

Transformación y **CAMBIO**

¡1º ANIVERSARIO DE ESCOFAM!

ROMPER LAZOS: Cuando alejarse de la familia también es salud mental

SALUD MENTAL EN HOMBRES:
El silencio como enemigo

VACACIONES
Que abrazan el corazón



CIBERACOSO EN ESPACIOS EDUCATIVOS LATINOAMERICANOS

RETOS INSTITUCIONALES Y ABORDAJES SOCIO JURÍDICOS



TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

México, ISSN:
Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM

Cuarto Número
Emisión: 08/08/25

DIRECCIÓN:
Lic. Adriana Macías Jiménez
Mtra. Anallely Chávez Serrano

Director Editorial:
Mariana Merlin Macías
Miguel Priego Carmona



Con enorme alegría y gratitud, damos la bienvenida a este número especial de la revista '**Transformación y Cambio**', con el cual celebramos **un año de camino recorrido** en la tarea de compartir conocimiento, reflexión y herramientas para fortalecer a las familias desde distintas perspectivas: emocional, educativa, social y comunitaria.

Hace doce meses iniciamos este proyecto con el firme propósito de **impactar de manera positiva en los diferentes sectores que conforman nuestro entorno familiar y social**: padres de familia, educadores, profesionales de la salud mental, instituciones públicas y privadas, así como jóvenes y niños que forman parte del núcleo más importante de la sociedad: **la familia**.

Desde entonces, cada edición ha sido pensada con esmero, guiada por el deseo de brindar contenidos útiles, accesibles y actualizados. Hemos abordado temáticas diversas que van desde la crianza respetuosa y la prevención de adicciones, hasta la gestión emocional, el fortalecimiento de vínculos y la intervención en contextos de vulnerabilidad.

Nuestro compromiso ha sido claro desde el inicio: **crear un espacio que sirva como puente entre el conocimiento profesional y la vida cotidiana de las familias**, promoviendo

la conciencia, el diálogo y la transformación. En cada artículo, en cada entrevista, en cada herramienta compartida, hemos buscado generar una huella, abrir posibilidades y sembrar esperanza.

Hoy, al cumplir nuestro **primer aniversario**, queremos celebrar con ustedes este logro que no sería posible sin la participación, el interés y la confianza de cada lector y lectora. Este número es especial, no solo por lo que representa en términos de tiempo, sino por lo que refleja en términos de comunidad, compromiso y evolución.

Estamos felices, orgullosos y motivados para seguir creciendo, aprendiendo y compartiendo. Porque creemos profundamente que cuando una familia se fortalece, toda una sociedad se transforma.

Gracias por caminar con nosotros.
Gracias por creer en este proyecto.
Y gracias por ser parte de la comunidad ESCOFAM.

¡Feliz primer aniversario!

Atentamente
Fundadoras de ESCOFAM.
Mtra. Anallely Chavez Serrano
Lic. Adriana Macias Jiménez

Programa Latinoamerica

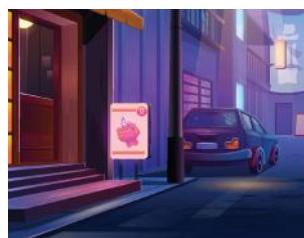
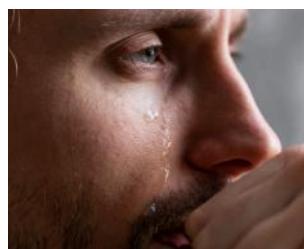
Aulas para la Paz

C I D H P D A

La CIDHPDA ha validado con un grupo de expertos en materia educativa al Centro de Atención Psicológica ESCOFAM, como un centro que brinda herramientas útiles en los estándares internacionales en el fomento de los valores educativos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) enfocada en promover los derechos y el bienestar de todos los niños, niñas y adolescentes en México y en América Latina









VÍNCULOS AFECTIVOS NOVIAZGOS EN LA ADOLESCENCIA	8
SALUD MENTAL EN HOMBRES EL SILENCIO COMO ENEMIGO	12
CUANDO ALEJARSE DE LA FAMILIA TAMBIÉN ES SALUD MENTAL	14
VACACIONES QUE ABRAZAN EL CORAZÓN	18
CELEBRANDO UN AÑO DE SERVICIO CON EL CORAZÓN	22
TESTIMONIOS DE VIDA OCTAVIO ZAVALETAS ÁNGELES	24
SELECCIÓN CONSCIENTE ELIGE LO QUE NUTRE, DESCARTA LO QUE AGOTA	26
NUTRICIÓN EN LA NEURODIVERGENCIA	30
RINCÓN PLATEADO PLATICANDO CON SU AUTOR	36
CIBERACOSO EN ESPACIOS EDUCATIVOS LATINOAMERICANOS	40
LIDERAR CON VOCACIÓN EL RETO DE DIRIGIR UNA ESCUELA DESDE LO HUMANO	44
CAPÍTULO 4 "MÁS ALLÁ DE LA POPULARIDAD: EL VERDADERO VALOR DE FARID"	48
AMARTE TAMBIÉN ES DECIR QUE NO	52



VÍNCULOS AFECTIVOS: NOVIAZGO EN LA ADOLESCENCIA

ENTRE EL DESCUBRIMIENTO Y LA CONSTRUCCIÓN EMOCIONAL DIFERENTE...

Por **Yuliana Franco Chávez**

La adolescencia es una etapa de transformación profunda, tanto física como emocional. En esta etapa, los y las jóvenes empezamos a explorar nuestra identidad, autonomía y la capacidad de establecer relaciones afectivas más complejas.

Uno de los fenómenos más significativos durante esta etapa es el noviazgo, una experiencia que puede marcar la vida emocional futura de una persona.

Para comprender la importancia de estos vínculos, es clave revisar los tipos de apego, las consecuencias emocionales de los vínculos afectivos, y algunos otros aspectos fundamentales a considerar en una relación adolescente.

Desde la infancia, los seres humanos desarrollamos un estilo de apego, es decir, una forma particular de vincularnos emocionalmente con los demás. Este estilo se forma a partir de las primeras interacciones con los cuidadores principales y se refleja, más adelante, en nuestras relaciones amorosas.



Algunos tipos de apego son:

Aapego seguro

Este se caracteriza por la confianza, la autonomía y la capacidad de establecer relaciones equilibradas. En el noviazgo adolescente, este tipo de apego facilita la comunicación, el respeto y el manejo saludable de los conflictos.

Aapego ansioso

Se manifiesta en relaciones con mucha dependencia emocional, miedo al abandono y necesidad constante de aprobación. Esto puede generar relaciones intensas pero inestables

Aapego evitativo

Se observa en personas que evitan la cercanía emocional, les cuesta expresar afecto o confiar. En la adolescencia, pueden tener relaciones superficiales o evitar el compromiso.

Aapego desorganizado

Es el apego más inestable, mezcla algunos comportamientos contradictorios: inseguridad, miedo y confusión en los vínculos afectivos.

Conocer el propio estilo de apego puede ayudar a comprender las propias reacciones dentro de una relación y a trabajar en el desarrollo de vínculos más sanos para lograr tener una estabilidad emocional tanto en pareja como propia.

CONSECUENCIAS DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS EN LA ADOLESCENCIA.

Los vínculos amorosos en esta etapa pueden ser fuente de crecimiento, pero también de conflicto. Dependiendo de la calidad de la relación y del estilo de apego, pueden surgir distintas consecuencias.

Positivas

- Desarrollo de la empatía y la comunicación emocional.
- Incremento en la autoestima y el sentido de pertenencia.
- Aprendizaje sobre los propios límites y deseos.

Negativas

- Celos, dependencia emocional y pérdida de identidad.
- Problemas académicos
- Aislamiento

Social

- Riesgo de relaciones violentas o manipuladoras.

Por ello, es fundamental que los y las adolescentes contemos con apoyo emocional y educación afectiva para construir relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el consentimiento.





Diseñado por Freepik

Tener una relación afectiva en la adolescencia puede ser una experiencia enriquecedora si se manejan ciertos aspectos clave, por ejemplo:

Conocimiento personal: Antes de amar a otra persona, es esencial conocerse a uno mismo: ¿Qué necesito? ¿Qué me hace bien?

Comunicación y límites: Saber expresar emociones, desacuerdos y necesidades sin temor. Aprender a decir “no” y respetar los límites del otro.

