



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

Ciudad con salud emocional

Estrategia Escolar
Vida Plena Corazón Contento



CIUDAD CON SALUD EMOCIONAL

VIDA PLENA, CORAZÓN CONTENTO



Líneas de acción

Ciudad con salud emocional

1

Prevención
comunitaria

2

Escucha y
cuidado

3

Servicios de
atención
primaria

Datos en salud mental en la Ciudad de México

12%

De adolescentes de entre 10 a 19 años manifestaron haber presentado síntomas de depresión

14%

De adolescentes de entre 10 a 19 años manifestaron haber sentido alguna vez en la vida ideas suicidas

45%

De reportes por acoso escolar ocurren a nivel secundaria y un 17% a nivel media superior

53%

De adolescentes-jóvenes probaron alcohol alguna vez en su vida

Estrategia escolar: Vida plena, corazón contento

Es una estrategia integral de salud mental comunitaria en escuelas públicas secundarias y de media superior que prioriza el **bienestar emocional** mediante **acciones de promoción de la salud, prevención, identificación, canalización y atención oportuna**, fortaleciendo el acceso a servicios, la formación en cuidados colectivos y la construcción de vínculos comunitarios que promuevan y generen una cultura de paz y bienestar.



Estrategia escolar: Vida plena, corazón contento



¿Qué atiende?

Proporciona herramientas para prevenir y atender oportunamente:

- Violencia entre pares (*bullying*)
- Depresión y ansiedad
- Prevención del suicidio
- Violencia sexual
- Prevención del consumo de sustancias psicoactivas

Estrategia escolar: **Vida plena, corazón contento**

Atención directa en las comunidades escolares

COMUNIDAD ESTUDIANTIL

Secundaria
Nivel medio superior



FAMILIAS

Responsables de cuidados y crianza



Personal escolar

Personal docente
Personal directivo
Personal administrativo



Ejes articuladores



Vinculación institucional:

- Secretaría de Salud
- IAPA
- SECTEI
- AEFCDMX
- SEP: Subsistemas de Educación Media Superior
- UNAM
- IPN
- INBAL
- IMSS BIENESTAR
- INJUVE
- DIF
- Secretaría de las Mujeres
- Secretaría de Seguridad Ciudadana
- Secretaría de Atención y Participación Ciudadana
- CDHCDMX

Instrumentos para recolectar información durante las visitas a escuelas

Cédula de identificación de necesidades comunitarias y riesgos para equipo directivo

Consulta de responsables de cuidados y crianzas

Informe de actividades diarias. Lo llenan las personas coordinadoras de cada alcaldía

Objetivo: obtener, desde la visión de personal directivo y de RCyC, un panorama general sobre las necesidades emocionales y los riesgos psicosociales presentes en la comunidad escolar.

Objetivo: identificar qué ejes de la estrategias abordan las ESM por actividad en cada escuela así como el número de participantes.

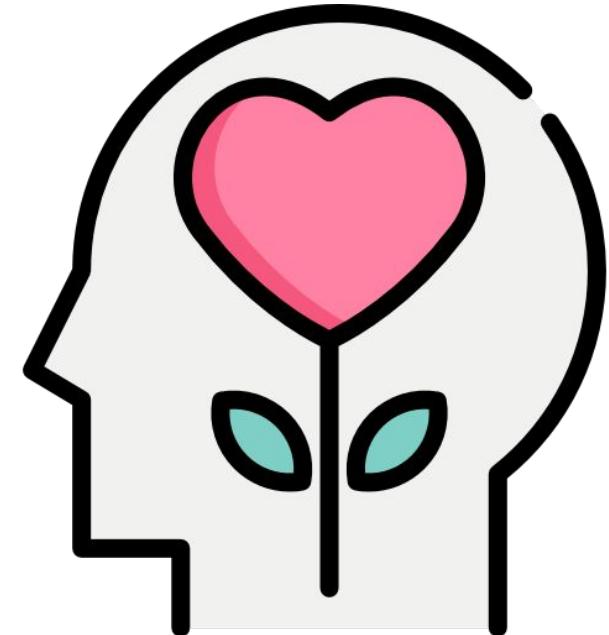
Estrategia integral para la comunidad educativa

Cada plantel contará 1 vez cada 15 días con una **persona especialista en salud mental**.

