



Informe Trimestral



El presente informe describe las actividades y talleres realizadas por el Programa AXIOS, Misión Mujer A.C., en el trimestre Septiembre, Octubre y Noviembre del 2025

En este nuevo ciclo escolar estamos trabajando en una nueva secundaria, en la cual atendemos tanto el turno matutino como el vespertino. Se trata de la Secundaria No. 59 "Francisco Márquez", ubicada en la colonia La Tuzanía.



Talleres

111



Adolescentes atendidos
en ASE

432



Asesorías con padres de
familia

27



Docentes Atendidos

32



El número de Talleres
corresponde a los temas impartidos en
el aula por el facilitador AXIOS.

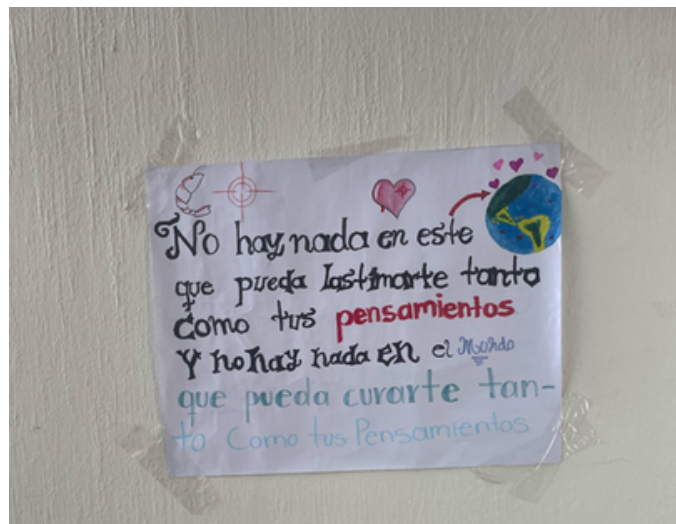


Talleres y Actividades

Taller de las emociones

En este taller se trabajó con enseñarles a los niños de primero sobre un apto reconocimiento de sus emociones y sobre cómo es importante contar con herramientas para poder sobrellevar momentos con una alta carga emocional.

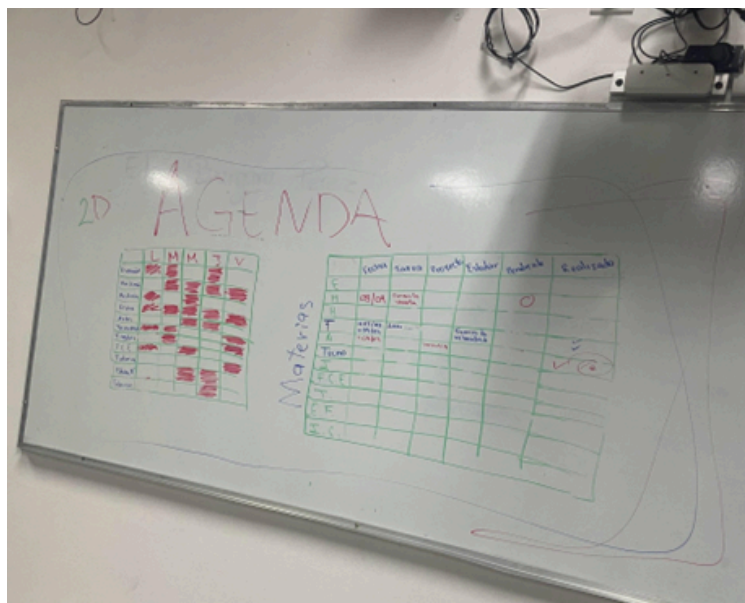
A su vez, se tocó el tema de la relación entre la atención y el reconocimiento de emociones.



Cartel hecho por las alumnas de 3A sobre la importancia de hablar sobre nuestras emociones con la intención de hablar sobre el suicidio para prevenir un suceso trágico

Taller de cómo llevar una agenda

Taller enfocado en enseñar a los alumnos sobre la importancia de llevar un orden de nuestras actividades mediante el uso de una agenda



Se realizó una actividad para que aprendieran a elaborar una agenda para autogestionar mejor sus tiempos.