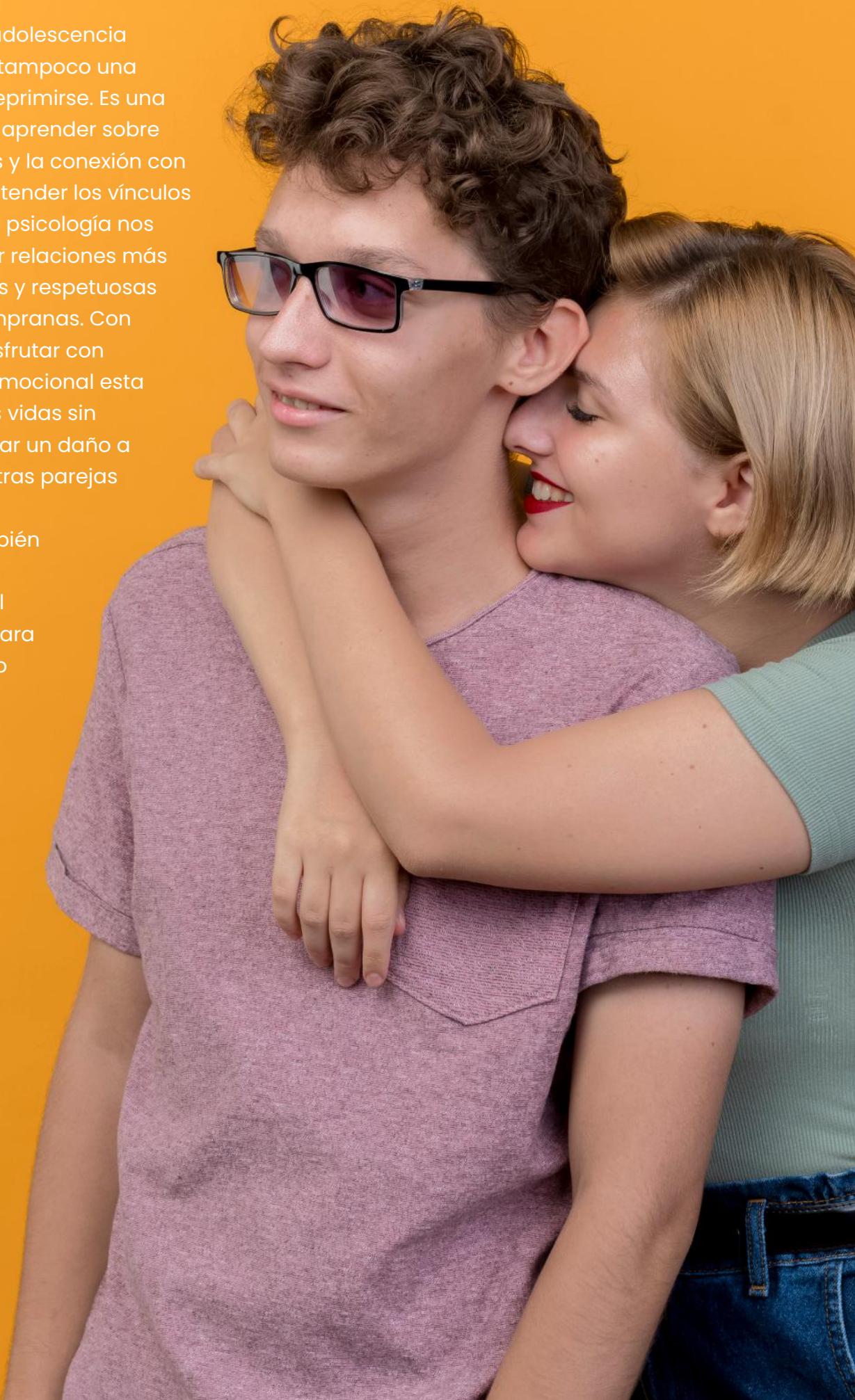
Independencia emocional: Una relación no debe ser la única fuente de bienestar. Es importante mantener amistades, hobbies y metas personales.

Consentimiento y respeto: Toda relación debe basarse en el respeto mutuo. Cualquier tipo de presión, control o violencia es señal de una relación tóxica.

Reflexión sobre el futuro: Aunque muchas relaciones adolescentes no sean “para siempre”, cada experiencia deja una huella. Por eso es importante vivirlas con responsabilidad emocional.

El noviazgo en la adolescencia no es un juego, ni tampoco una etapa que deba reprimirse. Es una oportunidad para aprender sobre el amor, los límites y la conexión con otras personas. Entender los vínculos afectivos desde la psicología nos ayuda a promover relaciones más sanas, conscientes y respetuosas desde edades tempranas. Con esto podremos disfrutar con responsabilidad emocional esta etapa de nuestras vidas sin tener que ocasionar un daño a nosotros o a nuestras parejas

Porque amar también se aprende, y la adolescencia es el mejor momento para empezar a hacerlo bien...



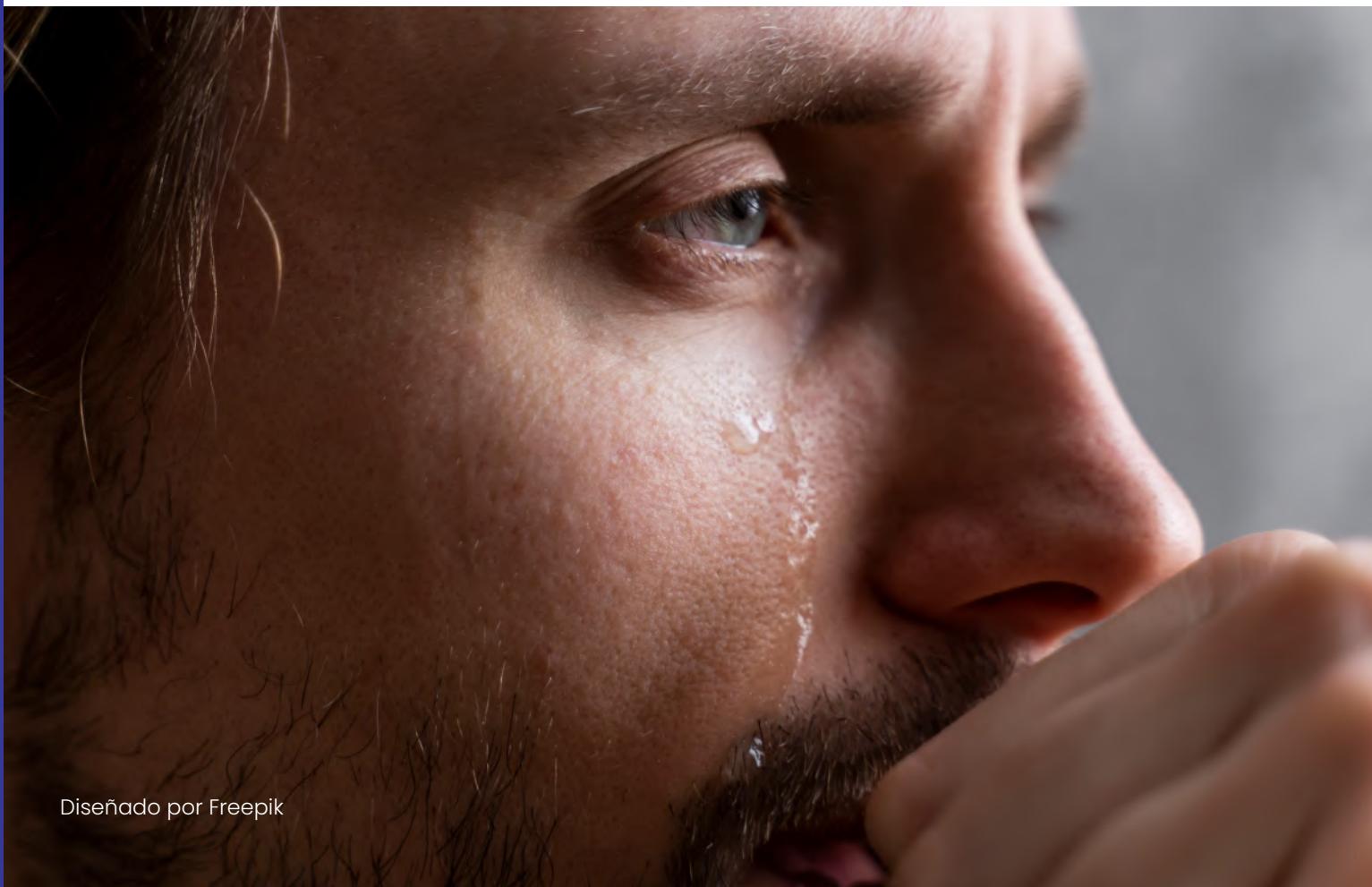
SALUD MENTAL EN HOMBRES: EL SILENCIO COMO ENEMIGO



Por: **Alejandro Reyes García**

Durante décadas, la figura del hombre dentro del núcleo familiar ha estado ligada a la fortaleza, la estabilidad y el control emocional. Se nos ha enseñado que el padre no llora, que el esposo no se derrumba, que el hombre no muestra debilidad. Bajo este paradigma, muchos hombres se han convertido en guardianes silenciosos de sus emociones, creyendo que si tambalean, su familia también lo hará.

Esta carga no solo es injusta, sino peligrosa, pues silenciar el alma conduce, con el tiempo, al desgaste emocional, a la ansiedad, a la depresión e incluso a la ruptura del hogar que tanto buscan proteger.



El silencio emocional masculino no es sinónimo de valentía, sino de una batalla interna no resuelta. Guardarse el miedo, la tristeza, la frustración o la desesperanza genera una presión que poco a poco va debilitando el vínculo con los seres queridos. Los hijos crecen con una imagen incompleta del amor y la vulnerabilidad, y las parejas perciben una distancia difícil de nombrar. Así, el hogar, que debería ser un refugio, se convierte en un espacio de tensión donde nadie habla de lo que duele realmente.

Aceptar que los hombres también sienten, que también tienen derecho a tener días malos, a llorar, a pedir ayuda, es el primer paso hacia una familia más sana emocionalmente. No se trata de dejar de ser fuertes, sino de entender que la verdadera fortaleza reside en reconocer las propias emociones y buscar apoyo cuando se necesita. Enseñarle a los hijos que el padre también es humano, que siente y se permite sentir, es un regalo invaluable que trasciende generaciones.

Este llamado no es para cambiar quién eres, sino para liberar a ese hombre valiente que ha callado tanto por amor. Madres, esposas, hijos: abracen, escuchen, comprendan. Padres: hablen, lloren si hace falta, comparten sus cargas. Solo así, juntos, podremos sanar y construir familias donde el amor no tenga barreras y el silencio no sea un enemigo, sino una oportunidad para empezar a hablar con el corazón.

Si eres un padre que hoy se siente identificado con este texto, permítete un respiro. Busca a alguien en quien confíes y habla.

Puedes acudir a terapia, escribir lo que sientes, abrir espacios de diálogo con tu familia. No estás solo. Ser vulnerable no te hace menos hombre, te hace más humano. Romper el silencio es un acto de amor propio y familiar. Hazlo por ti, por tus hijos, por quienes amas.



Diseñado por Freepik



ROMPER LAZOS: "CUANDO ALEJARSE DE LA FAMILIA TAMBIÉN ES SALUD MENTAL"

Por: **Anallely Chávez Serrano**

La familia suele ser vista como el refugio, el lugar seguro al que siempre se puede volver. Nos enseñan que es sinónimo de amor incondicional, cuidado y pertenencia. Sin embargo, esta idea no siempre corresponde con la realidad de muchas personas. Existen situaciones en las que los lazos familiares son fuente constante de dolor, abuso emocional, desvalorización o dinámicas disfuncionales que afectan gravemente el bienestar psicológico.

En estos casos, alejarse de un entorno familiar tóxico puede convertirse no solo en una decisión valiente, sino también en una necesidad para proteger la salud mental.

Hay múltiples formas en las que una relación familiar puede ser dañina: control excesivo, chantaje emocional, violencia verbal o física, invalidación constante de emociones, entre otros. **Estas dinámicas pueden provocar trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima y sentimientos de culpa o vergüenza profundamente arraigados.**

En contextos donde se normaliza el sufrimiento familiar bajo frases como "es tu madre, debes perdonarla" o "la familia es lo



primero", las personas que deciden poner límites, distanciarse o cortar relaciones son vistas como ingratas, frías o incluso crueles. Esta presión social incrementa la angustia y puede obstaculizar decisiones que, aunque dolorosas, son necesarias.

Desde la psicología se reconoce que establecer límites claros, incluso con la familia, es un acto de autocuidado. No se trata de fomentar el distanciamiento, sino de reconocer que el amor no debe justificar el maltrato.

Cuando las conversaciones, el diálogo o la mediación no logran un cambio y

la convivencia sigue siendo perjudicial, retirarse puede ser la única forma de sanar.

A veces, romper un lazo no significa odio ni rencor, sino respeto por uno mismo. Es entender que, aunque haya un vínculo biológico o legal, este no garantiza un lazo emocional sano.

Cortar una relación familiar duele. Implica un duelo complejo, no solo por la pérdida del vínculo, sino también por la expectativa de lo que se deseaba que fuera esa relación. A ello se suma el peso del juicio social, la falta de comprensión y la soledad que puede derivarse.



Es fundamental comprender que cada persona tiene derecho a elegir las relaciones que cultiva. Recuperar la estabilidad emocional muchas veces requiere tomar decisiones difíciles, pero profundamente necesarias.

Hablar de estos temas en espacios como ESCOFAM es fundamental para visibilizar realidades que existen, pero muchas veces se silencian por miedo o vergüenza. **Nadie debería ser condenado por cuidar su salud mental, aunque eso implique tomar distancia de un familiar.**

La invitación es a generar una mirada más empática, menos juzgadora, que comprenda que romper lazos familiares no siempre es un acto de egoísmo, sino de supervivencia emocional. Es posible construir nuevas redes de afecto, apoyo y contención, más allá de la familia de origen.

Porque el amor también se demuestra cuidándose.

¡No te pierdas nuestro siguiente artículo!
En él encontrarás estrategias concretas para establecer límites saludables en tus relaciones familiares.



TAZAS PERSONALIZADAS

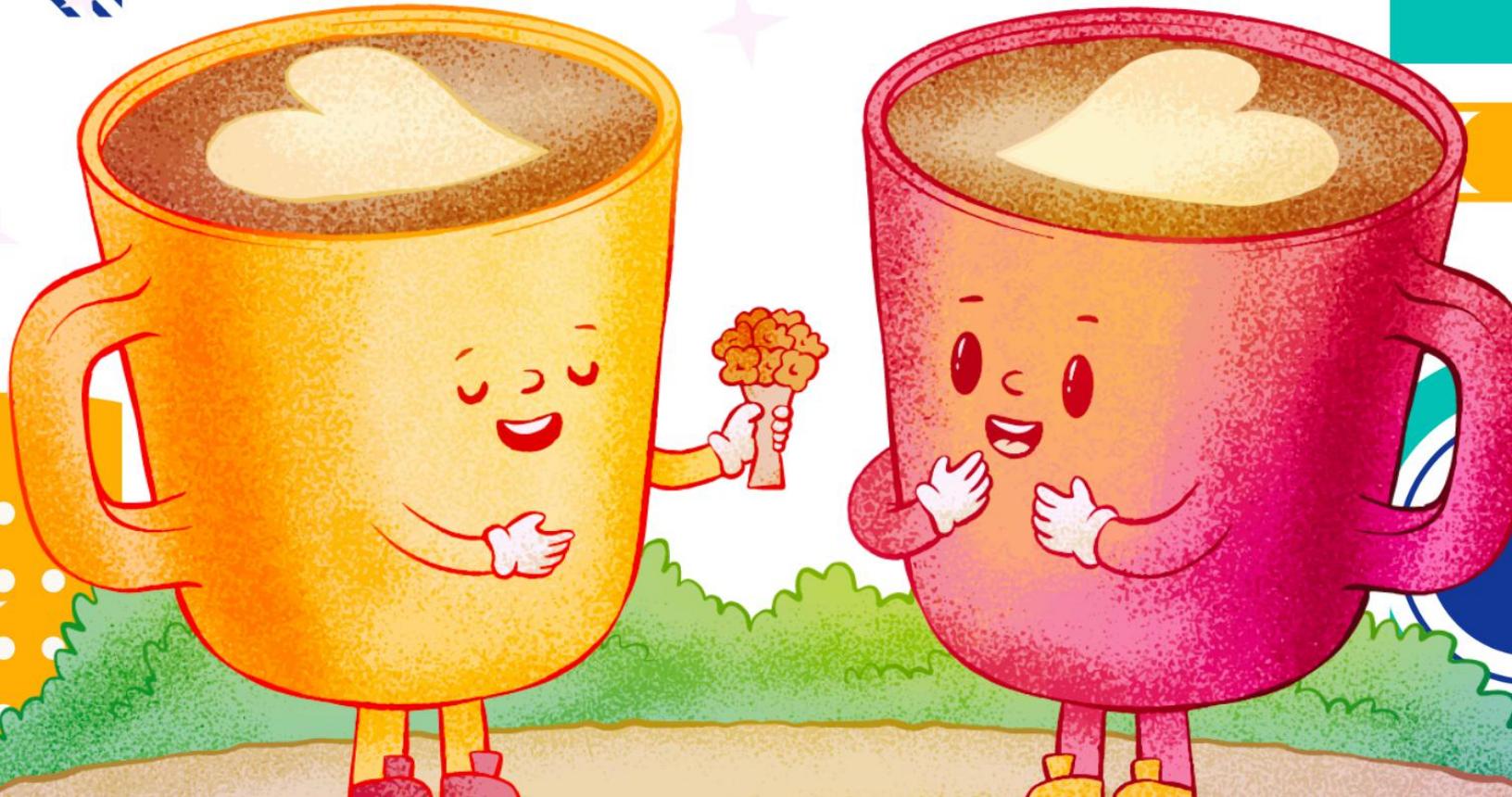
Descubre la magia de las tazas
exclusivas de ESCOFAM.

Cada diseño y palabra impresa **es una caricia al alma**, un susurro que expresa lo que el corazón siente y la voz calla.

Al adquirir una de estas tazas, no solo obtienes un objeto único, **sino una forma elegante de regalar emociones y crear recuerdos.**



CONTACTO
(52) 55 5056 3872



VACACIONES QUE ABRAZAN EL CORAZÓN

DECÁLOGO CREATIVO PARA MAMÁS E HIJOS

Las vacaciones no deben ser sinónimo de caos, estrés ni angustia para las familias. Lejos de la rutina, estos períodos ofrecen una oportunidad valiosa para reconectar emocionalmente, fortalecer los vínculos y nutrir el desarrollo personal de nuestros hijos. A través de momentos simples pero significativos, podemos sembrar experiencias que nutran la autoestima, la comunicación y la convivencia familiar.

Este decálogo está diseñado para invitarte a vivir con tus hijos una temporada diferente: más cercana, más consciente y más divertida. Son actividades creativas, con intención psicológica y cargadas de cariño.

Desde la psicología del desarrollo y la teoría del apego, se reconoce que las experiencias compartidas durante la infancia fortalecen el vínculo afectivo y promueven un desarrollo emocional saludable (Bowlby, 1988). Las actividades creativas, además de generar placer y liberar estrés, estimulan funciones ejecutivas como la atención, la planificación y la regulación emocional (Diamond, 2013). Por ello, las vacaciones pueden ser una oportunidad para reconectar desde lo lúdico, creando recuerdos significativos que nutran la autoestima, la comunicación y la convivencia familiar.



Decálogo de Actividades



CUENTOS QUE SE INVENTAN ENTRE RISAS

Elijan un objeto cotidiano y conviértanlo en protagonista de un cuento fantástico. Pueden grabar la historia o ilustrarla juntos. (Fomenta la creatividad, el lenguaje y el pensamiento flexible.)



PICNIC DE EMOCIONES

Cada alimento representa una emoción. Mientras comen, comparten una anécdota relacionada con esa emoción. (Promueve la inteligencia emocional y la empatía.)

TALLER DE ABRAZOS MÁGICOS

Inventen tipos de abrazos con nombres como "abrazo antifrío" o "abrazo cura lágrimas". Dibújenlos o creen tarjetas. (Refuerza el vínculo físico y emocional.)

MURAL DEL "ASÍ ME SIENTO HOY"

Durante varios días, expresen sus emociones con colores, símbolos o palabras en un mural familiar. (Facilita la autorregulación y la expresión emocional.)

EXPLORADORES DEL BARRIO

Caminen como turistas por su propia colonia. Anoten lo que descubren, saquen fotos y creen un diario de exploración. (Desarrolla atención plena y sentido de pertenencia.)



RECETA SECRETA DE LA FAMILIA FELIZ

Inventen una receta con ingredientes simbólicos como "paciencia", "diversión" o "ternura".

Cocinen juntos y comparten la historia detrás de ella.

(Fomenta la cohesión y la creatividad.)



DÍA DE CAMBIAR LOS ROLES

Las mamás actúan como hijos y viceversa. Representan rutinas diarias y luego conversan cómo se sintieron.

(Estimula la empatía y la comprensión mutua.)

MAPA DE MI MUNDO INTERIOR

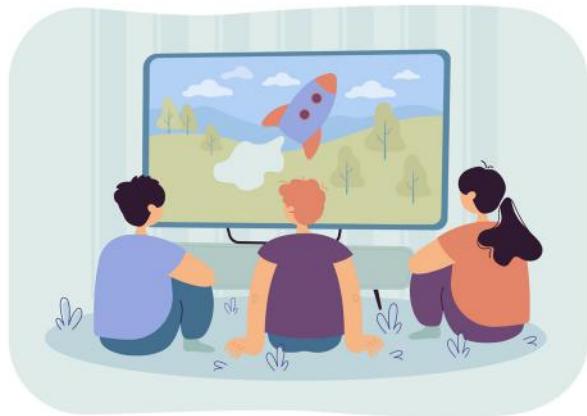
Con recortes, dibujos y palabras, creen un collage que represente quiénes son, qué los hace felices o qué temen.

