar los sentimientos generados, si lo prefieren pueden escribirlo atrás) ¿Me sorprende? ¿Cómo me hace sentir? ¿Qué siento de la imagen que proyecto?

Propósito: Autoconocimiento, recabar opiniones e ideas, fortalecer autoestima, hacer consciencia de lo que las palabras y actitudes generan en los demás. Generar empatía entre los participantes.

Material: Post it, pizarrón, plumones, cámara, grabadora, vasos desechables, hojas de colores, pliegos de papel Kraft o cartulina.

### Sesión 3 Miedos

20 min	Dinámica activación juego del miedo con globos
20 min	¿A qué le tienes miedo? Ligar con el tema de Ansiedad
30 min	¿Qué es el miedo?
25 min	Estrategias para controlar el miedo y enfoque en soluciones
10 min	Escribir mi miedo y mi estrategia
20 min	Reflexiones

Propósito: Identificar miedos, aprender estrategias para controlar y enfocar la energía en pensamientos positivos dirigidos a la acción.

Material: Hojas, plumas, globos, confeti, alfileres, grabadora, cámara o celular

### Sesión 4 Ansiedad

10 min	Dinámica para activar la concentración
40 min	Charla Ansiedad
30 min	Técnicas de relajación
20 min	Consejos de salud emocional
20 min	Dudas

Propósito: Conocer a detalle del trastorno de ansiedad, los diferentes niveles, aprender técnicas de relajación y consejos para disminuir la ansiedad.

Material: Laptop, proyector, grabadora, cámara o celular.

### Sesión 5 Depresión

10 min	Dinámica para activar concentración
50 min	Charla Depresión
10 min	Factores de riesgo
20 min	Estrategias de afrontamiento
20 min	Dudas

Propósito: Conocer a detalle el trastorno de depresión, los factores de riesgo, estrategias de afrontamiento importancia de la detección y ayuda en tiempo en las personas que la padecen.

Material: Laptop, proyector, grabadora, cámara o celular.

#### Sesión 6 Motivación / Actívate

10 min	Dinámica activación juego caricaturas
25 min	Lo que más me gusta: actividades, personas, comidas, cosas favoritas
30 min	Tablero de metas
20 min	¿Cómo sí? Impedimentos y facilitadores
20 min	Metas corto, medio y largo plazo
10 min	Importancia de la motivación en la salud mental

Propósito: Generar pensamiento orientado a la acción, fomentar sentido de responsabilidad, aprender a activar sentimientos y pensamientos positivos.

Material: Hojas, pliegos de papel o cartulinas, revistas, tijeras, pegamento, colores, hoja de metas impresa, cámara o celular.

#### Sesión 7 Relaciones personales / Aislamiento

15 min	Dinámica de activación sopa de emojis
20 min	Mis redes de apoyo
15 min	La importancia de la comunicación asertiva.
30 min	Escucha activa (tema con práctica)
20 min	Aislamiento

Propósito: Entender la importancia de contar con redes de apoyo e identificarlas Aprender a comunicarse asertivamente y a practicar la escucha activa para mejorar sus relaciones personales.

Material: Proyectos, plumones, pizarrón, cámara o celular.

### Sesión 8 Inteligencia Emocional

10 min	Dinámica juntándolo todo
15 min	Fortalezas de carácter ¿qué son y para qué me sirven?
25 min	Mis fortalezas de carácter
20 min	Identificando emociones, detonantes y neutralizadores.
15 min	Psicología Positiva
15 min	La inteligencia de conocerse
20 min	Dinámica figurativa “el globo de las emociones”

Propósito: Conocer a detalle las fortalezas personales y pensar en maneras de potenciarlas, desarrollar la capacidad para conocerse a uno mismo, identificar las emociones y responsabilizarse de ellas, qué las genera, cómo se pueden controlar o neutralizar

Material: Hojas, globos, alfiler, cámara o celular.

### Sesión 9 Co-creación

5 min	Dinámica de activación “Despeja la mala vibra”
5 min	Programa del día, normas, reglas y tiempos
30 min	Discutir, compartir y poner en común información. Armar una visión común
15 min	Obtener conclusiones, definir criterios y preguntas clave para la generación de ideas
40 min	Dinámica “encestar la idea”. Generar ideas, soluciones, propuestas sin importar si son viables o no.
30 min	Revisión de las ideas, filtrar y seleccionar las que son viables.
20 min	Votación
10 min	Asignación de tareas para llevar a cabo la propuesta.

Propósito: Diseñar soluciones que mejoren la salud mental de los jóvenes.

Material: Pelota, pliego de papel Kraft o cartulina, plumones, cámara o celular.

#### Sesión 10 Evaluación

10 min	Dinámica de enfoque
15 min	Resultados de la puesta en marcha de la o las propuestas.
20 min	Reflexiones
40 min	Ideas sin límites. Analizar las ideas descartadas ¿cuáles son ideales y podrían ser viables, aunque no estén en mi poder de alcance?
25 min	Responder cuestionario de Beck
20 min	Cierre

Objetivo: Evaluar el resultado de la puesta en marcha de las propuestas. Qué ideas, pensamientos, sentimientos les deja haber participado el programa de co-creación. Analizar las ideas descartadas que tienen potencial de ser ejecutadas por otros.

Hacer el análisis de todo el proceso vivido durante el programa, qué cambios experimentaron y si creen que lo aprendido les servirá para su vida diaria y su salud mental.

Material: Impresiones de cuestionario de Beck, plumones, grabadora, cámara o celular.

## C. FORMATO DE DINÁMICA ROMPEHIELO SESIÓN INTRODUCCIÓN

### Conociendo a mis compañeros

Recolecta las firmas de las personas que coincidan con la descripción de la frase, el primero que termine recibirá un premio, el último una tarea.

1. Me gusta ir al supermercado o mercado con mi mamá, aunque finjo que me aburre.  
\_\_\_\_\_
2. Me he puesto calcetines usados de otro día anterior porque no tenía calcetines limpios.  
\_\_\_\_\_
3. De niñ@ tuve piojos.  
\_\_\_\_\_
4. Cuando nadie me ve, me saco los mocos.  
\_\_\_\_\_
5. Canto enfrente del espejo cuando estoy sol@  
\_\_\_\_\_
6. Me encanta el chisme.  
\_\_\_\_\_
7. He llorado con” La rosa de Guadalupe”  
\_\_\_\_\_
8. Me gusta entrar a ver los perfiles de los amig@s de mis amig@s en redes sociales.  
\_\_\_\_\_
9. No me gusta el reggaetón  
\_\_\_\_\_
10. Ronco en la noche.  
\_\_\_\_\_