



Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# El ABC de las emociones

---

Orientaciones para implementar las actividades colectivas

Coordinación Sectorial Académica de la Subsecretaría de Educación Media Superior



2026  
año de  
Margarita  
**Maza**

# Propósito



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



2026  
año de  
Margarita  
Maza

## Punto de partida



### Cuidarse es un acto colectivo

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

**Se invita a reflexionar sobre:**

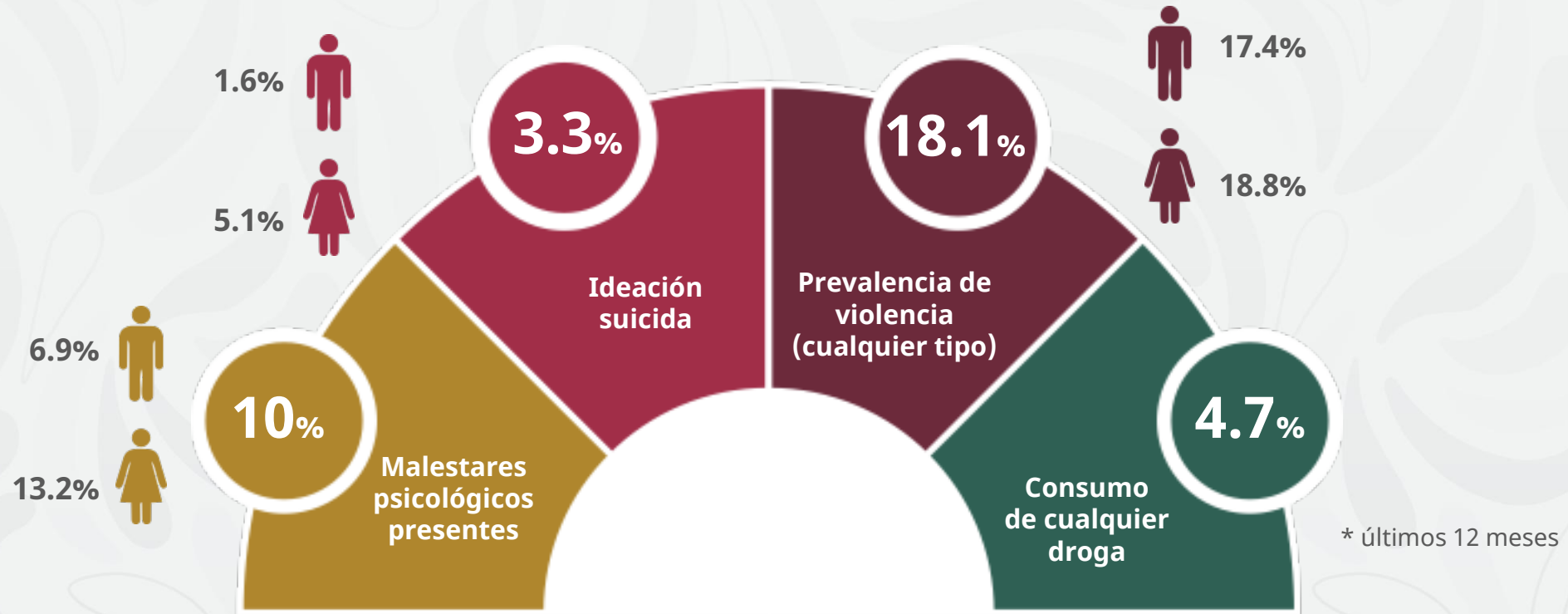
¿Cómo contribuimos al bienestar socioemocional de nuestra comunidad?



**2026**  
año de  
**Margarita  
Maza**

# Problemática identificada

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



Fuente: ENCODAT, 2025.



2026  
año de  
Margarita  
Maza

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

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



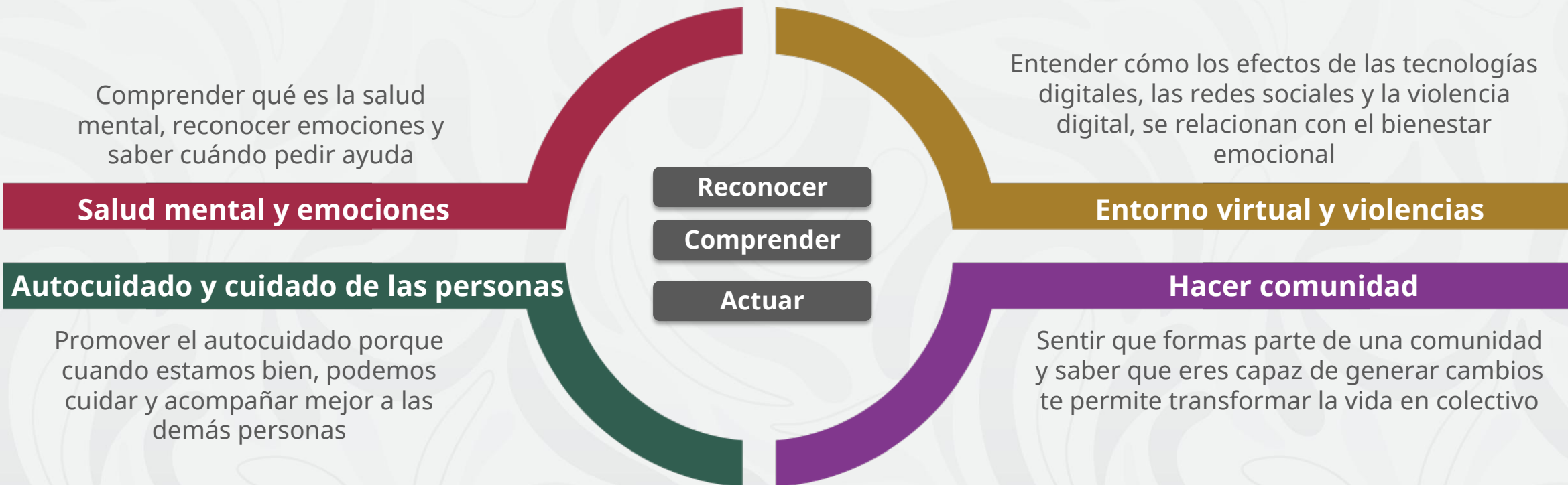
2026  
año de  
Margarita  
Maza



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# Materiales: El ABC de las emociones

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



2026  
año de  
Margarita  
Maza



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# Propósitos de los materiales



**2026**  
año de  
**Margarita Maza**

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



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# Contenido de los materiales y población a la que se dirigen



**2026**  
año de  
**Margarita Maza**



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

## Actividades colectivas

Cuestionan y resignifican experiencias emocionales

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

Fortalecen el **bienestar socioemocional** mediante experiencias recreativas

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



2026  
año de  
Margarita  
Maza



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# Características

## Actividades colectivas flexibles

Son:

Adaptables

Participativas

Inclusivas

## Dinámicas variadas

Incluyen:

Juegos de roles

Expresión  
creativa

Diálogo  
Movimiento

## Estructura didáctica clara

Promueven:

Empatía

Escucha

Trabajo  
colaborativo

Espacios seguros



2026  
año de  
Margarita  
Maza



**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# Apropiación de las actividades colectivas en las escuelas

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



2026  
año de  
Margarita  
Maza



Educación  
Secretaría de Educación Pública

# Sugerencias de implementación



2026  
año de  
Margarita  
Maza

## Temáticas que se abordan

Estereotipos y roles de género

Estilos de vida activos y saludables

Reconocimiento de las emociones

Mandatos sociales sobre el cuerpo

Integración, convivencia y confianza

Autorregulación de las emociones

Empatía y diálogo respetuoso

Tecnologías digitales y bienestar

Atención plena y escucha activa



2026  
año de  
Margarita  
Maza



Educación  
Secretaría de Educación Pública

# Actividades colectivas: Mi mapa de emociones

## Objetivo:

Reconocer las emociones ante situaciones cotidianas

## Materiales:

Hojas, colores, plumas

## Reflexión:

Reconocer y expresar emociones para fortalecer la empatía

## Preparación:

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

## Tiempo:

Una hora

## Sugerencias para su desarrollo:

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

## Cierre:

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



2026  
año de  
Margarita  
Maza

# Actividades colectivas: Redes, cuidado y convivencia digital

## Objetivo:

Analizar cómo influyen las tecnologías digitales en el bienestar socioemocional

## Materiales:

Hojas, rotafolio y pizarrón

## Reflexión:

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

## Preparación:

Lo que nos aporta el mundo digital

Lo que nos afecta

Lo que podríamos hacer como grupo

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

## Tiempo:

Una hora

## Sugerencias para su desarrollo:

Acompañamiento para orientar la construcción de escenas claras y respetuosas

## Cierre:

Recuperar el diálogo sobre las emociones trabajadas



2026  
año de  
Margarita  
Maza



Educación  
Secretaría de Educación Pública

## Las actividades colectivas



Son flexibles y pueden implementarse en distintos momentos del día



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



Fortalecen el vínculo con las juventudes



Favorecen el bienestar socioemocional



Construyen redes de cuidado en la comunidad escolar



2026  
año de  
Margarita  
Maza



Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública



**Gracias por  
su atención**

---



**2026**  
año de  
**Margarita  
Maza**