(Promueve la identidad personal y la autoaceptación.)

CÁPSULA DEL TIEMPO DE LAS VACACIONES

Guarden recuerdos (dibujos, cartas, fotos) en una caja. Ciérrenla con una fecha para abrirla en el futuro.

(Fortalece la memoria emocional y el sentido del tiempo.)

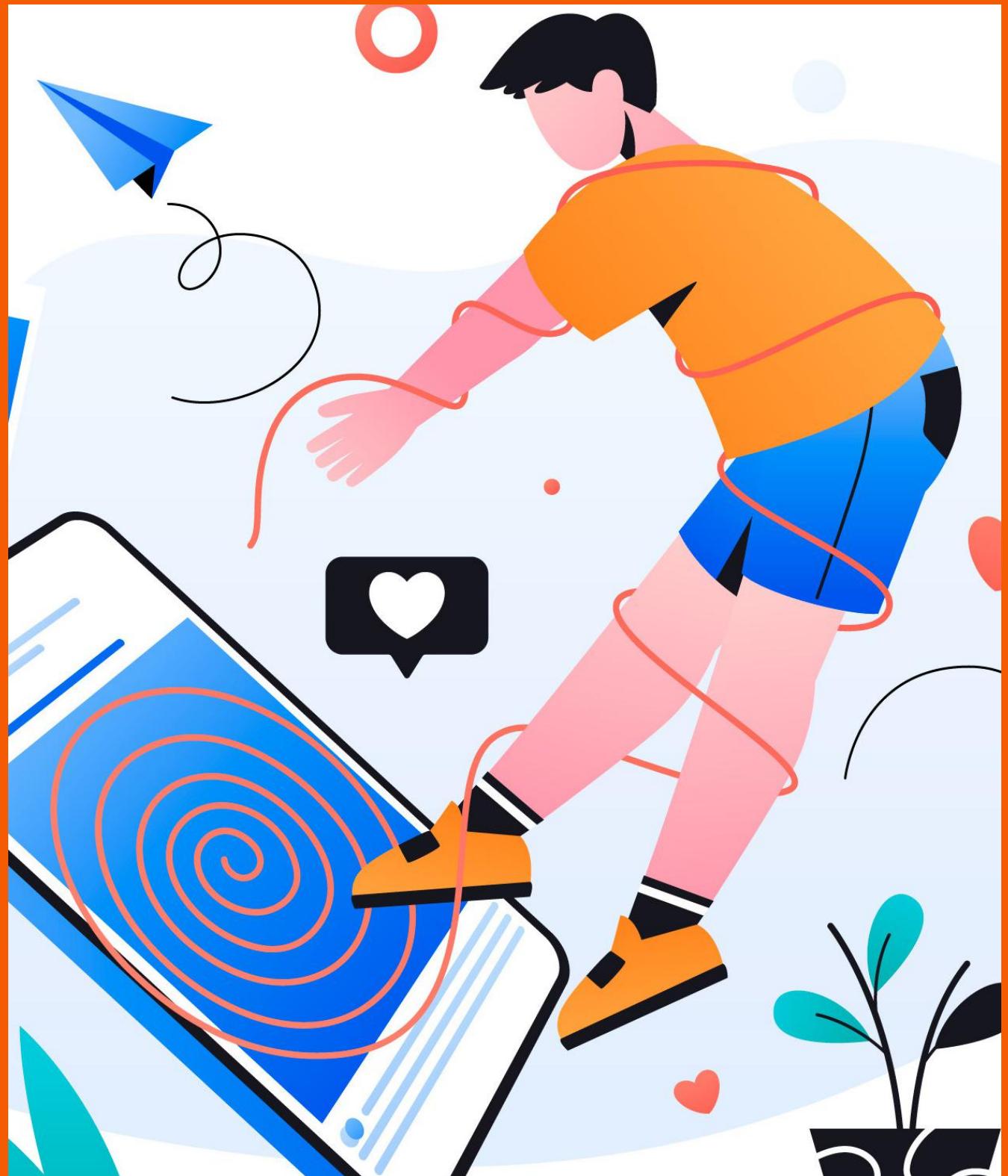


CINE CON OJOS DE EMOCIÓN

Vean juntos una película infantil y luego conversen: - ¿Qué emociones vivieron los personajes? - ¿Qué habrías hecho tú en su lugar? - ¿Qué te enseñó esta historia?

(Desarrolla la empatía y la reflexión crítica.)





¡Comparte tu experiencia!

Invitamos a todas las familias a enviar fotos, dibujos o testimonios de estas actividades a nuestro correo o redes.

Tu historia puede inspirar a otras familias a vivir unas vacaciones más amorosas y conscientes.

"CELEBRANDO SERVICIO CON

A lo largo de este primer año en ESCOFAM, hemos recorrido un camino de la mano con las familias, sembrando conciencia, esperanza y acompañamiento. Cada imagen que ves aquí refleja un momento significativo, una sonrisa compartida y un logro en comunidad.

Gracias a todas las personas, familias e instituciones que han sido parte de esta historia. **Su confianza y apoyo nos inspiran cada día.**

Este recorrido nos impulsa a seguir creciendo, fortaleciendo nuestros vínculos y reafirmando nuestro compromiso con el bienestar de quienes confían en nosotros.

¡Vamos por más años de compromiso, unión y transformación!

#ESCOFAMSomosTodos



“O UN AÑO DE EL CORAZÓN”





TESTIMONIOS DE VIDA

Testimonio por:

**Octavio Zavaleta
Ángeles**

Hola, soy Octavio Zavaleta Ángeles. Tengo 17 años y hace ocho meses comencé un proceso terapéutico en ESCOFAM, un lugar que se ha convertido para mí en un espacio de transformación real.

Aquí descubrí que, con las herramientas adecuadas, puedo crear un entorno positivo en mi vida. Gracias al acompañamiento personalizado que ofrece ESCOFAM donde ponen énfasis en la empatía, el respeto y el compromiso para acompañarte en tu camino hacia el cambio he aprendido a conocerme de verdad, a identificar patrones negativos que replicaba sin darme cuenta.

Cada sesión fue una invitación a explorar mis emociones, a validarlas, a entender que cada sensación tiene un sentido y que gestionarlas me permite actuar con madurez y equilibrio. Estar en ESCOFAM fue encontrar una voz que me enseñó que soy único, no una copia, y que mi valor reside en mi propia historia.

Me enseñaron también que mi capacidad de ayudar a otros, incluso a mi familia, tiene un límite sano: cada persona es responsable de su cuidado. Por lo anterior, el autocuidado en mi vida se volvió fundamental una práctica que alinea mi bienestar físico y emocional. Este proceso no solo me devolvió el equilibrio, sino que me transformó en alguien con mayor claridad para tomar decisiones.

Antes dudaba, me paralizaba la incertidumbre. Ahora, con las herramientas que aprendí, avanzo con mayor certeza.

En ESCOFAM encontré un espacio sin juicios, un lugar donde aprendí a conocerme, validarme y proyectarme con seguridad. Y si algo tengo claro para ti, lo digo con confianza:

“Aquel que no se conoce a sí mismo, no podrá conocer a los demás.”



SELECCIÓN CONSCIENTE: ELIGE LO QUE NUTRE, DESCARTA LO QUE AGOTA



Queridos tripulantes, en esta etapa de mi vida he aprendido que hay asuntos que ya no merecen mi atención. **Con los años, esa elección consciente suele ser un rasgo de madurez emocional y sabiduría.** La ciencia confirma que, a partir de cierta edad, nuestra estabilidad y bienestar emocional mejoran, y tendemos a centrarnos en aquello que nos nutre y aporta positividad.

Esta sabiduría no surge del azar, sino de la práctica de soltar lo superfluo: dejar ir reclamos antiguos, resentimientos que ya no construyen, expectativas fuera de lugar.

Dejar ir no significa rendirse, sino hacer espacio para lo significativo. Les cuento, que un día, me senté en silencio y visualicé todo lo que tengo.

De pronto, todas las quejas y dramas se vieron diminutos. Fue un momento revelador: entendí que centrarme en lo que no tengo me roba energía que podría invertir en el cuidado, la gratitud y la creación. Y no se trata solo de lo material.

En lo emocional, también es fundamental elegir: *¿vale la pena seguir discutiendo*

por algo pequeño? ¿Vale la pena seguir lamentando lo irremediable? Cuando nos preguntamos *“¿esto merece mi vida?”*, descubrimos que muchas veces, no. Y con esa respuesta, soltamos, porque proteger nuestra paz es un acto de amor propio.

En lugar de reaccionar impulsivamente, aprendemos a pausar entre el impulso y la respuesta. Ese espacio nos permite valorar si vale la pena invertir energía emocional en alguna situación. Quienes han desarrollado esa pausa no se dejan arrastrar por tormentas emocionales.

Con la madurez personal, la regulación emocional se vuelve más fina: dejamos atrás la ira o la frustración por los conflictos pequeños, y damos la bienvenida a la



serenidad, la gratitud y el optimismo. Saber que algo “no merece mi atención” no es indiferencia, sino la señal de alguien que protege su paz interior. Con los años, aprendemos a filtrar lo que alimenta nuestra esencia y a descartar lo que la agota. Reconocer que merece nuestra atención es un ejercicio de madurez, porque sabemos que nuestra energía es limitada y la

queremos invertir en aquello que realmente construye nuestra plenitud. No solo afina nuestro mundo interior: también ensancha nuestra relación con los demás. La teoría de la selección socioemocional explica que, al sentir el tiempo precioso, elegimos relaciones emocionalmente significativas, promoviendo vínculos más auténticos y satisfactorios.



**Por: Adriana
Macias Jiménez**



La responsabilidad emocional nos convierte en guardianes de nuestra energía al tomar conciencia de nuestras emociones y reacciones, decidimos en qué situaciones vale la pena invertir nuestra atención y cuáles es mejor dejar pasar.

Este discernimiento nos protege del desgaste innecesario y nos permite enfocarnos en lo que realmente aporta bienestar.

En este trayecto vital de elección consciente, descubrimos personas que, como vampiros emocionales, **consumen nuestra energía sin reciprocidad**. Hablan siempre de lo negativo, reclaman atención constante, adoptan el papel de víctimas y monopolizan el diálogo, dejándonos agotados y mentalmente nublados. Estos energy vampires son amenazas silenciosas a nuestra paz interior.

Señales de alerta:

- Exageran todo y buscan atención sin cesar.
- Culpabilizan a los demás y no ofrecen ayuda.
- Ignoran tus sentimientos, dejándote drenado.
- Se victimizan ante cualquier situación.
- Conversar con un vampiro emocional es como correr un maratón mental: sales exhausto.

¿Qué puedes hacer?

- Reconoce cómo te sientes tras cada encuentro.
- Establece límites claros (“solo tengo 10 minutos”), y mantente firme.



- Valida sus emociones brevemente y redirige: “¿Ya pensaste qué podrías hacer al respecto?”
- Practica la neutralidad emocional: no alimentes su negatividad con tus reacciones.
- Rodéate de personas que nutran tu energía, no la sustraigan.

Madurar también significa saber soltar lo que nos drena, incluso si ello implica alejarnos de quienes no permiten nuestro crecimiento. Establecer límites no es egoísmo, es amor propio. Al concluir este viaje de reflexión, recordemos que la vida es un lienzo en blanco.

Cada elección, desde lo que consumimos hasta las personas que elegimos, moldea nuestra experiencia. La madurez emocional

nos da la sabiduría para discernir lo que nos fortalece de lo que nos agota. Así protegemos nuestra energía, cultivamos relaciones genuinas y actuamos con propósito y compasión.

No permitas que el ruido del mundo te desvíe de tu propósito. Elige cada día lo que nutre tu alma y deja atrás lo que agota tu energía. Porque, al final, lo que realmente importa es cómo vivimos cada momento: con amor, empatía y armonía.

“Respétate lo suficiente como para alejarte de cualquier cosa que ya no te sirva, te haga crecer o te haga feliz.”

¡Hasta la próxima mis queridos tripulantes!



NUTRICIÓN EN LA NEURODIVERGENCIA:

LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS Y LAS CONDUCTAS DE RIESGO EN LA VIVENCIA DE LA NEURODIVERSIDAD.

Por: **Nicol Huerta**

Actualmente, en el panorama de la salud mental se podría decir que hay una creciente visibilidad y reivindicación de las neurodiversidades, su complejidad, los retos y estigmas al rededor de el tema. Si bien se sabe desde hace mucho que las personas neurodivergentes no vivimos el mundo al igual que una persona neurotípica ahora se reconoce que eso no significa más un motivo de discriminación sinó de inclusión y cada vez más en algunos entornos de aceptación gracias a las y los expertos que se han dado más a la tarea de entender cómo las personas neurodiversas vemos el mundo y cómo nos desarrollamos ante él.



Siendo una nutrióloga con TDAH me he interesado por el tema ya que considero que no sólo en la parte cognitiva sino en todo lo que nos conforma las neurodivergencias atravesamos por muchas complejidades en el área de la alimentación y la relación con nuestros cuerpos. por ello es que en este espacio plasmaré mi visión de ambas perspectivas como paciente neurodiversa y como profesional de la salud.

Me gustaría comenzar por hacer más comprensible **qué es un trastorno de la conducta alimentaria** y **qué es una conducta alimentaria de riesgo** o a lo que yo llamaría "banderas rojas" que pueden indicarnos que estamos en riesgo de que el conjunto de creencias y aprendizajes que tenemos arraigados puedan suponernos un daño a la salud tanto mental como física y sobre todo de esta manera evitar el autodiagnóstico y el alarmismo.





Un trastorno de la conducta alimentaria, es un conjunto de creencias y conductas de riesgo que, sostenidas progresiva y crónicamente, es decir, durante un tiempo considerable, distorsionan nuestra relación con los alimentos y nuestra auto imagen, existen diversos factores sociales que construyen y propician estas creencias y conductas, así que sin importar nuestro contexto es importante que las tengamos en cuenta ya que de esa manera podremos cuestionarlas y prevenirlas.

Todo lo que somos está constituido por nuestro contexto y la relación con los alimentos no es la excepción, una relación saludable con la comida implica disfrutar de los alimentos, reconocer las señales de hambre y saciedad y no sentir culpa al comer, mientras que una relación conflictiva puede involucrar restricciones, culpa y patrones alimenticios poco saludables.

Desde que somos pequeños se nos enseña qué alimentos nos hacen daño o son malos y no debemos comer y cuales son más "saludables" y aunque no podemos negar que eso tiene un poco de razón lo cierto es que aquellas enseñanzas no siempre vienen desde una información verídica sino muchas veces todo lo contrario, provienen de creencias igualmente del pensamiento popular y empezamos a adoptar la idea

de que todo aquello que nos gusta es malo o prohibido y que todo lo que no nos gusta debemos obligarnos a comerlo, comenzamos a ver a la comida como un premio o un castigo, como un reto y no como algo multifactorial como en realidad lo es.

"La alimentación no sólo cumple funciones fisiológicas, sino que también desempeña roles sociales y culturales importantes."

La alimentación también influye en la identidad, las relaciones sociales y las prácticas culturales de las personas, entonces una de las consecuencias negativas de cuando nuestra perspectiva sobre ello se distorsiona es que todo a nuestro alrededor se ve afectado también.



"Lo que para algunos puede ser malo para otros en un contexto específico puede ser de gran beneficio".

Ejemplo de ello son los carbohidratos un alimento que la mayoría de la población sataniza (ya que comúnmente se ven representados por imágenes de comida rápida) e incluso se restringen de la alimentación equivocadamente cuando son la principal fuente de energía seguido de las grasas y por último las proteínas y ese orden no implica que es más importante que otro, todos se necesitan para el correcto funcionamiento del organismo.

Lo que a un paciente con hiperactividad y a demás no sea activo puede ocasionarle un consumo alto de azúcares a un paciente deportivo futbolista o un maratonista de

alto rendimiento puede significarle una diferencia para poder rendir al máximo en una competencia de igual manera el beneficio que puede tener una dieta cetogénica (muy baja en carbohidratos) para un paciente con epilepsia o trastornos convulsivos, para una persona normal puede significar una baja de energía incapacitante dependiendo de qué tan restrictivo sea el régimen, es por ello que siempre la clave será la individualización, porque la condición con la que vivamos no es el único parámetro o variable a tomar en cuenta, incluso se puede ser deportista teniendo una condición neurológica y las necesidades van a cambiar!



Entender la alimentación en la neurodiversidad es un tema mucho más complejo y más amplio de lo que imaginamos, hasta hace un tiempo la evaluación nutricional en pacientes neurodiversos se limitaba a aspectos sensoriales, conductuales y motores o en otras palabras más sencillas a nuestra hipersensibilidad con las texturas, sabores, olores, hipersensibilidad visual (el aspecto de los alimentos) y de las dificultades para la masticación y deglución.

Pero actualmente considerar sólo estos factores puede darnos una evaluación o comprensión muy pobre de los desafíos

alimentarios en la neurodiversidad así que si queremos comprender cómo es la alimentación en estos contextos hay que entender cómo funciona el procesamiento cerebral de dichas condiciones y no sólo eso, sino también considerar los aspectos globales como en todo proceso de atención nutricia. desde mi perspectiva, se debe valorar el estado de nutrición de la persona haciendo un análisis crítico y sobre todo con un enfoque humanista que no se base en el estigma sinó en la mejor evidencia científica y sobre todo en la empatía, para tomar en cuenta gustos, costumbres, socioeconomía (un aspecto cada vez más importante), estilo de vida, horarios, etcétera.

¿Ser neurodivergente puede estar relacionado a un mayor riesgo de padecer algún TCA o tener conductas alimentarias de riesgo?

Considero que esto depende mucho del contexto individual de cada persona ya que dentro de los criterios diagnósticos de algunos tipos de condiciones neurológicas existen algunos factores detonantes como lo son experiencias traumáticas o entornos familiares disfuncionales en los cuales existen este tipo de dinámicas de violencia que implican lo físico o estético y lo alimentario y esto a su vez termina derivando en relaciones conflictivas con la comida y una autoimagen distorsionada al igual que conductas compensatorias o reguladoras, en este caso se puede asociar la comida a una sensación de seguridad para apaciguar emociones o incluso usarse la modificación corporal de manera inconsciente o consciente como mecanismo de defensa ante ciertas situaciones aunque

esto implique un deterioro de la salud en general, así que considero que sí hay mucha relación dependiendo del diagnóstico o de la condición presentada e individualmente del contexto específico de la persona así que el tratamiento siempre va a ser multidisciplinar preferiblemente o en este caso con nutricionistas especializados ya sea en neurodivergencias o si se considera tener conductas de riesgo con un nutricionista especialista en trastornos de la conducta alimentaria y por supuesto de la mano de un profesional de la terapia psicológica.

Alguna de las estrategias que podemos implementar en la **alimentación** tanto de cualquier persona como de una persona neurodivergente sin duda es la de **mejorar el microbioma** o la microbiota gastrointestinal, bacterias que habitan en el tracto gastrointestinal, la microbiota es conocida como "el segundo cerebro" y no están equivocados, una microbiota en



equilibrio contribuye o ayuda a cumplir funciones incluso hasta hormonales de producción y síntesis de hormonas y neurotransmisores y entender que no solo abarca como tal el intestino y el estómago, sino todo el sistema digestivo que comenzando desde la boca ya que en ella se albergan bacterias benéficas que actúan como enzimas capaces de procesar los nutrimentos en los alimentos que consumimos.

Es importante mantener una buena higiene bucal y tener buenos hábitos como el correcto y suficiente masticado de los alimentos para que haya esa correcta absorción de nutrimentos desde ahí y la formación del bolo alimenticio y que también en la mayoría de los casos estos aspectos o hábitos suelen pasarse por alto en este tipo de condiciones por ejemplo, en el TDAH, los pacientes suelen olvidar con facilidad llevar a cabo este tipo de tareas sencillas que para muchas personas suelen ser parte de su vida cotidiana sin mayor contratiempo, para estos pacientes muchas veces eso ni si quiera es algo que esté en la lista de sus quehaceres primarios debido a la disfunción de la memoria de trabajo, atención y funciones ejecutivas y es importante reeducar y recordar constantemente o crear estrategias para que lo tomen en cuenta más.

También el **consumo habitual o la inclusión constante de algunos grupos de alimentos que tenemos a veces muy olvidados** pueden mejorar muchísimo el equilibrio en la microbiota en especial los alimentos altos en fibra, ya que la fibra funciona como el alimento de estas bacterias; en especial alimentos como las legumbres (frijoles, lentejas, habas, garbanzos, soya texturizada, tofu, etcétera) ya que contienen fibra que ayuda a que estas bacterias buenas se alimenten, reproduzcan y de esta manera se proteja más y funcione mejor nuestro segundo cerebro.

También las verduras y frutas que se pueden comer con cáscara simplemente bien lavadas y desinfectadas son de gran ayuda, algunos alimentos fermentados como las kombuchas, los yogures que contienen cultivos lácticos, los búlgaros, el kefir, pueden ser alimentos beneficiosos para nutrir a esos bonitos microorganismos que ayudan a que nos sintamos mejor o algunos síntomas de nuestras condiciones simplemente sean más nobles con nosotros.





Los omegas, principalmente el omega-3 presente en alimentos como los pescados, huevo, sardinas, atún y semillas cumplen un papel importantísimo en la función cognitiva del cerebro y tiene propiedades antiinflamatorias. Los omegas son esenciales para el desarrollo y mantenimiento del cerebro y se asocian a mejorías en la atención, concentración, memoria y funciones ejecutivas, es por eso que resulta ser importante que no dejemos de consumirlos, y no necesariamente se necesita suplementarse, la mayoría de los nutrientes necesarios se pueden obtener por medio de una alimentación equilibrada y tener una condición en la que el patrón alimentario dista bastante del de las personas neurotípicas no es la excepción ni tampoco una imposibilidad para lograrlo.

Existen diversas alternativas, alimentos y estrategias que se pueden llevar a cabo de manera flexible con los pacientes sin dejar de adaptarse a sus necesidades, gustos y preferencias personales, lo importante siempre será que se aprenda a disfrutar de la comida que nos gusta y mejorar la relación con ella y con nuestros cuerpos a la vez. Hoy en día sé que sí existe la posibilidad de poder mejorar nuestra salud y con ello incluso nuestro estado físico aún con una condición que nos hace funcionar y ver el mundo diferente.

Es importante que en el entorno familiar y social nos enfoquemos en informarnos constantemente acerca de este tipo de temas, que nos abramos más a la charla de la neurodiversidad y sus desafíos en todas las áreas de la vida, de esa manera podemos apoyar íntegramente a nuestros seres queridos y sobre todo entender y comprender diferentes realidades nos va a ayudar a empatizar y con ello sumar verdaderamente con buenas herramientas un granito de arena cuando observemos que un ser querido necesita de nuestra ayuda o apoyo.

Independientemente de nuestro contexto, la alimentación no tiene que ser un tema de agobio y estrés sino todo lo contrario.

Prevenir, reeducar y sobre todo evitar caer en las conductas de riesgo que durante muchos años nos han dificultado la vida siendo neurodiversos o no, es para mi una de las misiones más grandes y retadoras que he decidido adoptar en este camino de la nutrición, pero sin duda una de las más gratificantes.



"El cuerpo perfecto no es el que mejor se ve, sino el que mejor funciona".

– Armando Luna.

Gracias por llegar hasta aquí, deseo que tengas una alimentación cada día más feliz y plena, te mando un abrazo enorme y mucho éxito.

RINCÓN PLATEADO

PLATICANDO CON SU AUTOR



Entrevista a: **Alan Omar Ramírez Arteaga**
Lic. en Gerontología

1. ¿Qué formación académica y experiencia profesional le condujeron a especializarse en geriatría o atención a personas mayores?

Durante mis últimos años de preparatoria, me fascinó profundamente entender el proceso de envejecimiento humano. Esta inquietud me llevó a investigar programas universitarios relacionados, hasta que descubrí la licenciatura en Gerontología. Esta disciplina aborda integralmente los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales del envejecimiento. Desde entonces, he orientado mi formación académica y práctica profesional hacia la comprensión y atención especializada de las personas mayores.

2. ¿Qué lo motivó a trabajar con este grupo poblacional y qué encuentra más gratificante en su labor diaria?

Mi motivación surge al reconocer el crecimiento demográfico de los adultos mayores en México y el mundo, y sentir la responsabilidad de aportar una visión más positiva sobre el envejecimiento. Mi compromiso consiste en transformar las percepciones sociales y mejorar la experiencia de quienes transitan esta etapa.

Las mayores gratificaciones de mi labor se resumen en dos aspectos:

El vínculo afectivo – ser parte de la vida de una persona mayor, escuchar sus historias, que confíen en mis consejos y los pongan en práctica, constituye un valioso reconocimiento tanto profesional como personal.

El agradecimiento sincero – un simple “gracias” demuestra que mi acompañamiento ha generado un impacto real, aportándome satisfacción y una nueva perspectiva de la vida, basada en la sabiduría acumulada de otros seres humanos.

3. ¿Qué cualidades observa con mayor frecuencia en los adultos mayores que atiende y cómo contribuyen estas a su bienestar?

La adultez mayor es una etapa vital colmada de fortalezas. En la mayoría de mis pacientes identifico dos cualidades sobresalientes:

Sabiduría, resultado de años de experiencia que les permite brindar consejos valiosos.
Resiliencia, la capacidad para adaptarse a los cambios y superar adversidades.
Ambas cualidades son esenciales para fortalecer el bienestar emocional y social de las personas que atiendo.

4. ¿Cómo involucra a las familias en el proceso de atención y cuáles son los retos más comunes que enfrentan al cuidar de sus seres queridos mayores?

Involucrar a la familia es fundamental, pero también representa un desafío: cada integrante debe equilibrar sus ocupaciones personales con las necesidades del adulto mayor. Por ello, presento a los familiares los beneficios de su participación activa y les ofrezco herramientas para afrontar situaciones cotidianas.

Los retos más habituales son:

- Gestión del tiempo: la dedicación requerida puede desbordar la vida laboral, social y el bienestar emocional.
- Carga emocional: el deterioro físico o cognitivo del ser querido puede despertar sentimientos de culpa, frustración o ansiedad.
- Afectación de la salud del cuidador: el cuidado prolongado puede derivar en cansancio físico y mental, insomnio, irritabilidad, ansiedad, aislamiento y depresión. Este fenómeno se conoce como "síndrome del cuidador" o "burnout del cuidador". Según diversos estudios, la combinación de estrés crónico, desgaste emocional y falta de apoyo puede provocar este síndrome, cuyos síntomas incluyen fatiga, insomnio, dolores de cabeza y aislamiento social.

Para ofrecer una atención adecuada en el hogar, es imprescindible que las familias reconozcan estos desafíos y adopten estrategias de apoyo, descanso y autocuidado.

5. ¿Cuáles son las principales vulnerabilidades o necesidades no cubiertas que ha identificado en las personas de la tercera edad?

Para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, es imprescindible atender sus carencias más comunes:

- Salud preventiva y digna: asegurar acceso a servicios médicos que faciliten un envejecimiento exitoso.
- Movilidad: facilitar el desplazamiento seguro dentro y fuera del hogar, así como medios de transporte adaptados para evitar el aislamiento.
- Vivienda adecuada: contar con espacios accesibles y seguros.
- Necesidad de amor y pertenencia: fomentar vínculos sociales, afectivos y de grupo que les otorguen sentido y compañía.
- Reconocer que cada persona mayor es única permite orientar las intervenciones

según sus necesidades particulares.

6. ¿Qué mensaje final desea compartir con la sociedad sobre la importancia de valorar, respetar y cuidar a los adultos mayores?

Valorar, cuidar y respetar a los adultos mayores es un imperativo moral y social. Ellos representan una fuente invaluable de conocimiento y experiencia que merece ser transmitida a las nuevas generaciones. Aprovechemos cada momento para estar junto a ellos, no dejemos su cuidado para "mañana", porque el mejor regalo que podemos ofrecerles —y recibir de ellos— es el presente.





Por: **Lesly Vanessa Salas**

En la expansión de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han transformado los espacios académicos, desarrollando oportunidades educativas, pero también los riesgos de nuevas formas de violencia. El ciberacoso se ha convertido en una problemática compleja y multifactorial que trasciende el aula física y se perpetúa en entornos virtuales creando un mundo paralelo a lo tangible por lo intangible, afectando el rendimiento académico, la salud mental y la permanencia estudiantil.



CIBERACOSO EN ESPACIOS EDUCATIVOS LATINOAMERICANOS:

RETOS INSTITUCIONALES Y ABORDAJES SOCIOJURÍDICOS

En Latinoamérica, la expansión del acceso a internet no ha sido acompañada de políticas públicas robustas de alfabetización digital crítica ni de protocolos claros de intervención frente al acoso en línea. Esto ha generado vacíos institucionales que agravan la vulnerabilidad de niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar y universitaria.

2Ciberacoso: concepto y características

El ciberacoso, también denominado cyberbullying, se refiere al uso de medios digitales para hostigar, amenazar, humillar o difamar a una persona, de forma sistemática y deliberada. A diferencia del acoso presencial, el ciberacoso puede persistir 24/7, replicarse masivamente y alcanzar una audiencia global, amplificando el daño psicológico.

Según la UNESCO (2020), aproximadamente uno de cada tres estudiantes en América Latina ha experimentado alguna forma de acoso en línea. Las formas más comunes incluyen: envío de mensajes ofensivos, difusión de imágenes sin consentimiento, exclusión virtual y creación de perfiles falsos para la burla o la difamación.

Contexto latinoamericano: estadísticas y desafíos

Diversos estudios y reportes revelan que el ciberacoso es un fenómeno creciente en la región:

- En México, datos de la ENDIREH (INEGI, 2021) indican que el 17.7% de mujeres entre 12 y 29 años ha sufrido ciberacoso.
- En Colombia, el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (MinTIC, 2022) reportó que el 37% de los jóvenes ha sido víctima de acoso digital durante la pandemia.
- En Ecuador, el estudio de la Defensoría del Pueblo (2023) reveló que más del 45% de estudiantes secundarios ha observado o experimentado situaciones de acoso digital.

Estos datos evidencian no solo la magnitud del problema, sino también la falta de acciones estructurales para prevenirlo y sancionarlo adecuadamente.



Marco jurídico y políticas institucionales

Pese a los esfuerzos legislativos, en muchos países latinoamericanos no existe una tipificación penal específica del ciberacoso escolar, lo cual dificulta su persecución judicial.

- México ha incluido el ciberacoso en algunas legislaciones estatales, como la llamada “Ley Olimpia”, centrada en la violencia digital, aunque no exclusivamente en contextos escolares.
- Colombia cuenta con la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, pero su aplicación frente al ciberacoso aún es limitada.
- En Ecuador, el Código de la Niñez y Adolescencia y el COIP contemplan el acoso, pero no abordan claramente su dimensión digital.

Además de estas normativas, las instituciones educativas han adoptado protocolos internos, pero muchas veces carecen de mecanismos efectivos de denuncia, atención psicológica y formación preventiva.

Perspectiva socioeducativa y derechos humanos

Abordar el ciberacoso desde una perspectiva socioeducativa y de derechos implica

reconocer el derecho a una educación libre de violencia y discriminación, así como el derecho a la privacidad y la integridad psicológica de estudiantes y docentes.

Las escuelas y universidades deben desarrollar estrategias integrales que incluyan:

- Formación en competencias digitales críticas.
- Protocolos de atención y protección de víctimas.
- Programas de sensibilización con enfoque de género y derechos humanos.
- Fomento de una cultura institucional de respeto y empatía.
- La UNICEF (2022) y la Red Latinoamericana contra el Acoso Escolar insisten en la urgencia de una respuesta sistémica, que involucre a la comunidad educativa, familias, gobiernos y plataformas tecnológicas.

Trabajos

El ciberacoso en contextos educativos latinoamericanos representa un desafío urgente. La Comisión Iberoamericana de Derechos Humanos para el Desarrollo de las Américas Capítulo Ecuador a integrado desarrollado varios talleres con estudiantes creando una cultura de paz basada en el respeto en espacios virtuales y físicos. Si bien existen esfuerzos legislativos e institucionales, persisten vacíos normativos, resistencia cultural y limitaciones en la implementación de políticas efectivas.

El fortalecimiento del enfoque preventivo, la formación digital con conciencia ética y la creación de entornos virtuales seguros son pilares fundamentales para garantizar el derecho a una educación libre de violencia. Es indispensable avanzar hacia una ciudadanía digital crítica, empática y responsable, que promueva relaciones respetuosas tanto dentro como fuera del aula.

Lee más como esto en nuestras revistas

“Transformación y Cambio”



Número 1



Número 2



Número 3



Número 4



LIDERAR CON VOCACIÓN: EL RETO DE DIRIGIR UNA ESCUELA DESDE LO HUMANO



Por: Reyna Flores Resendiz

Dirigir una escuela en el siglo XXI exige mucho más que competencias administrativas. Supone un profundo compromiso humano y ético con los actores de la comunidad educativa. En un entorno marcado por la incertidumbre, los cambios sociales acelerados y una creciente necesidad de pertenencia, el liderazgo vocacional se erige como una de las respuestas más necesarias y potentes. Liderar con vocación implica poner en el centro a las personas, construir puentes de confianza y guiar desde la empatía y la escucha activa.

Hoy más que nunca, necesitamos líderes pedagógicos que no solo se preocupen por los resultados académicos, sino que se ocupen del bienestar integral de sus estudiantes, docentes y familias. Este tipo de liderazgo transforma, humaniza y da sentido a la experiencia escolar.

Liderar con sentido.

La diferencia entre administrar y liderar con sentido radica en el propósito y en la forma de relacionarse con la comunidad escolar. Mientras que administrar se relaciona con la gestión de recursos, tiempos y estructuras, liderar con sentido implica inspirar, conectar con las emociones de otros, generar visión y dar dirección al proyecto educativo desde un enfoque ético y humano.

Según Michael Fullan (2002), el liderazgo educativo efectivo requiere no solo habilidades técnicas, sino también sensibilidad social y emocional. Los líderes deben ser capaces de promover una cultura de mejora continua, donde todos los miembros de la comunidad se sientan parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje.



Un director que lidera con vocación conoce los nombres de sus estudiantes, se interesa por las historias de vida de sus maestros, escucha a las familias con respeto y busca constantemente formas de construir comunidad. Sabe que cada decisión impacta directamente en la vida de los demás y asume con responsabilidad su papel como modelo y guía.

Climas escolares positivos: La base para aprender y convivir

El clima escolar se refiere a la calidad del ambiente social, afectivo y académico en el que se desarrolla la vida escolar. Un clima positivo potencia el aprendizaje, disminuye la violencia escolar y favorece la motivación de los estudiantes.

Diversos estudios han demostrado que cuando los alumnos se sienten seguros, valorados y escuchados, su rendimiento académico mejora y su participación aumenta (Cohen et al., 2009).

Un liderazgo humano se ocupa activamente de crear ese tipo de clima. Esto se logra promoviendo el respeto mutuo, el trabajo colaborativo, el reconocimiento del esfuerzo, el cuidado emocional y la inclusión. El director o directora es pieza clave para generar prácticas institucionales que favorezcan la convivencia y la resolución pacífica de conflictos.

Asimismo, la construcción de un ambiente escolar positivo requiere de una relación sólida con las familias. Escuchar sus



necesidades, reconocer sus aportes y vincularlas al proceso educativo fortalece la corresponsabilidad y mejora la cohesión de la comunidad.

La cultura escolar debe ser reflejo de una comunidad que aprende con y desde los otros. Como señala Murillo (2006), no hay calidad educativa sin calidad humana en las relaciones que se tejen día a día en la escuela.

Herramientas para un liderazgo educativo humano y efectivo

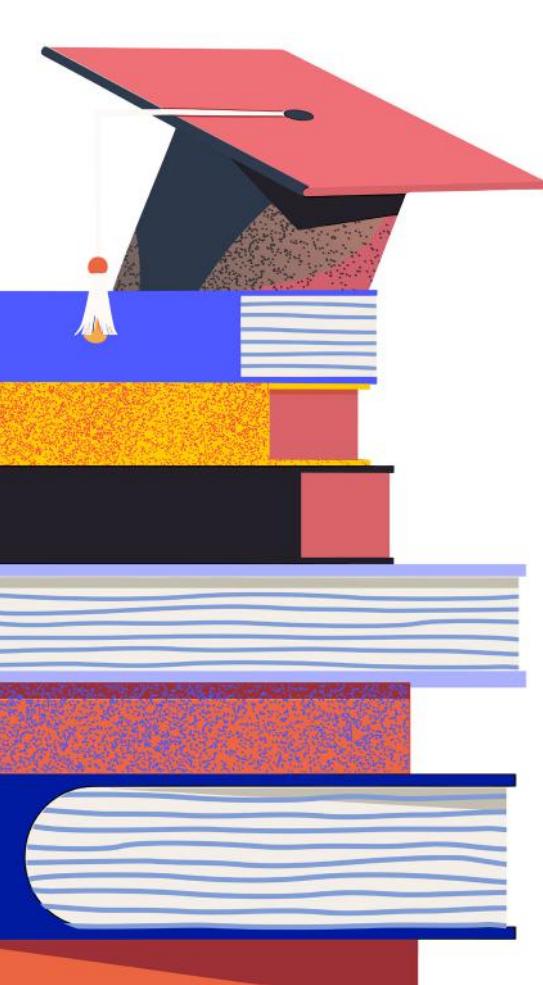
Para fortalecer un liderazgo que priorice lo humano, es fundamental desarrollar ciertas habilidades y actitudes que permitan conectar, motivar y sostener a la comunidad escolar. Algunas herramientas clave son:

Escucha activa y comunicación empática

Escuchar activamente implica prestar atención plena a quien habla, sin interrumpir ni juzgar. Esta habilidad es esencial para comprender las necesidades reales de los docentes, estudiantes y padres de familia. La comunicación empática permite vínculos de confianza y el trabajo colaborativo.

Inteligencia emocional

Daniel Goleman (1995) resalta que los líderes más efectivos no son necesariamente los más inteligentes desde el punto de vista cognitivo, sino aquellos que saben manejar sus emociones y las de los demás. Autorregulación, empatía y habilidades sociales son esenciales para liderar con humanidad.



Reflexión y autoconciencia

Un buen líder se pregunta constantemente sobre su práctica, revisa sus decisiones, acepta sus errores y aprende de ellos. Esta actitud no solo mejora el desempeño profesional, sino que también humaniza la figura del director, volviéndolo cercano y real.

Trabajo colaborativo

El liderazgo efectivo no es autoritario ni vertical. Implica compartir decisiones, construir redes de apoyo y promover la participación activa de todos los actores escolares. Fomentar el trabajo en equipo entre docentes y el diálogo con las familias contribuye a una escuela más cohesionada y resiliente.

Cuidado personal

El liderazgo humano comienza por uno mismo. Cuidar la salud física, emocional y espiritual del líder permite sostener los procesos escolares sin caer en el agotamiento. Un líder agotado difícilmente podrá acompañar a otros. Practicar la autocompasión, poner límites y

buscar espacios de renovación son estrategias necesarias para ejercer un liderazgo sostenible.

Líderar con vocación es guiar con el corazón, con firmeza y con visión. Implica asumir con pasión la responsabilidad de transformar vidas, construir comunidad y sembrar esperanza en cada acción cotidiana. Es

comprender que cada palabra, cada gesto y cada decisión pueden ser una oportunidad para educar en humanidad.

En tiempos donde la fragmentación social, la violencia y el desánimo parecen ganar terreno, liderar desde lo humano es un acto valiente, revolucionario y profundamente necesario. Las escuelas necesitan más que buenos administradores; necesitan líderes que inspiren, que abracen la diferencia, que promuevan el encuentro y que siembren futuro en cada mirada, en cada aula, en cada recreo.



CAPÍTULO 4

“Más allá de la popularidad: El verdadero valor de Farid”

Farid observaba con gesto malhumorado cómo Eunice y Lia compartían un helado en el patio de la escuela. La complicidad entre ambas, tan natural, despertaba en él una punzada de incomodidad al pensar en Kai, ese chico tan popular entre sus compañeras. “¿Por qué ellas lo admirán y a mí apenas me notan?”, se preguntaba. No era feo, era alto, entonces, ¿qué tenía Kai que él no?

Al tercer día, incapaz de contenerse, se acercó con el ceño fruncido:

-¿Y qué le ven a ese Kai? ¿Por qué a mí no me voltean a ver?

Eunice y Lia se miraron, sorprendidas.

-¿Ora, qué te pasa? - respondió Lia.

Eunice tomó aire y le dijo:

-Farid, tranquilo. No tienes por qué ponerte así. Todos tenemos fortalezas y debilidades. Kai es atractivo, sí, pero tú tienes otras cualidades: empatía, inteligencia, carisma. Esas te harán brillar con el tiempo y también te harán popular, le aseguró. No te compares.

Farid escuchó, agradecido. Entonces Eunice continuó:

-Vamos a comprobarlo: viajemos siete años al futuro con el Escomóvil.

Lia, con sus “orejas largas”, alzó la voz:

-¿Viajar al futuro? ¿En serio?

Ante la insistencia, Eunice y Farid revelaron



su secreto: los viajes en el tiempo. Lia, entre sorprendida y entusiasmada, exclamó:

-¡Llévenme! Quiero conocer ese artefacto.

Quedaron en verse a las 18:00 cerca del parque donde estaba el Escomóvil. Los tres llegaron puntuales, con mariposas en el estómago y llenos de expectativas. Activaron el vehículo y, en un parpadeo, se hallaron en el patio de la universidad de su escuela, en plena fiesta de graduación de Negocios Internacionales.

Al mirar con asombro, notaron algo sobresaliente: entre la multitud, rodeado de elogios y abrazos, estaba Farid...¡como si fuera él quien se graduaba!

-¿Y Kai? -susurró Eunice.- **No lo veo con toga ni birrete.**



Del otro lado, un joven vestido con el uniforme del equipo de fútbol y una pelota en las manos pasaba de largo, saludando a algunos estudiantes que aún les faltaba graduarse. Era Kai. Al preguntar, una chica les explicó:

-Él es jugador de segundo año; aún falta para que se gradúe.

Eunice y Lia se miraron y comenzaron a cuchichear:

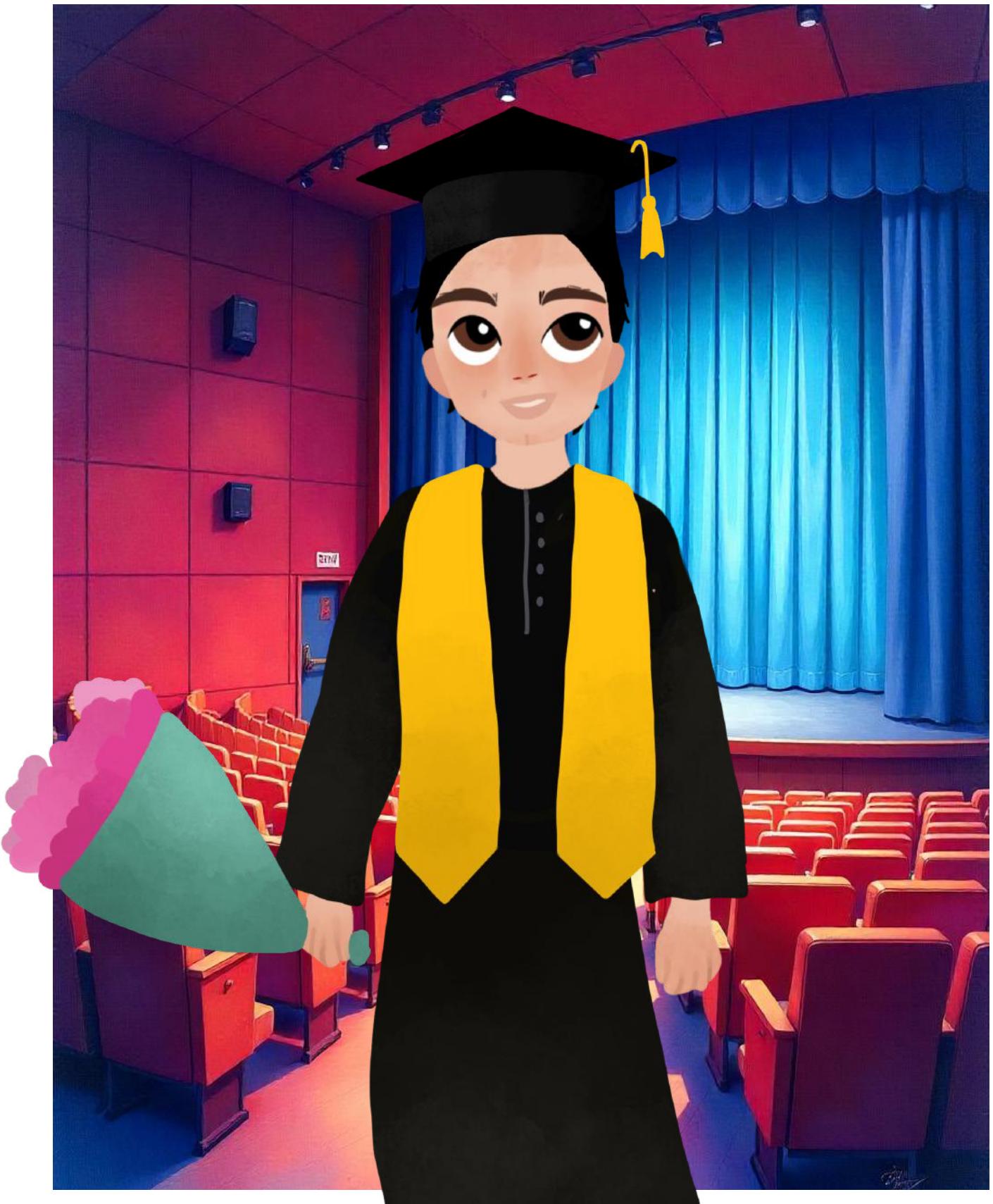
-Mira, Farid, hoy tú eres el festejado. Priorizar tus estudios y metas rindió frutos. A diferencia de Kai, que se perdió en una popularidad pasajera, tú fortaleciste tu interior y ganaste mucho más.

Farid sintió un hormigueo en el pecho cuando vio que a su "yo" del futuro se le acercaban dos mujeres muy bellas, radiantes y seguras de sí mismas: una con un ramo de flores, la otra con un enorme regalo. Ambas lo miraban con admiración: eran sus damas de honor.

Para su sorpresa, eran Eunice y Lia, que, al descubrirse en el futuro, se abrazaron emocionadas.

Con el corazón acelerado, los tres decidieron regresar no sin antes asimilar el mensaje de su viaje: La auténtica grandeza brota desde el interior, se cultiva con perseverancia y florece con el tiempo. Al enfocarte en tus valores, metas y en fortalecer tu interior, has demostrado que no se trata sólo del brillo momentáneo, sino de construir una base sólida que perdura.

Celebremos con ilusión: lo mejor está por venir. Cada paso consciente, cada esfuerzo diario, te acercará más a la promesa que hoy vislumbraste. Que esta experiencia despierte en ti la certeza de que tu carácter y determinación te convertirán en la versión más auténtica, poderosa y atractiva de ti mismo concluyó Eunice.



AVANCES DEL PROXIMO CAPITULO

Lia vive un conflicto emocional en casa: sus abuelitos, quienes la han cuidado desde pequeña ante la ausencia de sus padres, son tratados con desdén por estos, quienes les reprochan cosas cotidianas (como no cocinar o ayudar). Afectada por esta injusticia, Lia decide solicitar a Eunice y Farid un nuevo viaje al futuro con el Escomóvil. Su objetivo: ver a sus padres cuando tengan la edad actual de sus abuelos, comprender cómo se sienten y recopilar argumentos que les permitan entender que no se debe herir a quienes te cuidaron toda la vida.



AMARTE TAMBIÉN ES DECIR NO: UNA INVITACIÓN AL AUTOCUIDADO CONSCIENTE

Vivimos en una sociedad que muchas veces nos enseña a complacer, a no fallar, a seguir aunque nos duela, a evitar decir "no" por miedo al rechazo o al juicio. Pero hoy queremos decirte algo muy importante: tienes derecho a cuidarte, y ese cuidado empieza con decisiones pequeñas pero poderosas.

El autocuidado no es egoísmo. Es valentía. Es ese momento en que eliges proteger tu cuerpo, tu mente y tus emociones, incluso cuando el entorno te empuja hacia lo contrario. Es aprender a escucharte, a conocerte y a respetarte. Significa poner límites, aunque incomode. Significa decir "no", a las presiones, a lo que te daña, aunque muchos digan que "no pasa nada".

Pedir ayuda no es señal de debilidad, es una declaración profunda de amor propio. Reconocer que no podemos solos, que algo nos está superando, y buscar apoyo profesional, familiar o comunitario, es uno de los actos más humanos y valientes que podemos hacer.

En ESCOFAM lo repetimos siempre: no estás solo. Existen redes, espacios y

personas listas para acompañarte sin juzgar, con comprensión y herramientas reales. Tu historia aún se está escribiendo, y cada día puedes elegir un capítulo diferente, uno donde el protagonista seas tú, en tu versión más auténtica, libre y sana.

Porque amarte también es decir "no". Es priorizar tu bienestar. Es detenerte a tiempo. Es abrazar la vida con conciencia.

"Con profundo respeto y compromiso con tu bienestar el equipo ESCOFAM"



“

“Piensa en ti
todo el tiempo
como en
alguien a
quien amas.”





ESCOFAM

Centro de Atención Psicológica



cpescofam2024@gmail.com



www.escofam.mx



Acacias 5, Villa de las
Flores, 55710 San
Francisco Coacalco, Méx.



(52) 55 3726 2413
(52) 55 5056 3872



[esco.fam](https://www.instagram.com/esco.fam)



Centro de Atención
Psicológica ESCOFAM