- 1 Interacción comunitaria con estudiantes:** acompañamiento psicosocial a través de talleres psicoeducativos, diálogos comunitarios y proyectos estudiantiles.
- 2 Asamblea con familias:** espacios de encuentro e interacción diseñados para fortalecer el vínculo entre responsables de cuidados y crianza y comunidad estudiantil.
- 3 Capacitación a personal directivo y docente:** formación en salud mental que les permita identificar, contener y canalizar situaciones emocionales en la comunidad escolar.
- 4 Acompañamiento en salud mental:** espacios de escucha, orientación psicológica y canalización de casos para atención especializada.

Acompañamiento en salud mental

- Espacio seguro, individual o grupal, donde estudiantes pueden expresarse y ser escuchados por personal especialista del IAPA.
- En muchos casos, es el único lugar donde comparten sus preocupaciones y emociones.
- Permite detectar situaciones de riesgo y canalizar— en conjunto con autoridades escolares y sus responsables de cuidado de crianza —a una atención especializada cuando es necesario.
- La persona especialista da seguimiento a cada caso.
- También, docentes y responsables de cuidado y crianza pueden solicitar acompañamiento en salud mental.



Guía de Actuación ante el Riesgo Suicida en Escuelas Secundarias y en Bachilleratos de la CDMX - parte I

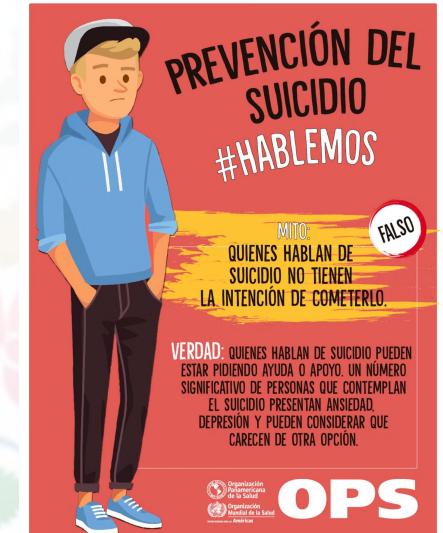
Modelo Dinámico de Órdenes de Riesgo de Suicidio (MODORIS): Organiza la toma de decisiones desde la identificación hasta el seguimiento de la atención

Programa Nacional para la Prevención del Suicidio (PRONAPS): Estructura la atención en cuatro niveles de riesgo: leve, moderado, alto e inminente.

Comportamiento suicida como un continuo dinámico: Va desde deseos de morir hasta el suicidio consumado, con etapas críticas donde la intervención puede ser decisiva.

Niveles de Riesgo:

- A. Riesgo Suicida Leve
- B. Riesgo Suicida Moderado
- C. Riesgo Suicida Alto
- D. Riesgo Suicida Inminente
- E. Posvención (Suicidio Consumado en la Comunidad Escolar)



Ejemplo de carta descriptiva: Prevención del suicidio


CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA DE SALUD
INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICIONES
DIRECCIÓN GENERAL
DIRECCIÓN DE DIFUSIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ADICIONES
SUBDIRECCIÓN DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES

CARTA DESCRIPTIVA: Prevención del Suicidio

Nombre de la acción:	Comunicación asertiva en la prevención del suicidio
Población:	Comunidad estudiantil
Duración de la actividad:	60 minutos (se requiere adaptabilidad a la disponibilidad de tiempo que tenga la escuela/grupo)
Objetivo general:	Fomentar el desarrollo de habilidades comunicativas asertivas en adolescentes como un recurso protector frente a situaciones de riesgo emocional, incluida la conducta suicida
Descripción de la actividad:	<p>1. Presentación de la estrategia e Introducción participativa (15 min) Nombre de la dinámica: "Lo que yo entiendo" Iniciaremos con una breve presentación por parte del facilitador/a de la estrategia Vida plena: Corazón contento y una introducción al propósito del taller.</p> <p>Preguntas generadoras (proyectadas):</p> <ul style="list-style-type: none">○ ¿Qué entendemos por "comunicación asertiva"?○ ¿Por qué crees que hablar de suicidio es importante?○ ¿Tienen algo en común estos temas? <p>La comunidad estudiantil escribirá su respuesta en un papelito (de forma anónima, si así lo prefieren) y estas se colocarán en un mural. Se leerán algunas respuestas, sirviendo de punto de partida para enmarcar el tema.</p> <p>2. Se establecerán acuerdos de convivencia a partir de la pregunta (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none">○ ¿Qué necesitamos para sentirnos cómodos hablando de estos temas?