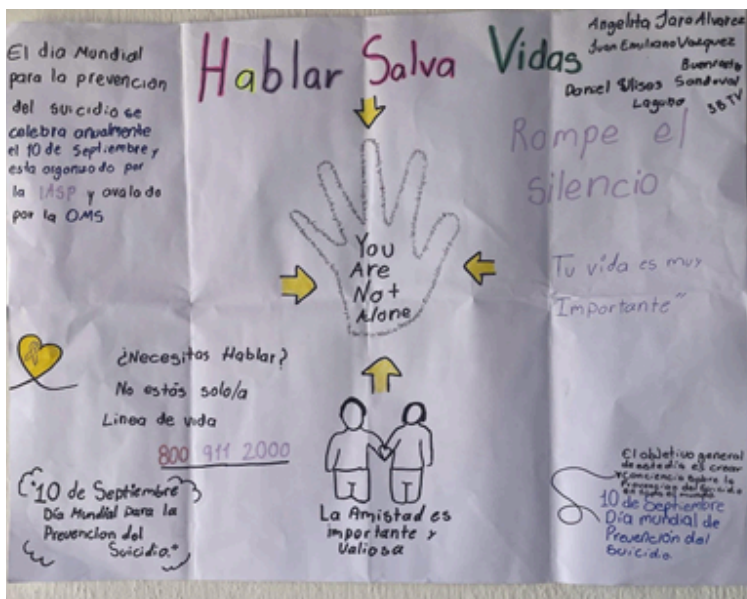
En cada grado había un enfoque distinto:

- 1ero:** enseñarles a manejar muchas materias y distintos profesores al mismo tiempo.
- 2do:** Establecer metas y objetivos para tercero en relación a sus materias.
- 3ero:** Ordenar sus deberes y fechas importantes relacionados con el proceso de entrar al bachillerato.

Taller prevención del suicidio

En conmemoración del Día Internacional para la Prevención del Suicidio, se decidió elaborar carteles con los alumnos, en los cuales se explicará la importancia de esta fecha y se divulgará más información al respecto.

A su vez, se realizaron presentaciones en los salones donde se incluyó la siguiente información: qué es salud mental, importancia de hablar sobre el suicidio, señales de alerta, estadísticas y cómo podemos ayudar si algún amigo se encuentra en un mal momento.



Cartel elaborado por los alumnos de 3°B como parte de la divulgación sobre la prevención del suicidio. En él se informa que existe la “Línea de la Vida”, a la cual pueden llamar cuando necesitan apoyo emocional, ya que brinda ayuda profesional y acompañamiento en momentos difíciles.

También se realizó una campaña durante el receso de los alumnos donde se dio a conocer información sobre el suicidio y se les hacía una pregunta ¿Porqué vale la pena vivir?.

Muchos alumnos tienen el respaldo de sus familias, razón principal por la que vale la pena vivir, además de cumplir sus sueños y logros para compartir con sus seres queridos.



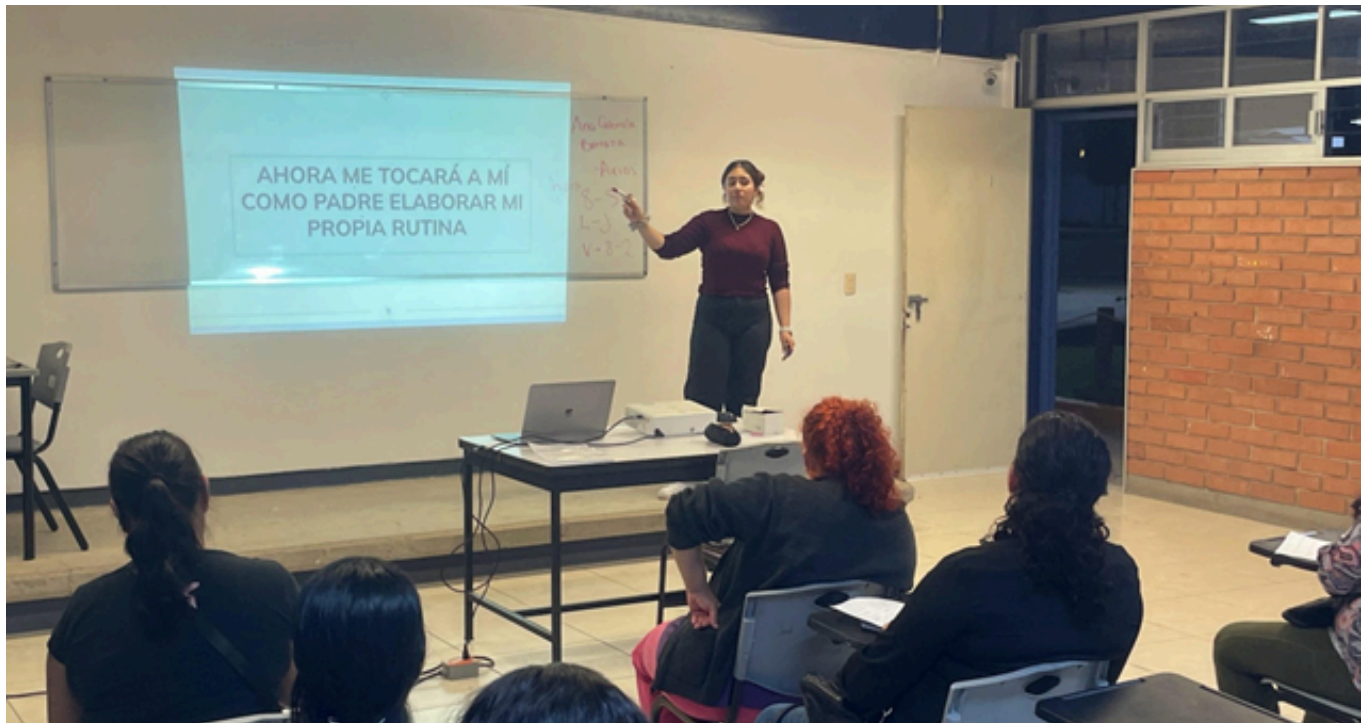
Escuela para padres

“Mi rol en la formación de hábitos de mi hijo”

Se realizaron dos talleres de escuela para padres, uno en el turno de la mañana y otro en el turno de la tarde, con la intención que pudieran ir el mayor número de padres posible.

El tema fue el mismo: qué rol tiene un padre en la creación de hábitos en los hijos y cómo pueden ayudarlos a establecer una rutina que les ayude a lograr cosas positivas en sus vidas.

Importancia de la identificación de sueños y metas.

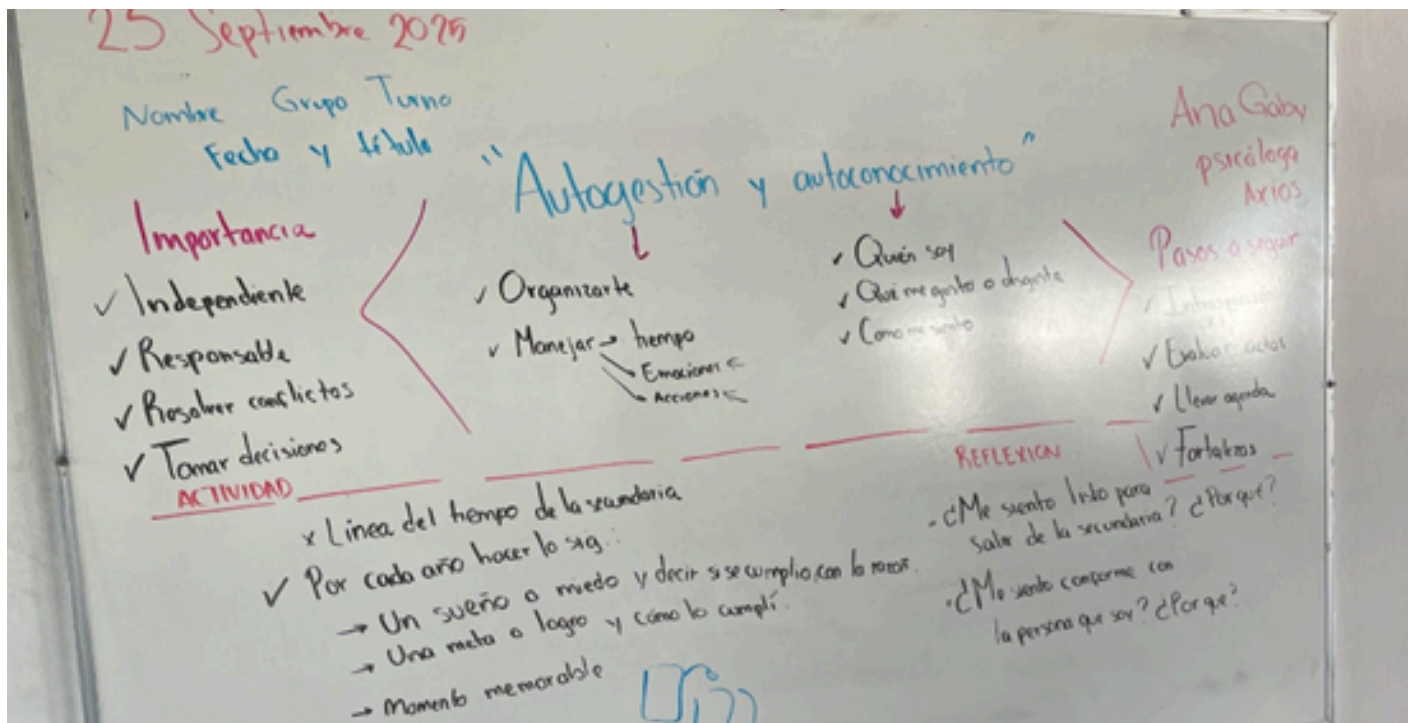


Taller para padres, en el cual se les explicó la actividad que debían realizar por su cuenta: elaborar una rutina personal basada en las enseñanzas del taller, con el fin de que posteriormente pudieran enseñarla y aplicarla junto con sus hijos.

Taller de autogestión y autoconocimiento

Se tocaron los conceptos de que es autogestión y autoconocimiento y sobre cómo se relacionan ambos.

Se les explicó a los muchachos que para tener una buena autogestión de nuestro tiempo y emociones, es importante empezar identificando qué es importante para uno mismo y qué recursos tenemos para solucionar conflictos; después se trabajó con el reconocimiento de sueños, miedos y metas personales, y sobre cómo se pueden poner en práctica para crecer como persona.



Actividad que realizaron los alumnos de tercero para el tema de autogestión. Realizaron una línea del tiempo sobre sus 3 años en la secundaria donde tenían que contestar lo que se mira en la foto. Escribieron como van a cumplir sueños y metas personales.

Taller “La vocación de un maestro”

Durante el CTE, se realizó una actividad con los profesores enfocada en recordar la razón de su vocación y el significado que le dan a su rol en la vida de sus estudiantes.

Se realizaron tres actividades:

- Primera actividad:

Colocar las manos en un tazón con hielo para centrar la atención e identificar las sensaciones del cuerpo, fomentando la autorregulación y la conciencia corporal.

- Segunda actividad:

Escribir en etiquetas un valor relacionado con nuestra profesión, el cual sentimos que nos representa.

Por ejemplo: “Soy psicóloga y el valor que me identifica es la empatía.”

- Tercera actividad:

En tres fichas bibliográficas, escribir un valor (uno por ficha) asociado a la profesión docente, no necesariamente propio de cada participante.

A diferencia de la actividad anterior, el propósito aquí fue promover que los profesores identificaran qué características hacen de un docente un buen modelo a seguir, con la intención de que reflexionaran si ellos mismos incorporan esos valores en su práctica diaria.



Durante el CTE, algunos profesores se animaron a iniciar la mañana con una breve dinámica de terapia con hielo, con el propósito de recargar energías y elevar su ánimo.

Asimismo, el supervisor de la zona acudió al CTE y participó activamente en las actividades realizadas.

Taller sobre el día de la no violencia

El día 2 de octubre se llevó a cabo un taller especial enfocado en la prevención de la violencia. Durante la sesión, se enseñó a los alumnos sobre los distintos tipos de violencia y cómo identificarlos, con el objetivo de brindarles herramientas para prevenir posibles incidentes por falta de conocimiento.

Posteriormente, y tras la parte teórica, los alumnos elaboraron carteles para divulgar en la escuela lo aprendido y fomentar la conciencia sobre el tema.



Taller sobre el autoestima dirigido a los alumnos

Se llevaron a cabo actividades alusivas a la autoestima con los alumnos. La sesión comenzó con una lluvia de ideas sobre qué significa la autoestima, para posteriormente realizar un ejercicio que consistía en lo siguiente:

Self-care
IS EMPOWERMENT



Las actividades realizadas fueron las siguientes:

■ Dibujo del muñeco:

Cada alumno dibujó un muñeco (no podía ser de palitos) en el cual debía representar al menos dos rasgos positivos propios que considerara que lo definen.

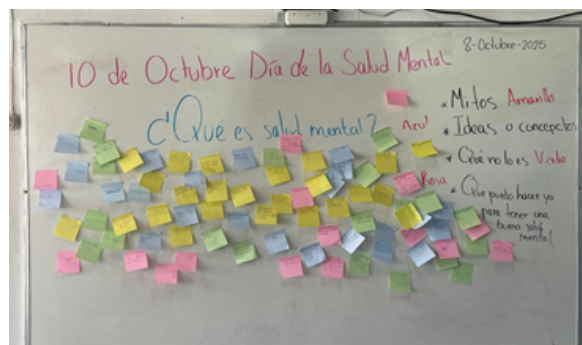
■ Identificación de acciones a mejorar:

Posteriormente, los alumnos escribieron dos acciones que actualmente realizan y que les gustaría cambiar, indicando la acción negativa y cómo planean modificarla.

Ejemplo: "Soy impuntual → me gustaría aprender a manejar mejor mis tiempos."

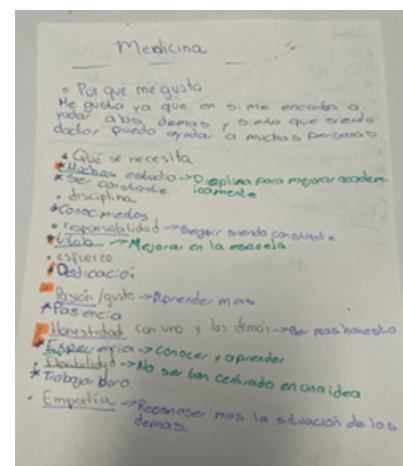
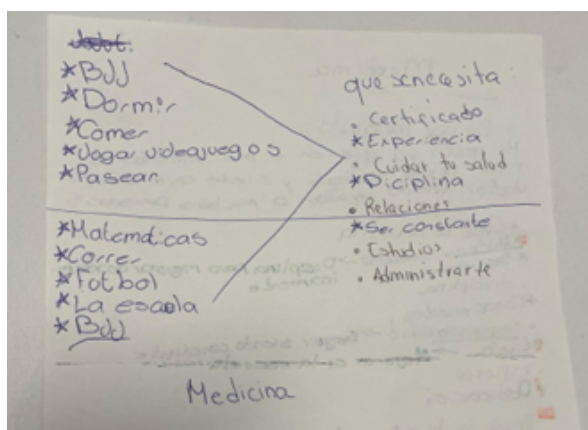
■ Reconocimiento de cualidades positivas:

Para finalizar, cada alumno escribió al menos cinco cualidades positivas de sí mismo, fomentando la autoestima y la autovaloración.



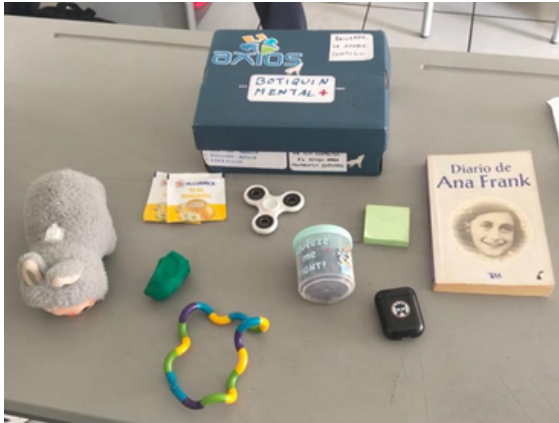
En la siguiente fotografía se observa uno de los ejercicios realizados durante los acompañamientos, con motivo de la Semana de la Salud Mental.

Ese día se abordaron los temas de plan de vida y motivación.



Presentación de botiquín mental

Por el día mundial de la Salud Mental se presento a los alumnos un botiquín mental conformado por objetos que ayudan a calmar la ansiedad o para mejora nuestra concentración en momentos difíciles del día a día



El botiquín se presentó en diferentes momentos del día, como en el receso y en los salones de clases.

Taller de Autoestima

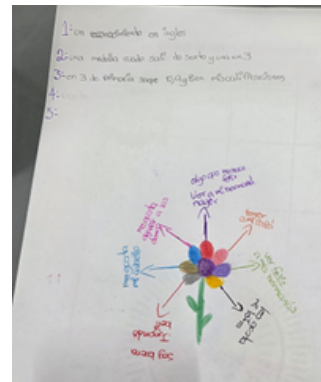
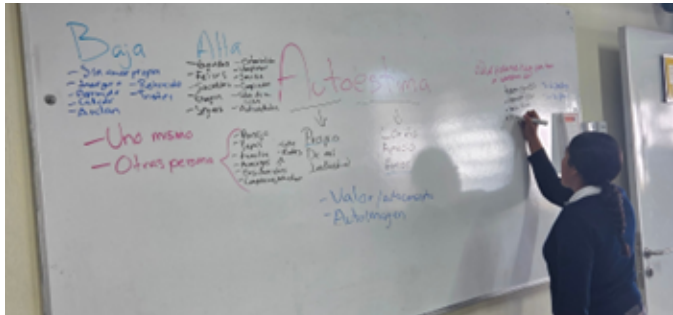
En el taller de Autoestima se invito a los alumnos a crear su propia lista acciones para trabajar su autocuidado y de esta manera fortalecer su autoestima para poder afrontar los problemas de la vida con mayor fortaleza. En algunos grupos también se les invito a crear su propio botiquín mental con los objetos que ellos reconocieran para su ayuda y bienestar.



Se imparte el tema del mes, "Autoestima", a las y los alumnos que presentan reportes de conducta o faltas.

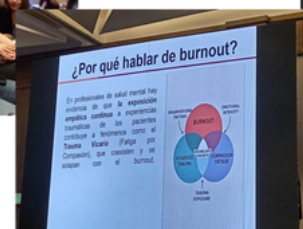
Durante la sesión, los estudiantes aprenden el concepto de autoestima, los factores que influyen en el desarrollo de una autoestima alta o baja, y algunas estrategias para fortalecerla.

Como actividad integradora de conocimientos, se realizan los ejercicios "Reconociendo mis logros" y "Mi flor de la autoestima".



Jornadas SALME 2025: Avances en el tratamiento del estrés postraumático y la depresión

Los días 23 y 24 de octubre se participó en las Jornadas SALME 2025, un evento enfocado en la actualización profesional sobre los avances en el tratamiento del estrés postraumático y la depresión. Durante las conferencias se abordaron estrategias innovadoras en la intervención psicológica, así como nuevos enfoques terapéuticos orientados al fortalecimiento del bienestar emocional.



ACTIVIDADES O TALLERES ESPECIALES

Presentación formal con el cuerpo docente, explicación del programa Axios y exposición sobre estrategias para identificar situaciones de alerta en adolescentes.



Taller para padres "Autoestima en la adolescencia"

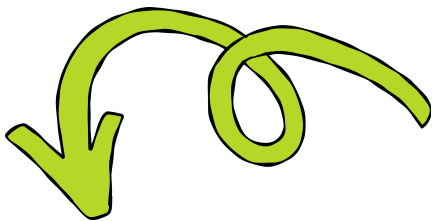
Se ofrecieron dos talleres para padres sobre el mismo tema: el primero se llevó a cabo en la mañana y el segundo en la tarde.

Esta modalidad doble se implementa para asegurar la asistencia del mayor número posible de padres de familia, permitiéndoles acudir al horario que mejor se ajuste a sus compromisos laborales.

Durante los talleres se realizó la misma actividad que con los alumnos, y los temas abordados con los padres fueron los siguientes:



- Qué es la autoestima.
- Importancia de una autoestima sana y qué es.
- Cómo se relaciona la autoestima con las emociones, la escuela y el ámbito social.
- Factores que influyen en la autoestima.
- La autoestima en casa y la comunicación positiva.



Taller de manejo de emociones para los alumnos

Con los alumnos se realizó un taller enfocado principalmente en la realización de dinámicas, más que en la explicación teórica.

Las actividades estuvieron diseñadas para fomentar la creatividad y la introspección.

La actividad consistió, inicialmente, en dibujar cinco termómetros para identificar la intensidad de las emociones asignadas para la actividad, tomando como referencia un periodo que abarcaba desde el día de aplicación hasta dos semanas atrás.

La intensidad de las emociones se midió en una escala del 0 al 5, utilizando las siguientes emociones:

■ Primeros cuatro termómetros:

Se trabajó con cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y enojo.

■ Quinto termómetro:

Los alumnos pudieron escoger una emoción a medir entre tres opciones: ansiedad, estrés o confusión.

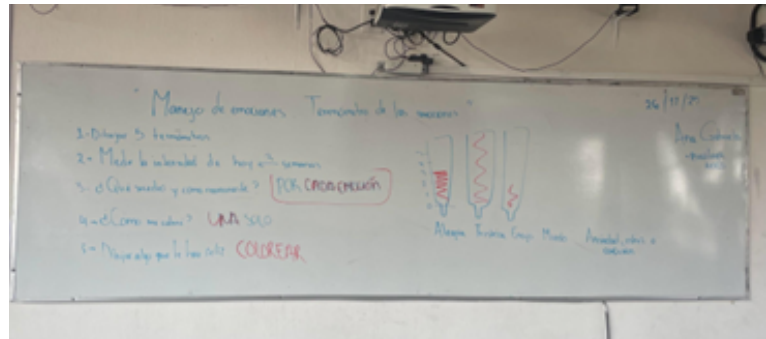
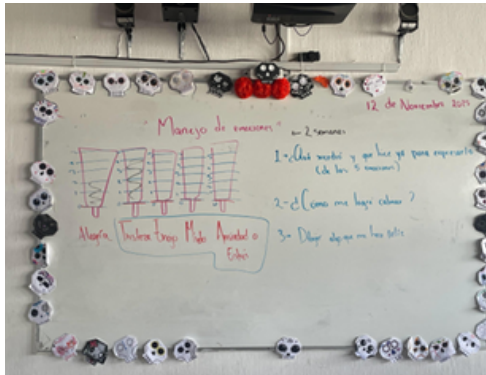
Una vez evaluada la intensidad de las emociones, los alumnos respondieron las siguientes preguntas de reflexión:

■ Preguntas de reflexión:

- ¿Qué sucedió durante las pasadas semanas que ocasionó que la intensidad de tu emoción estuviera en ese porcentaje?
- ¿Cómo te sentiste en ese momento y cómo lo expresaste?
- Si fue necesario, ¿cómo lograste manejar esa emoción y disminuir su intensidad?
- Cuando quieres sentirte feliz, ¿qué te ayuda a lograrlo? (Dibújalo y coloréalo.)

En estas fotografías se puede apreciar la forma en la que se realizó la actividad.

Los alumnos mostraron gran interés en la actividad y en algunas ocasiones, hasta decidieron dibujar emojis a cada emoción.



Taller de manejo de emociones para los padres

Con los padres se tuvo un acercamiento distinto, enfocado en proporcionarles conocimientos teóricos sobre las emociones y presentarles diversas técnicas para un adecuado manejo emocional con sus hijos.

Los temas abordados fueron los siguientes:

■ Emociones difíciles de manejar:

Identificar qué emociones les resulta más complicado manejar con sus hijos.

■ Diferencias conceptuales:

Comprender las diferencias entre emoción, sensación y pensamiento.

■ Función y complejidad de las emociones:

Conocer qué son las emociones, sus funciones y ejemplos más complejos que van más allá de las seis emociones básicas.

■ Manifestaciones de las emociones:

Reconocer las manifestaciones psicológicas, fisiológicas y conductuales de las emociones.

■ Aprendizaje y expresión de las emociones:

Reflexionar sobre cómo aprendieron a reconocer y expresar sus emociones, así como la manera en que se manifiesta el amor.

■ Cuáles pueden ser unos pasos a seguir con sus hijos para enseñarles a manejar sus emociones, junto a unas técnicas que pueden implementar en familia.

Como actividad se hizo algo similar a un juego de roles, donde el padre decía una situación y los demás mencionan que técnica utilizarían y cómo la pondrían en práctica.

En las fotos a continuación se puede observar a los padres interactuando con la actividad de inicio que se utilizó para el taller, centrada en enfocar su atención.



Así mismo, se observa una de las diapositivas con alguna de las técnicas que se utilizaron

HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

ACOMPAÑAMIENTO EMPÁTICO

Para qué sirve: que el niño no se sienta solo con lo que siente.

Cómo se hace:

- Ofrecer presencia: "Estoy aquí contigo."
- Acompañar sin querer solucionar rápido.
- Ayudar a buscar opciones cuando ya está calmado: "¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?"

LA CAJA DE LA CALMA

Para qué sirve: ofrecer un recurso para acompañar emociones intensas.

Cómo se hace:

- Crear una caja con objetos calmantes (pelota antiestrés, burbujas, libro, lápices, peluche).
- Cuando el niño está molesto o triste, el padre lo acompaña a usar la caja sin obligarlo a calmarse rápido.

Qué trabaja:

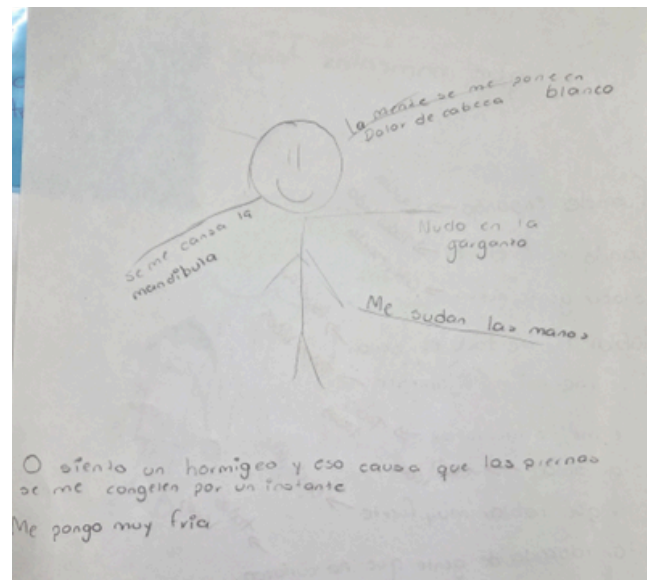
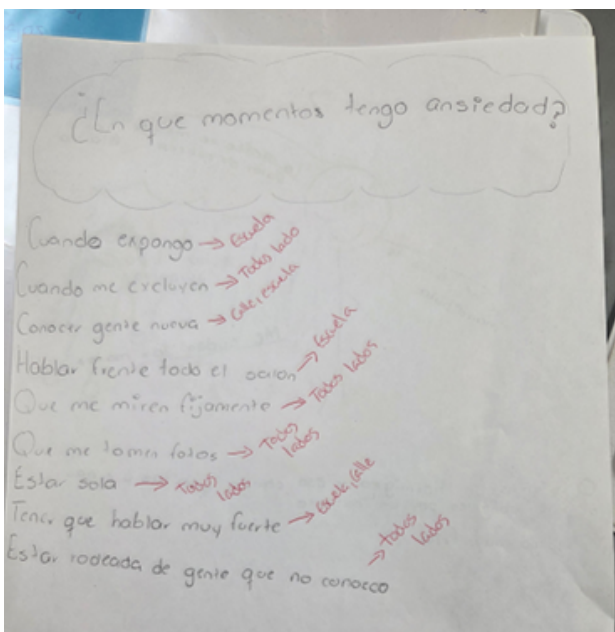
- regulación emocional + presencia empática.

Instituto Jalisciense de Salud Mental y Adicciones (SALME)

Asistencia al taller de capacitación "Abordaje colaborativo del riesgo suicida" en el Instituto Jalisciense de Salud Mental y Adicciones (SALME).



Trabajo con la alumna Sofía de 2A con problemática de ansiedad. Con este ejercicio identificamos como siente la ansiedad en su cuerpo y un listado de situaciones en donde experimenta estas sensaciones.



Taller de promoción de la salud mental en hombres adolescentes

Se llevó a cabo el Taller de Promoción de la Salud Mental en Hombres Adolescentes, organizado por estudiantes de Psicología de la UDG.

Como institución comprometida con el bienestar mental y psicológico del alumnado, Axios brindó apoyo en la logística y en el desarrollo de las actividades, fortaleciendo una colaboración que enriqueció el trabajo con los grupos participantes.

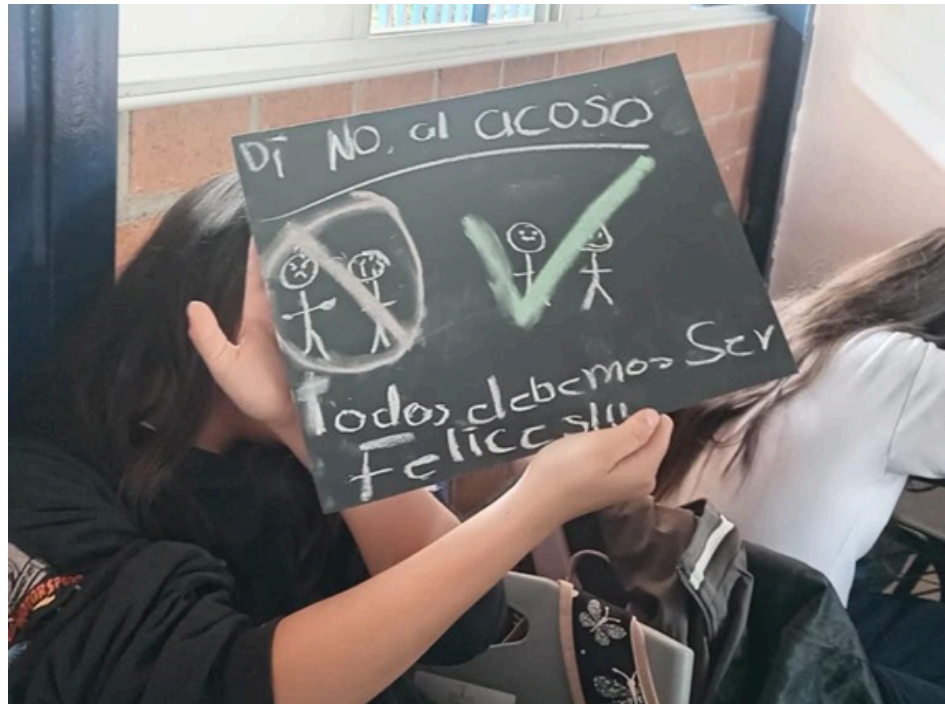
Durante el taller, los alumnos reflexionaron sobre estereotipos, roles de género, masculinidades y conductas machistas, a través de dinámicas diseñadas para fomentar la reflexión y el autocuidado emocional.



Taller de Prevención del Bullying

Se colaboró con la Primaria Severo Díaz Galindo, ofreciendo una plática sobre el bullying y su prevención dirigida a los alumnos de sexto grado. Durante la sesión, se explicaron los diferentes tipos de bullying, sus consecuencias y estrategias para prevenirlo tanto dentro como fuera de la escuela.

La participación de los alumnos fue destacada, mostrando interés, realizando preguntas y compartiendo experiencias relacionadas con el tema. La escuela manifestó su agradecimiento por el apoyo.





axios

PARA VIVIR CON VALOR

¡Gracias por
AXIONARSE
por las y los
adolescente de
Jalisco!