3. Presentación del tema (10 min)

Se proyectará la presentación del eje para que la comunidad estudiantil conozca la información relevante del tema:

Conceptos Clave

- Los acompañantes del comportamiento suicida
- Factores de riesgo
- Mitos y realidades
- Comunicar para prevenir: Importancia de la comunicación para la prevención del suicidio
- Tipos de comunicación
- Estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo

4. Actividad principal (15 min)

Nombre de la dinámica: "Hablamos y escuchamos"

- La comunidad estudiantil se dividirá en grupos dependiendo del número de alumnxs
- Se les asignan diálogos cortos referentes a situaciones relacionadas con el tema

Ejercicio de roles con frases cotidianas: los alumnos transformarán frases pasivas/agresivas en mensajes asertivos a partir de la pregunta generadora **¿Y tú qué harías?**

Antes de iniciar se les presentará el siguiente ejemplo:

- No sé si quiero seguir viviendo... siento que nada de lo que hago tiene sentido y nadie se daría cuenta si desaparezco.

Ejemplo de carta descriptiva: Prevención del suicidio

Referencias:

Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (2022). *Guía para la prevención del suicidio en adolescentes*. Gobierno de México.
https://formacion.virtual.dif.gob.mx/docu/guia_suicidio.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2021). *Desarrollo de habilidades sociales y emocionales para entornos educativos armónicos*.
https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/12/C2_1Desarrollo-de-habilidades-sociales-y-emocionales-para-entornos-educativos-armonicos.pdf

ClikiSalud - Fundación Carlos Slim. (s.f.). *10 habilidades para fortalecer la salud mental y evitar la depresión*.
<https://www.clikisalud.net/saludmental/10-habilidades-para-fortalecer-la-salud-mental/>

Gobierno de México. (2022). *Guía de gestión del estrés*.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf

Ministerio de Salud Chile (2019). Recomendaciones para la Prevención de la Conducta Suicida en Establecimientos Educacionales. Ministerio de Salud Subsecretaría de Salud Pública División de Prevención y Control de Enfermedades. Chile.

Link Presentación

https://docs.google.com/presentation/d/1UcMoOw-btvM4rL4E5kiM5-GLmfxBLxkw/edit?slide=id.g35e8e53511b_0_125#slide=id.g35e8e53511b_0_125

Elaborado por:

Mitzi Patricia Fuerte Orduña

Todos los ejes temáticos cuentan con cartas descriptivas para la:

- Elaboración del tema
- Actividades y dinámicas
- Tipo de abordaje de acuerdo al grupo poblacional
- Material audiovisual
- Material bibliográfico

Población objetivo

802 Escuelas-turnos □ Secundarias



340,791

Estudiantes en secundarias

297 Escuelas – turnos □ Media superior



567,672

Estudiantes de bachilleratos

1,099 Total de Escuelas - turnos

908,463

Total de estudiantes

+

57,750

Total de docentes de secundarias y bachilleratos

966,213

Total de personas

Bibliografía

Bang, C., & Stolkiner, A. (2013). *Aportes para pensar la participación comunitaria en salud/salud mental desde la perspectiva de redes*. Ciencia, Docencia y Tecnología, XXIV(46), 123-143.

Bang, Claudia. (2014). *Estrategias comunitarias en promoción de salud mental: Construyendo una trama conceptual para el abordaje de problemáticas psicosociales complejas*. Psicoperspectivas, 13(2), 109-120.
<https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol13-Issue2-fulltext-399>

Dussel, E. (2016). *14 tesis de ética Hacia la esencia del pensamiento crítico*. Madrid, España:Trotta.
https://docs.enriquedussel.com/txt/Textos_Libros/68.14_Tesis_Etica.pdf

Freire, P. (1996). *Pedagogía del Oprimido*. Siglo Veintiuno.

Martín-Baró, I.(1998). *Psicología de la Liberación*.Madrid, España:Trotta.

Padilla, J., y Carmona, M.(2022). *Malestamos. Cuando estar mal es un problema colectivo*. Madrid: Capitán Swing.

Zinberg, N. E. (1984). *Drug, set, and setting: the basis for controlled intoxicant use*.
https://openlibrary.org/books/OL3174450M/Drug_set_and_setting

CIUDAD CON SALUD EMOCIONAL

CIUDAD QUE PRODUCE SALUD



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN