

Formación Socioemocional II



**Rocío Medina Dorado
Giovanna Marisela Medina Dorado**

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL II

*Rocío Medina Dorado
Giovanna Marisela Medina Dorado*

Primera edición, noviembre de 2024

Universidad Autónoma de Sinaloa
Dirección General de Escuelas Preparatorias
Ciudad Universitaria, Circuito Interior Ote. S/N, C.P. 80013
Teléfono: 667 712 1653, Culiacán, Sinaloa, México

D.R. © Servicios Editoriales Once Ríos, S.A. de C.V.
Luis González Obregón S/N, C.P. 80135, Nuevo Bachigualato,
Teléfono: 667 712 2950, Culiacán, Sinaloa, México

Diseño editorial: Servicios Editoriales Once Ríos, S.A. de C.V.
Diseño de portada: Carol Judith Rivera Zazueta
Fotografía de la portada: Rocío Medina Dorado

Número de Registro: 03-2024-110510373900-01
ISBN: 978-607-9432-70-6

Prohibida la reproducción total o parcial de la obra por cualquier medio o método
o en cualquier forma electrónica, mecánica, incluso fotocopia, o sistema para recuperar
información, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.
Todos los derechos reservados.

Impreso en México
Printed in Mexico

Contenido

INTRODUCCIÓN	6
PRESENTACIÓN	11

ÁMBITO: EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CATEGORÍA: VIDA SALUDABLE	
PROGRESIÓN 1: Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario	13
PROGRESIÓN 2: Practica hábitos que ayuden a mejorar su salud física, mental, emocional y social para construir estilos de vida saludable a lo largo de la vida, en lo personal y colectivo	25

CATEGORÍA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
PROGRESIÓN 2: Reconoce hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable para sí mismo(a) y para las demás personas	37
PROGRESIÓN 3: Reconoce cómo los hábitos alimenticios saludables impactan emocionalmente a la población al prevenir enfermedades físicas y mentales	49

ÁMBITO: EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO

CATEGORÍA: LAS PERSONAS TIENEN DERECHOS SEXUALES	
PROGRESIÓN 1: Reconoce las dimensiones de la sexualidad (sexo, identidades, roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción), con el propósito de expresarla y ejercerla de manera responsable en lo individual y colectivo	61
PROGRESIÓN 2: Reflexiona acerca de su propia sexualidad y los factores que influyen en ella para asumir un rol activo y responsable en el contexto personal y en su entorno sexual	73

ÁMBITO: EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO

CATEGORÍA: FACTORES DE LA SEXUALIDAD: LIBERTAD DE CONCIENCIA, PLACER Y AUTONOMÍA DEL CUERPO	
PROGRESIÓN 7: Reconoce que, en las prácticas sexoafectivas, son necesarios los siguientes factores: el consentimiento, la información, la elección, la responsabilidad afectiva y el respeto a los acuerdos pues con ellos se contrarrestan la coerción, el abuso y la presión	85
PROGRESIÓN 5: Practica a través del autoconocimiento, la toma de decisiones responsables para el cuidado de sí y el fortalecimiento del amor propio	97

REFERENCIAS	108
Referencia de ilustraciones	110
Referencias de las fotografías	110
Referencias de las fotografías de las portadillas	111

Introducción

Estimada y estimado estudiante:

Te damos la más cordial bienvenida a *Formación socioemocional II*, un libro de texto diseñado especialmente para acompañarte durante tu segundo semestre de bachillerato. Esta obra representa un hito importante en tu formación integral, alineada con los principios innovadores de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y enriquecida con metodologías de vanguardia como las 5E (Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar).

En este semestre analizarás dos ámbitos fundamentales para tu desarrollo personal y académico: la Educación para la Salud y la Educación Integral en Sexualidad y Género. Estos temas no solo son cruciales para tu vida escolar, sino que constituyen pilares esenciales para tu bienestar general y tu papel en la sociedad.

En el ámbito de la Educación para la Salud, explorarás dos categorías principales como, vida y alimentación saludable.

En **Vida Saludable**, reflexionarás sobre el impacto que tienen los hábitos en tu bienestar físico, mental, emocional y social, tanto a nivel personal como comunitario. Aprenderás a incorporar prácticas que mejoren tu salud integral, construyendo así nuevos estilos que te acompañarán a lo largo de tu vida.

A través de la **Alimentación Saludable**, reconocerás hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable, no solo para ti sino también para quienes te rodean. Exploraremos cómo una alimentación equilibrada puede impactar positivamente en tu bienestar emocional y prevenir enfermedades tanto físicas como mentales.

En cuanto a la Educación Integral en Sexualidad y Género, indagarás en temas cruciales para tu desarrollo como, derechos sexuales, libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo.

Mediante los **Derechos Sexuales**, reconocerás las diversas dimensiones de la sexualidad, incluyendo sexo, identidades, roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción. Reflexionarás sobre tu propia sexualidad y los factores que la influyen, aprendiendo a asumir un rol activo y responsable en tu contexto personal y entorno sexual.

En seguida revisarás la **Libertad de Conciencia, Placer y Autonomía del Cuerpo**, y en él explorarás la importancia del consentimiento, la información, la elección, la responsabilidad afectiva y el respeto a los acuerdos en

las prácticas sexoafectivas. Aprenderás cómo estos factores son esenciales para contrarrestar la coerción, el abuso y la presión. Además, practicarás el autoconocimiento como herramienta para tomar decisiones responsables en el cuidado de ti mismo y el fortalecimiento del amor propio.

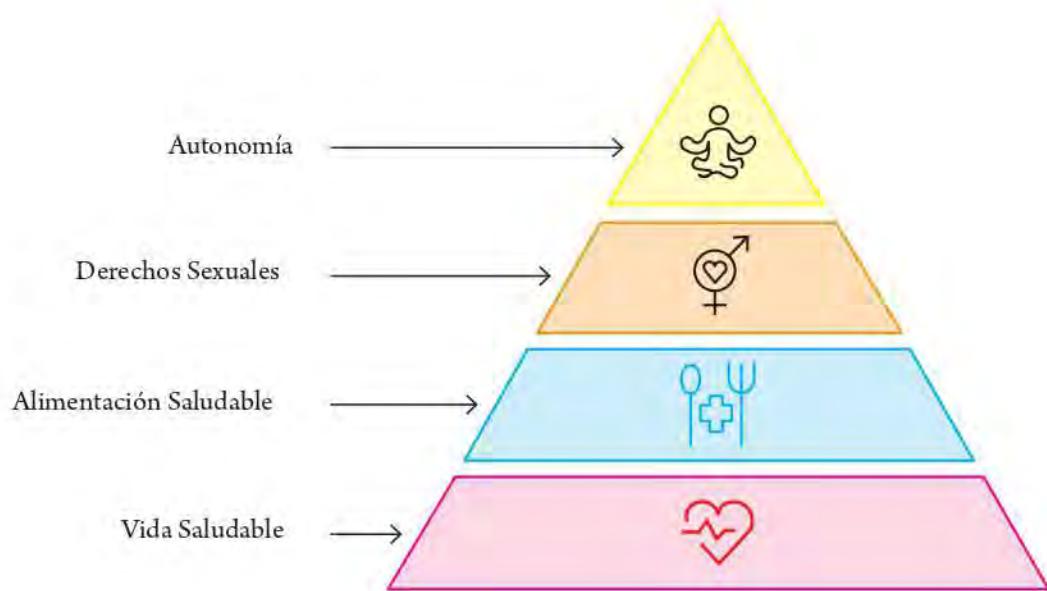
Este texto es mucho más que un libro de estudio; es una herramienta para tu crecimiento integral. Te invitamos a abordar cada tema con una mente abierta, respeto hacia ti mismo y hacia los demás, con el entusiasmo de quien está en constante aprendizaje y evolución.

Formación Socioemocional II busca empoderarte con conocimientos y habilidades que te permitan tomar decisiones informadas y responsables en tu vida diaria. Al finalizar este curso, se espera que hayas desarrollado una comprensión más profunda de tu salud integral, tu sexualidad y tu papel en la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa.

¡Te invitamos a embarcarte en este emocionante viaje de descubrimiento y crecimiento personal!

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL II

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y SEXUALIDAD



ÁMBITOS DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL



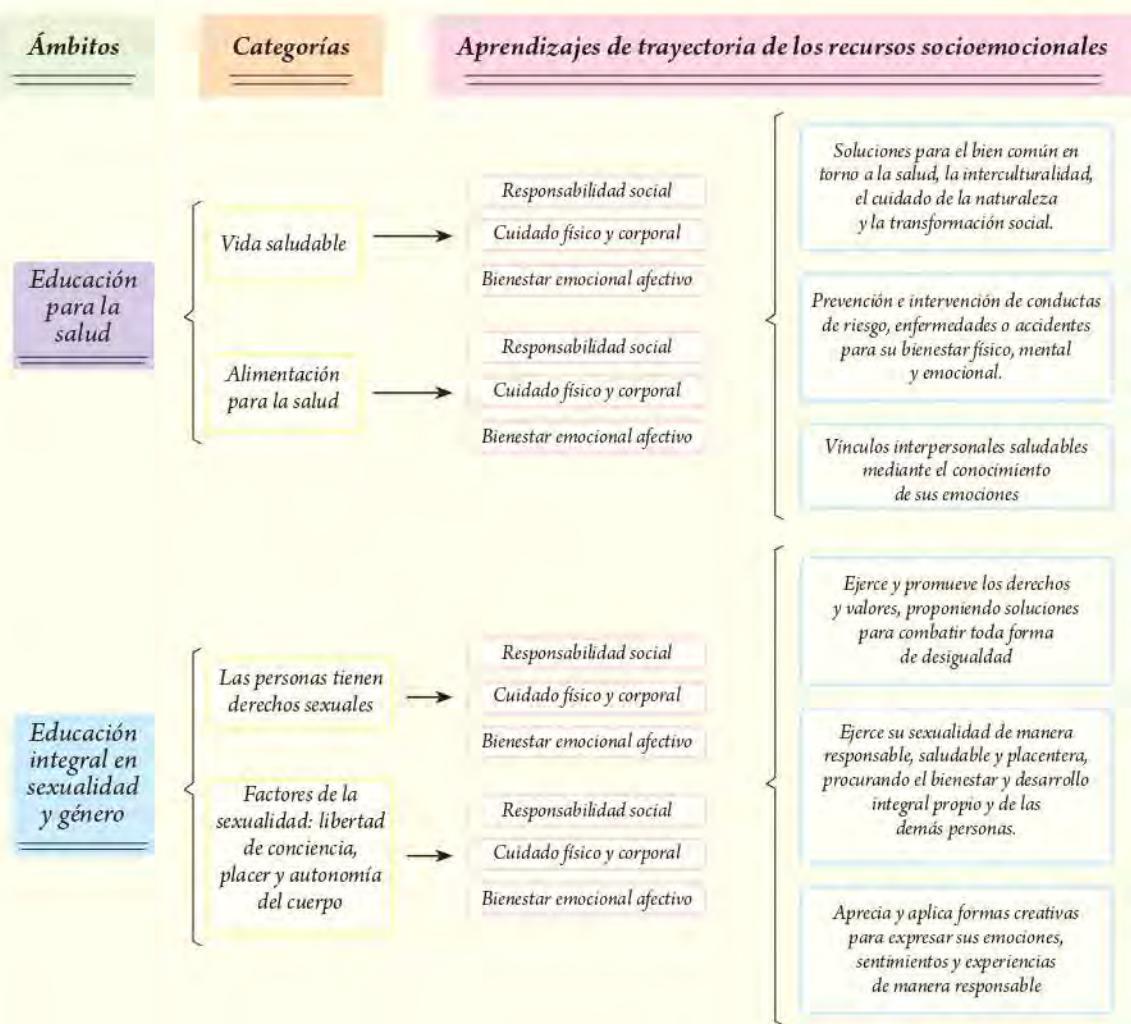
La educación para la salud y la educación integral en sexualidad y género son componentes esenciales en la formación de los jóvenes, proporciona herramientas cruciales para tu desarrollo personal y social. En el ámbito de la salud, se promueve la reflexión y práctica de hábitos que mejoran el bienestar físico, mental, emocional y social, tanto a nivel individual como comunitario. Esto incluye el reconocimiento de hábitos alimenticios saludables y su impacto en la prevención de enfermedades, fomentando así un estilo de vida equilibrado y consciente que beneficia no solo al individuo sino también a su entorno.

Por su parte, la educación integral en sexualidad y género aborda las múltiples dimensiones de la sexualidad, desde la identidad y los roles de género hasta la orientación sexual, el erotismo y la reproducción. Este enfoque promueve la reflexión sobre la propia sexualidad y los factores que la influyen, enfatizando la importancia del consentimiento, la información, la elección responsable y el respeto en las relaciones sexoaffectivas. Además, fomenta el autoconocimiento y la toma de decisiones responsables, por tanto, contribuye al fortalecimiento del amor propio y a la construcción de relaciones saludables. Ambos ámbitos educativos son fundamentales para apropiarte del conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas con bienestar integral y capacidad para contribuir positivamente a la sociedad.

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

Son el conjunto de aprendizajes que integran el proceso permanente que contribuye a dotar de identidad a la Educación Media Superior (EMS), favoreciendo al desarrollo integral de las y los adolescentes y jóvenes, para construir y conformar una ciudadanía responsable y comprometida con los problemas de su comunidad, región y país; una ciudadanía crítica y participativa en lo político, económico, social y cultural, que tenga los elementos necesarios para poder decidir por el bienestar en su futuro y en una cultura de paz. Responsables con ellos mismos, con los demás y con la transformación de la sociedad en la que viven. Son aspiraciones en la práctica educativa, constituyen el perfil de egreso de la EMS, responden a las características biopsicosocioculturales de las y los estudiantes, así como a constantes cambios de los diversos contextos, plurales y multiculturales (Rediseño del MCCEMS 2019-2022, p. 60)

A continuación, se presentan relaciones de los ámbitos de formación socioemocional, con las categorías y los aprendizajes de trayectoria.



METODOLOGÍAS ACTIVAS

Educación para la salud y Educación integral en sexualidad y género



Presentación

Estimado estudiante del segundo semestre del Bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS):

Bienvenido a *Formación Socioemocional II*, una obra que trasciende el concepto tradicional de libro de texto para convertirse en una brújula en tu viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. Este libro te guiará a través de dos territorios fundamentales: La educación para la salud y la educación integral en sexualidad y género, ámbitos cruciales para tu desarrollo integral como ser humano.

A lo largo de ocho progresiones cuidadosamente diseñadas, te invitamos a explorar las profundidades de tu ser, a cuestionar tus paradigmas y expandir tus horizontes. Cada progresión es un paso en tu camino hacia una comprensión más profunda de ti mismo y del mundo que te rodea.

Para navegar por este océano de conocimiento y autoexploración, se utiliza la metodología de las 5E: Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar. Este enfoque no es una simple fórmula, sino una danza entre la curiosidad y el conocimiento, entre el descubrimiento y la reflexión. Te desafiamos a sumergirte en cada fase con mente abierta y corazón valiente, permitiendo que tu curiosidad se encienda y tu mente se expanda.

Las metodologías activas que encontrarás en estas páginas son los vientos que impulsarán tu nave del aprendizaje. A través de proyectos colaborativos, debates estimulantes, simulaciones inmersivas y reflexiones profundas, no solo aprenderás sobre salud y sexualidad, sino que vivirás estos conceptos. Cada actividad es una oportunidad para que te conviertas en el protagonista activo de tu propio aprendizaje.

Te invitamos a abordar cada tema no solo con tu intelecto, sino también con tu corazón y tu intuición. A lo largo de este libro, encontrarás espacios para la metacognición, momentos para reflexionar sobre cómo aprender y cómo este aprendizaje está transformando tu percepción del mundo y de ti mismo.

Formación Socioemocional II, es un espejo en el que te verás reflejado, un puente entre tu yo actual y tu yo potencial y una ventana a un mundo de posibilidades. Te animamos a usar este libro no solo para aprobar un curso, sino como una herramienta para construir una vida más consciente, saludable y plena.

Recuerda, el viaje más importante que emprenderás en tu vida es el viaje hacia tu interior. Cada página de este libro es una oportunidad para descubrir algo nuevo sobre ti mismo y sobre el mundo que te rodea. Así que adelante, valiente explorador. Las aguas del conocimiento y el autodescubrimiento te esperan. ¿Estás listo para zarpar en esta aventura transformadora?

Ámbito: Educación para la salud

Categoría: Vida saludable

Contribuye al desarrollo de distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, efectiva, espiritual, moral, social y cultural) a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.



Progresión 1:

Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario



Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:

- **Responsabilidad social:** Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- **Cuidado físico corporal:** Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- **Bienestar emocional afectivo:** Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

1e: Empecemos

Instrucciones: Con la guía de tu docente, realiza una actividad de lluvia de ideas sobre “vida saludable”. Puedes optar por utilizar una herramienta digital como Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/es-ES>): 1) Comparte palabras o frases cortas asociadas al tema; 2) Observa en tiempo real las tendencias y resultados proyectados. Una segunda opción es, usar el pintarrón de manera habitual: 1) Cada estudiante escribe su palabra o frase relacionada con el tema; 2) Colectivamente, crean un esquema integrador con las ideas aportadas. Ambos métodos permiten visualizar y analizar las percepciones del grupo sobre una vida saludable.

Posterior a la actividad grupal, responde la siguiente pregunta:

¿De qué manera la diversidad de ideas compartidas por el grupo enriquece tu comprensión personal sobre lo que constituye una vida saludable y cómo podrías integrar algunos de estos nuevos conceptos en tu propia definición?

Indicaciones: Lee con atención el siguiente cuento y subraya los conceptos centrales.

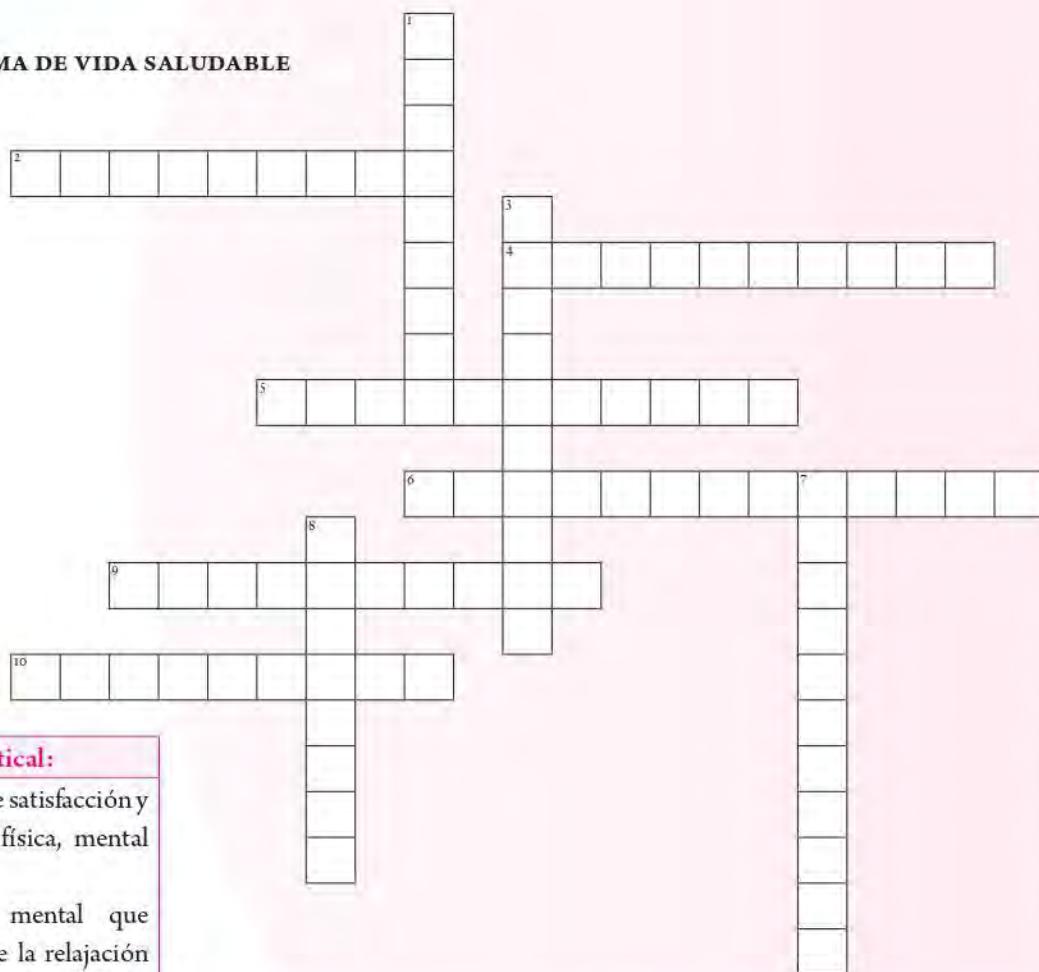
EL DESPERTAR DE ANA: UN VIAJE HACIA EL BIENESTAR

Ana siempre había sido una chica ocupada, corriendo de un lado a otro, comiendo a deshoras y durmiendo poco. Un día, agotada y sintiéndose mal, decidió que era hora de un cambio. Comenzó por mejorar su nutrición, aprendiendo sobre alimentos que nutren el cuerpo y la mente. Poco a poco, incorporó el ejercicio en su rutina diaria, descubriendo la alegría de moverse y sentirse más fuerte. Ana notó que a menudo se sentía cansada y con dolor de cabeza. Su amiga Sofía le habló sobre la importancia de la hidratación, “nuestro cuerpo es mayormente agua”, le explicó. Ana empezó a llevar una botella con agua consigo a todas partes y con el tiempo, aprendió a valorar el descanso, estableció una rutina de sueño y se sorprendió de cuánto mejoraba su estado de ánimo y su productividad. En su búsqueda de una vida más saludable, descubrió la meditación, al principio le costó sentarse en silencio, pero pronto se convirtió en su momento favorito del día, ayudándola a encontrar paz interior. Un día, su médico le habló sobre la importancia de la prevención, como Ana comenzó a hacerse chequeos regulares y a prestar más atención a las señales de su cuerpo. A medida que adoptaba estos nuevos hábitos, se dio cuenta de que estaba logrando un equilibrio en su vida. Ya no se sentía constantemente estresada o cansada, sin embargo, algo faltaba, Ana se dio cuenta de que había descuidado sus relaciones y decidió trabajar en su socialización, reconectando con viejos amigos y haciendo

nuevos, descubrió que compartir risas y experiencias era tan importante para su salud como comer bien o hacer ejercicio, con el tiempo, comprendió que todos estos elementos formaban parte de su autocuidado, cada pequeña acción que tomaba para cuidarse a sí misma contribuía a su bienestar general. Un año después de haber iniciado este viaje Ana se sentía como una persona nueva, mirando atrás, sonrió al darse cuenta de cuánto había cambiado su vida, ahora entendía que la verdadera salud era un equilibrio de todos estos aspectos, y estaba decidida a mantener este nuevo estilo de vida saludable.

Indicación: Elabora el siguiente crucigrama tomando como referencia el texto anterior.

CRUCIGRAMA DE VIDA SALUDABLE



Vertical:

1. Estado de satisfacción y plenitud física, mental y social.
3. Práctica mental que promueve la relajación y el autoconocimiento.
7. Acciones que una persona realiza para cuidar su propia salud y bienestar.
8. Período de inactividad necesario para recuperar energía y mantener la salud mental.

Horizontal:

2. Proceso por el cual el cuerpo aprovecha los alimentos para mantener la salud.
4. Estado de armonía entre diferentes aspectos de la vida para lograr bienestar.
5. Acción de proporcionar agua suficiente al cuerpo para su funcionamiento óptimo.
6. Proceso de interacción con otros que contribuye a la salud emocional.
9. Conjunto de medidas para evitar enfermedades y mantener la salud.
10. Actividad física planificada que mejora la salud y el bienestar.

2e: Exploraremos

Instrucciones: Observa la imagen y distingue entre los hábitos saludables y los que son perjudiciales para tu salud. Marca con un círculo, usando tu lápiz o plumón, las actividades y alimentos que contribuyen a un estilo de vida saludable.



1.1 Hábitos saludables

Indicaciones: En la siguiente tabla atiende lo que se te indica. En la primera columna escribe los hábitos que actualmente están afectando de manera negativa tu salud física y mental. Posteriormente, en la segunda columna describe las acciones específicas que planeas implementar para desarrollar hábitos más saludables que te ayudarán a mejorar tu estilo de vida.

Hábitos negativos	Acciones específicas

Instrucciones: Entrevista a los integrantes de tu familia sobre sus hábitos en los siguientes aspectos: Alimentación, ejercicio, sueño, manejo del estrés y actividades sociales. Registra en la tabla las respuestas generales que proporcionan cada miembro de la familia.

TABLA DE ENTREVISTA

Integrante	¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios diarios y qué alimentos consideras esenciales en tu dieta para mantenerte saludable?	¿Qué tipo de actividad física o ejercicio realizas regularmente, y con qué frecuencia lo haces?	¿Cuáles son tus rutinas antes de dormir y cómo aseguras tener un sueño reparador?	¿Qué estrategias o técnicas utilizas para manejar el estrés en tu vida cotidiana?	¿De qué manera mantienes conexiones sociales significativas y cómo crees que estas relaciones contribuyen a tu bienestar general?
Integrante 1					
Integrante 2					
Integrante 3					
Integrante 4					
Integrante 5					

¿De qué manera los hábitos individuales de cada miembro de la familia se influencian mutuamente y cómo podrían trabajar juntos para crear un ambiente familiar que promueva un estilo de vida más saludable para todos?

P - 1

17

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura efectiva, inicia con una lectura general para entender el contexto y tema principal. Enseguida, identifica y subraya los conceptos fundamentales que estructuran el texto.

IMPACTO DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

¿Alguna vez te has preguntado cómo tus hábitos diarios afectan tu vida en general? Piensa en ello, cada decisión que tomas, desde lo que deseas hasta cuándo te vas a dormir, tiene un impacto en tu bienestar. En este texto, explorarás cómo la práctica de hábitos de vida saludable influyen en tu bienestar físico, mental, emocional y social, no solo a nivel personal sino también en tu comunidad.

¿Qué son los hábitos de vida saludable?

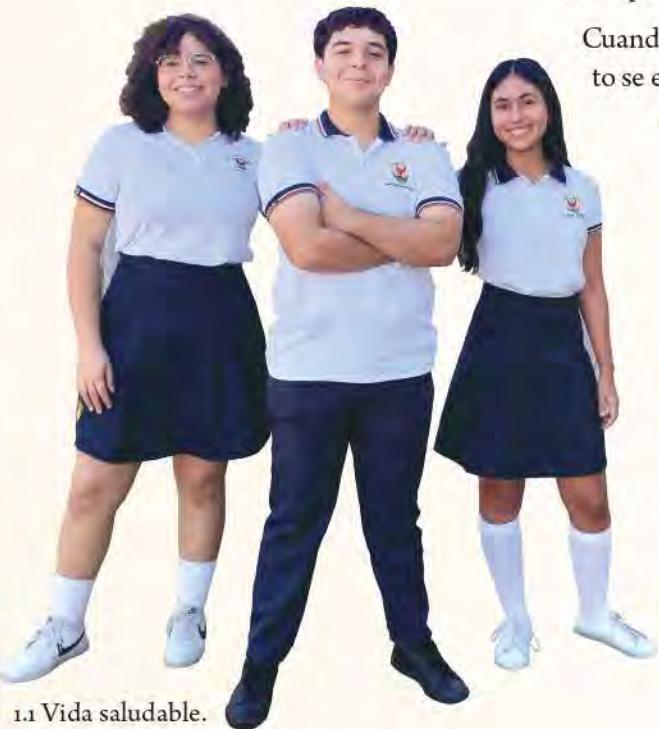
Los hábitos de vida saludable son comportamientos que se realizan regularmente y que contribuyen positivamente a la salud y bienestar general. Estos incluyen una alimentación equilibrada, ejercicio regular, un sueño adecuado, manejo del estrés y mantener relaciones sociales positivas, entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2020). Esta definición te recuerda que la salud es mucho más que simplemente no estar enfermos; es un estado integral de bienestar que abarca todos los aspectos de la vida.

El impacto multidimensional de los hábitos saludables

Cuando se adoptan hábitos de vida saludable, el impacto se extiende a múltiples dimensiones del ser:

1. **Bienestar físico:** Una dieta equilibrada y ejercicio regular fortalecen el cuerpo, mejora la resistencia y reducen el riesgo de enfermedades crónicas. Por ejemplo, según un estudio reciente, “Las personas que realizan al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana tienen un 31% menos de riesgo de mortalidad en comparación con aquellas que son menos activas” (Lee, et al., 2018).
2. **Bienestar mental:** Los hábitos saludables como el ejercicio y la meditación pueden mejorar significativamente la salud mental. La actividad física regular libera endorfinas, conocidas como las



“hormonas de la felicidad”, que ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

3. *Bienestar emocional*: Practicar el autocuidado y mantener un equilibrio en la vida puede aumentar la autoestima y resiliencia emocional. Sentirse bien con uno mismo, ayuda a estar mejor equipado para manejar los altibajos de la vida.
4. *Bienestar social*: Los hábitos saludables a menudo tienen un componente social. Participar en deportes de equipo, unirse a un club de caminata o simplemente compartir comidas saludables con amigos puede fortalecer las conexiones sociales.

El efecto dominó en la comunidad

Lo interesante de adoptar hábitos saludables es que su impacto no se limita a uno mismo. Cuando se mejora y se adquiere un bienestar, también se influye positivamente en la comunidad. Esto se conoce como el “efecto dominó” de la salud.

Por ejemplo, si tú y tus amigos comienzan a elegir opciones de alimentos más saludables, es posible que los vendedores locales comiencen a ofrecer más opciones nutritivas. Si un grupo de estudiantes comienza a organizar actividades deportivas después de clases, esto puede inspirar a toda la escuela a ser más activa.

Berkman y Syme (1979) descubrieron en su estudio pionero que:

Las personas con lazos sociales y comunitarios más fuertes tenían tasas de mortalidad significativamente más bajas que aquellas con menos conexiones sociales, independientemente de sus hábitos de salud, estatus socioeconómico y otros factores. (p. 186)

Esto subraya la importancia no solo de nuestros hábitos individuales, sino también de nuestras conexiones comunitarias para nuestra salud general.

Reflexión final

Al reflexionar sobre el impacto de los hábitos de vida saludable, es importante reconocer que cada pequeña acción cuenta. No se trata de ser perfectos, sino de hacer elecciones conscientes que, con el tiempo, pueden transformar la vida y la de quienes te rodean.

Te invitamos a que pienses en un hábito saludable que te gustaría adoptar o mejorar. ¿Cómo crees que este cambio podría impactar tu bienestar físico, mental, emocional y social? ¿Cómo podría este cambio personal extenderse a tu comunidad?

Recuerda, tú tienes el poder de influir positivamente en tu vida y en la de los demás a través de tus hábitos diarios. ¡El viaje hacia una vida más saludable comienza con un solo paso!

Ae: Elaboramos

Instrucciones: Realiza en equipo de tres a cinco integrantes un juego conocido como: *Serpientes y Escaleras de los Hábitos Saludables*.

Para realizarla, necesitas una hoja grande de papel o cartulina, lápices de colores o marcadores, y notas adhesivas de dos colores diferentes.

Comienza dibujando un tablero de serpientes y escaleras con 50 casillas numeradas en la hoja grande. Incluye entre 5 y 7 escaleras y el mismo número de serpientes, conectando diferentes casillas. Luego, en notas adhesivas de un color, escribe hábitos saludables que practiques o quieras practicar, como “dormir 8 horas” o “hacer 30 minutos de ejercicio”. En notas del otro color, anota hábitos no saludables que quieras cambiar, por ejemplo, “saltarse el desayuno” o “consumir comida chatarra a diario”.

Coloca los hábitos saludables en la base de las escaleras y los no saludables en la parte superior de las serpientes. Después, reflexiona sobre las consecuencias: para cada escalera (hábito saludable), escribe en la casilla superior el beneficio a largo plazo, y para cada serpiente (hábito no saludable), anota en la casilla inferior la consecuencia negativa a largo plazo.

Ahora, imagina que estás jugando este juego de serpientes y escaleras. Comienza en la casilla 1 y describe tu “viaje” a través del tablero. Considera qué hábitos te ayudan a “subir” en tu camino hacia la salud, cuáles te hacen “resbalar” y alejarte de tus metas de bienestar, y cómo se relacionan los diferentes hábitos entre sí.

Basándote en este “viaje”, identifica tres hábitos saludables que quieras mantener o comenzar y tres hábitos no saludables que quieras cambiar. Para cada uno, escribe una acción concreta que puedas tomar en la próxima semana.

Finalmente, reflexiona sobre lo que has aprendido acerca de tus hábitos y su impacto en tu salud. Piensa en cómo puedes usar la idea de “escaleras” (pequeños pasos positivos) en tu vida diaria y qué estrategias puedes desarrollar para evitar “resbalar” por las serpientes de los hábitos no saludables.

Recuerda que este ejercicio es una herramienta de reflexión. El camino hacia un estilo de vida saludable no es lineal. Lo importante es reconocer tus hábitos, entender sus consecuencias y trabajar constantemente en mejorar.

Instrucciones: A partir del aprendizaje obtenido durante el desarrollo de la actividad, “Serpientes y escaleras de los hábitos saludables”, responde de manera individual las preguntas que se encuentran a continuación:

¿Cómo crees que tus hábitos diarios afectan no solo tu salud física, sino también tu bienestar emocional y tus relaciones sociales?

¿Qué hábito “escalera” te pareció más interesante o sorprendente por su potencial para mejorar tu vida y cómo podrías empezar a incorporarlo en tu rutina diaria?

Pensando en tu vida en el bachillerato, ¿cómo podrías usar la idea de “pequeños pasos positivos” para manejar mejor el estrés escolar o mejorar tus relaciones con compañeros y profesores?

Cuando te sientas tentado(a) a caer en un hábito “serpiente” (como desvelarte mucho o comer mal por estrés), ¿qué estrategias se te ocurren para resistir y hacer una elección más saludable?

¿De qué manera crees que mejorar tus hábitos de salud podría influir en tu desempeño académico y en tu capacidad para manejar los desafíos emocionales típicos de tu edad?

5e: Evaluamos

AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Toma un momento para revisar todas las actividades que has realizado en esta progresión sobre hábitos de vida saludable. En el siguiente espacio utiliza la ilustración del espejo, el cual representará, tu reflexión sobre tu aprendizaje. Dentro del espejo, responde a las siguientes preguntas: ¿Qué nuevos conocimientos sobre hábitos saludables he adquirido? ¿Cómo han cambiado mis percepciones sobre la salud y el bienestar desde que empezamos esta unidad? ¿Qué habilidades he desarrollado para mejorar mis hábitos de vida? ¿Cuáles fueron los mayores desafíos que enfrenté durante este proceso de aprendizaje? ¿Cómo he aplicado lo que he aprendido en mi vida diaria? ¿En qué áreas siento que aún necesito mejorar o aprender más? Alrededor del espejo, escribe tres metas específicas que te gustaría alcanzar con relación a tus hábitos de vida en los próximos tres meses.

ILUSTRACIÓN DEL ESPEJO

Califica tu compromiso y participación en esta progresión en una escala del 1 al 10 y justifica tu calificación.



COEVALUACIÓN

Instrucciones: Invita a un compañero o compañera de clase para llevar a cabo una actividad de coevaluación. Cada estudiante comparte brevemente (3-5 minutos) su experiencia personal durante el desarrollo de la progresión sobre los hábitos saludables, incluyendo: a) Un hábito saludable que ha logrado implementar; b) Un desafío que ha enfrentado; y, c) Una meta que se ha propuesto para el futuro. Enseguida, tu compañero(a) te proporcionará una retroalimentación siguiendo el modelo “Estrella y Deseo”: Donde “Estrella” representa algo positivo que observó sobre tu progreso mientras que “Deseo” se refiere a una sugerencia constructiva o un área de oportunidad que requieres mejorar. Ambos deberán alternar los turnos de participación.

Posteriormente, escribe en las tres columnas lo que se indica, llenando la tabla con base a la retroalimentación recibida:

“Lo que mis compañeros valoran de mi proceso”	“Sugerencias que me dieron”	“Cómo puedo implementar estas sugerencias”

Por último, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo ha influido esta actividad en mi perspectiva sobre mis hábitos de vida?

• ¿Qué he aprendido sobre la importancia del apoyo social en el mantenimiento de hábitos saludables?

Ámbito: Educación para la salud

Categoría: Vida saludable

Contribuye al desarrollo de distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, efectiva, espiritual, moral, social y cultural) a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.



Progresión 2:

Practica hábitos que ayuden a mejorar su salud física, mental, emocional y social para construir estilos de vida saludable a lo largo de la vida, en lo personal y colectivo

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- *Cuidado físico corporal:* Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- *Bienestar emocional afectivo:* Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

1e: Empecemos

Instrucciones: Para esta actividad se divide la clase en tres grupos: “equipo genética”, “equipo hábitos” y “equipo observadores participantes”. Enseguida, se entrega a los dos primeros equipos tarjetas con argumentos base (ver tabla con argumentos: “genética y hábitos”), los cuales les permitirá a los equipos discutir y desarrollen sus posicionamientos propios. Cada equipo tendrá dos minutos para presentar su argumento inicial, después alternan tres rondas de réplicas de dos minutos cada uno. El docente moderará el debate, asegurando respeto y participación equitativa. El equipo de observadores participantes, deberán realizar preguntas a los primeros dos equipos, los cuales darán respuesta por turno.

TABLA CON ARGUMENTOS “GENÉTICA Y HÁBITOS”

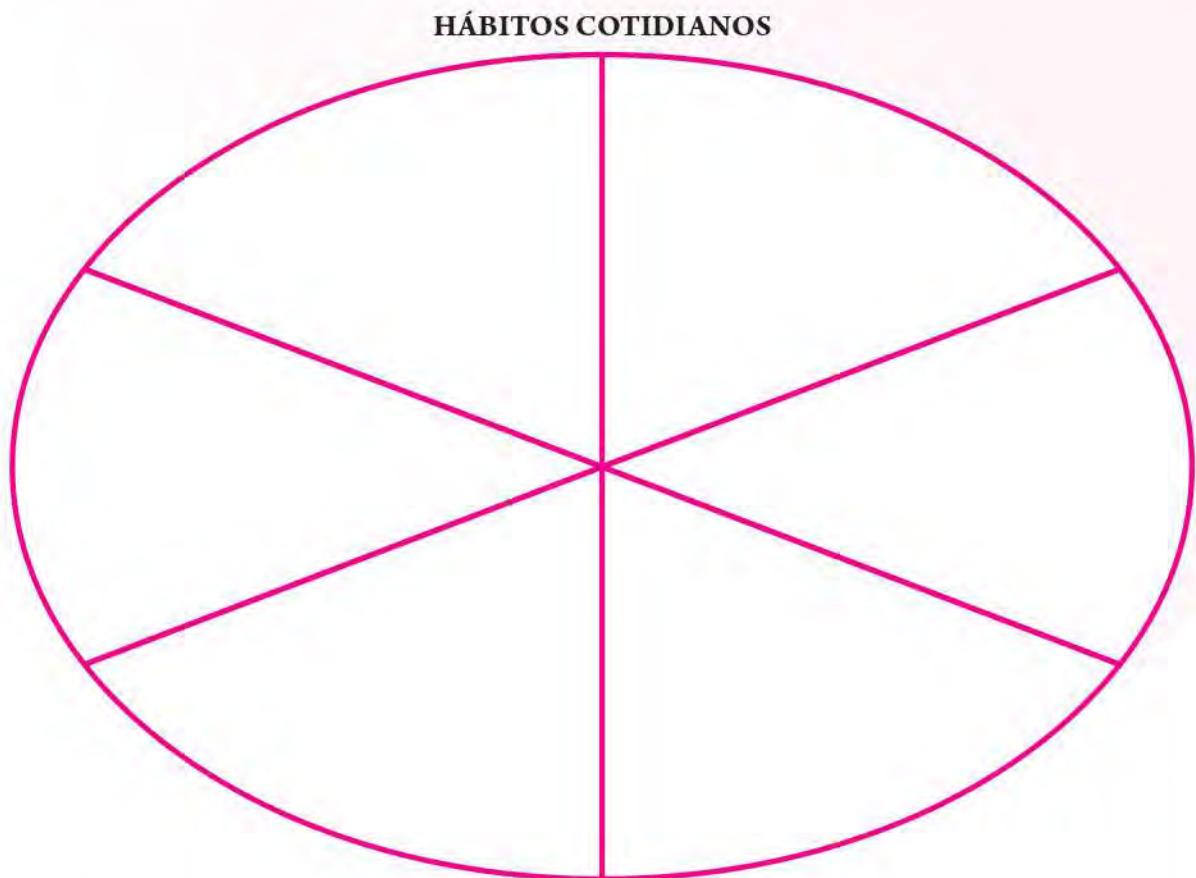
Genética	Hábitos
Ciertas enfermedades son hereditarias y no pueden prevenirse con hábitos.	Una dieta saludable y ejercicio regular pueden prevenir muchas enfermedades.
La predisposición genética a ciertas condiciones de salud es innegable.	El estilo de vida puede “encender” o “apagar” ciertos genes (epigenéticos).
Algunos rasgos genéticos pueden ofrecer resistencia natural a ciertas enfermedades.	Muchas enfermedades crónicas están más relacionadas con hábitos que con genética.

Coloca las preguntas realizadas por el equipo de observadores participantes:

Pregunta 1	
Pregunta 2	
Pregunta 3	
Pregunta 4	

Escribe una conclusión personal a partir de los argumentos emitidos en el debate.

Instrucciones: Elabora en la siguiente figura tu rutina diaria, incluyendo todas las actividades que realizas en un día típico. Representa tus hábitos cotidianos mediante una combinación de dibujos sencillos y palabras clave. Asegúrate de incluir: horarios de comidas y tipos de alimentos, actividades principales (trabajo, estudio, ejercicio, etc.), momentos de descanso y relajación, rutinas de mañana y noche, así como actividades de autocuidado.



A partir de la actividad anterior, contesta las siguientes interrogantes:

¿De qué manera tus hábitos diarios actuales te están ayudando o limitando para alcanzar tus metas personales y profesionales a largo plazo?

¿Consideras que existe un equilibrio saludable entre tus responsabilidades, tiempo personal y momentos de descanso? ¿Por qué?

2e: Exploraremos

Instrucciones: En equipos de cinco a seis integrantes seleccionen un área de salud que requieran mejorar entre las cuales se encuentran la física, mental, emocional y social. Cada grupo investiga hábitos saludables en el área de interés y diseña un experimento durante una semana para probar el impacto de un hábito específico.

ÁREA DE INTERÉS

Preguntas	Descripción personal
Coloca el área de salud seleccionada	
¿Cómo llegaron a un consenso en su equipo para elegir el área de salud a mejorar, y qué aprendieron sobre la toma de decisiones grupales durante este proceso?	
Al investigar los hábitos saludables en el área elegida, ¿qué fuentes de información utilizaron y cómo evaluaron su confiabilidad?	
¿Qué estrategias específicas diseñaron e implementaron para incorporar el hábito elegido en su rutina diaria?	
¿Cómo evaluarán el impacto del hábito específico que eligieron, no solo en el área de salud seleccionada, sino también en otros aspectos de su vida diaria?	

En equipo realicen una conclusión general del experimento de hábitos de salud.

Instrucciones: A continuación, responde de manera individual las siguientes preguntas de tipo reflexivas, para recuperar tu experiencia y aprendizaje.

Durante la semana de experimento, ¿qué desafíos inesperados enfrentaron como equipo y cómo los superaron?

¿Qué descubrimientos te sorprendieron durante tu exploración de hábitos saludables?

¿Cómo te sientes al intentar nuevos hábitos? ¿A qué desafíos te enfrentas?

¿Qué conexiones observas entre diferentes aspectos de la salud (física, mental, emocional y social)?

¿Cómo ha cambiado tu perspectiva sobre el esfuerzo y el tiempo necesario para desarrollar un hábito saludable y qué has aprendido sobre tu propia capacidad de cambio?

Considerando la experiencia de trabajar en equipo para mejorar un aspecto de la salud, ¿cómo crees que el apoyo social y la responsabilidad compartida influyen en el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables y cómo podrías aplicar este aprendizaje en tu vida diaria?

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura y conecta esta información con tus conocimientos previos, considera cómo puedes aplicar lo aprendido en situaciones reales de tu vida cotidiana.

CONSTRUYENDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE: LA PRÁCTICA DE HÁBITOS POSITIVOS

¿Alguna vez has pensado en cómo tus acciones diarias pueden transformar completamente tu vida? Es hora de explorar cómo la práctica constante de hábitos saludables puede mejorar tu salud física, mental, emocional y social, construyendo un estilo de vida que los beneficios serán por años.

¿Qué son los hábitos saludables?

Los hábitos saludables son comportamientos que se realizan regularmente y que contribuyen positivamente a un bienestar general. Estos incluyen una alimentación equilibrada, ejercicio regular, un sueño adecuado, manejo del estrés y mantener relaciones sociales positivas, entre otros. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2020). Esta definición te recuerda que la salud es un concepto integral que abarca todos los aspectos de tu vida.

La clave para construir un estilo de vida saludable está en la práctica constante. No se trata de hacer cambios drásticos de la noche a la mañana, sino de incorporar gradualmente hábitos positivos en tu rutina diaria. James Clear, autor del bestseller "Hábitos Atómicos", afirma: Los hábitos son los compuestos del interés de la autosuperación. El efecto que un pequeño cambio puede tener en tu vida a lo largo del tiempo es extraordinario. (Claro, 2018, p. 15). Esto significa que incluso los cambios pequeños, si se mantienen consistentemente, pueden llevar a grandes transformaciones en la salud y bienestar.

Te invitamos a explorar algunos hábitos que pueden mejorar diferentes aspectos de tu salud:



2.1 Salud integral.

1. Salud Física:

- *Ejercicio regular:* Intenta hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días.
- *Alimentación equilibrada:* Incluye frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales en tu dieta.
- *Sueño adecuado:* Apunta a dormir entre 7-9 horas por noche.

2. Salud Mental:

- *Meditación o mindfulness:* Practica la atención plena durante 10 minutos al día.
- *Aprendizaje continuo:* Lee, aprende un nuevo idioma o desarrolla una nueva habilidad.

3. Salud emocional:

- *Expresión emocional:* Lleva un diario o habla con alguien de confianza sobre tus sentimientos.
- *Gratitud:* Anota tres cosas por las que estés agradecido cada día.

4. Salud Social:

- *Conexión:* Mantén contacto regular con amigos y familiares.
- *Voluntariado:* Participa en actividades comunitarias o ayuda a otros.

La práctica constante de estos hábitos no solo mejora tu bienestar inmediato, sino que también tiene un impacto significativo a largo plazo. Un estudio longitudinal realizado por la Universidad de Harvard encontró que:

Las personas que mantuvieron cinco hábitos saludables clave (no fumar, mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y consumir alcohol con moderación) durante sus años de adultos, los jóvenes tenían 60% menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas y 40% menos probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con aquellos que no mantuvieron ninguno de estos hábitos. (Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard, 2018). Estos datos demuestran el poder transformador de los hábitos saludables a lo largo de la vida.

Lo fascinante de adoptar un estilo de vida saludable es que su impacto va más allá de lo personal. Cuando mejoras tu salud, influyes positivamente en tu entorno. Tus amigos pueden inspirarse a unirse a ti en el gimnasio, tu familia puede adoptar tus hábitos alimenticios saludables y tu comunidad puede beneficiarse de tu energía y positividad.

4e: Elaboramos

Instrucciones: Realiza un genograma sobre la influencia de la genética y los hábitos de vida saludable en tu familia. Sigue cada uno de los apartados que se muestran a continuación.

Preparación:

- Investiga y recopila información sobre la salud de tus familiares (padres, abuelos, tíos y hermanos).
- Pregunta sobre enfermedades hereditarias, condiciones de salud crónicas y hábitos de vida.

Dibujo del árbol genealógico:

- En el centro del papel, dibuja tu símbolo (cuadrado para hombres y círculo para mujeres).
- Agrega símbolos para tus padres, abuelos, hermanos, tíos y primos.
- Conecta los símbolos con líneas para mostrar las relaciones familiares.

Codificación de información genética:

- Usa colores específicos para representar condiciones genéticas (por ejemplo, azul para diabetes; rojo para enfermedades cardíacas).
- Colorea parcial o totalmente los símbolos según corresponda.

Representación de hábitos:

- Crea una leyenda de símbolos para diferentes hábitos (por ejemplo, ★ para ejercicio regular, ♡ para alimentación saludable, ☕ para fumador).
- Agregue estos símbolos junto a cada miembro de la familia según corresponda.

Inclusión de edad y estado de salud:

- Escribe la edad actual (o edad de fallecimiento) de cada miembro.
- Agregue notas breves sobre el estado general de salud.

Identificación de patrones:

- Observa y marca patrones de salud o enfermedad que se repiten en la familia.
- Identifica hábitos saludables o no saludables que sean comunes en ciertas ramas familiares.

Reflexión personal:

- En una esquina del genograma, escribe tus propios hábitos de salud actuales.
- Agrega metas de salud que te gustaría alcanzar, basado en lo que has aprendido de tu historia familiar.

Análisis final:

- Escribe un breve párrafo analizando cómo la genética y los hábitos han influido en la salud de tu familia.
- Reflexiona sobre qué acciones puedes tomar para mejorar tu salud, considerando tu historia familiar.

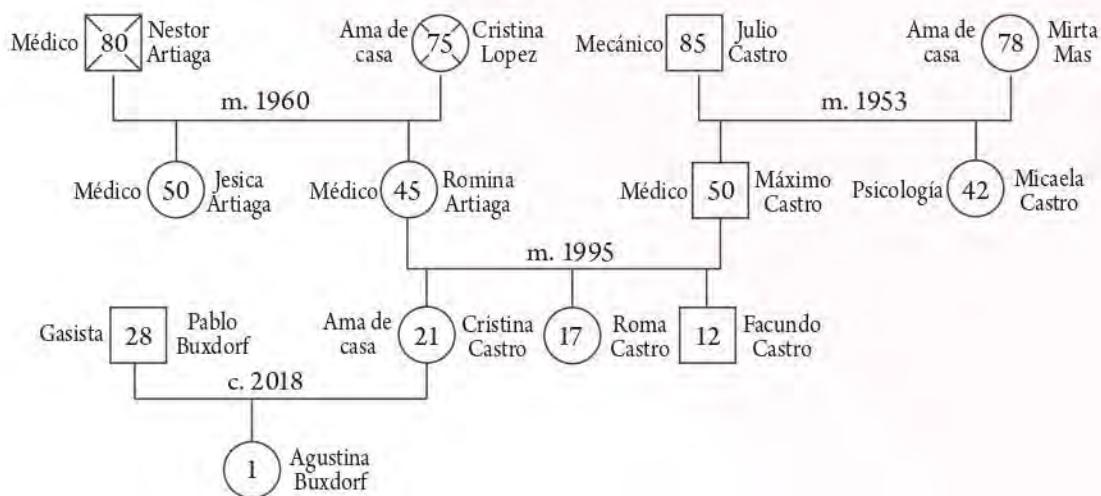
FORMATO DE PRESENTACIÓN:

Puedes elegir entre dos opciones:

- Versión física:* Utiliza una cartulina grande (se recomienda tamaño A3 o más grande). Emplea marcadores, lápices de colores o incluso recortes de fotografías para hacer tu familiograma más visual e informativo.
- Versión digital:* Puedes usar una de las siguientes herramientas en línea:
 - Canva (<https://www.canva.com>): Ofrece plantillas de árboles genealógicos que puedes personalizar.
 - Genially (<https://www.genial.ly>): Ideal si quieres añadir elementos interactivos a tu familiograma.
 - Creately (<https://creately.com>): Ofrece una variedad de formas y conectores útiles para crear familiogramas.

A continuación, te mostramos un ejemplo:

Genograma familiar



2.2 Genograma familiar.

5e: Evaluamos

Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas de manera honesta y reflexiva. No hay respuestas correctas o incorrectas; el objetivo es fomentar tu autoevaluación, autoconocimiento y conciencia sobre tu vida saludable.

Salud física

Pregunta	Respuesta
¿Cómo crees que tus hábitos alimenticios actuales están influyendo en tu energía diaria y bienestar general?	
Reflexiona sobre tu rutina de ejercicio, ¿qué beneficios has notado y qué obstáculos encuentras para mantenerla consistentemente?	
¿De qué manera tus patrones de sueño afectan tu desempeño y estado de ánimo durante el día?	
Si pudieras cambiar un aspecto de tu salud física de inmediato, ¿cuál sería y por qué lo consideras prioritario?	

Salud mental

Pregunta	Respuesta
¿Qué estrategias has encontrado más efectivas para manejar el estrés en tu vida? ¿Cómo llegaste a descubrirlas?	
¿Qué factores suelen influir más en tus elecciones relacionadas con la salud?	
¿De qué manera tus hábitos de consumo de medios (redes sociales, noticias, y/o entretenimiento) afectan tu bienestar mental?	
¿Cómo ha evolucionado tu comprensión de la salud mental a lo largo del tiempo? ¿Qué ha influido en estos cambios?	

Salud emocional

Pregunta	Respuesta
¿Cómo identificas y procesas tus emociones? ¿Ha cambiado tu enfoque con el tiempo?	
Reflexiona sobre un momento reciente de frustración o tristeza, ¿cómo manejaste la situación y qué aprendiste sobre ti mismo(a)?	
¿De qué manera tu diálogo interno como pensamientos sobre ti mismo(a) afecta tu autoestima y confianza?	
¿Cómo practicas el autocuidado emocional? ¿Qué actividades o prácticas han encontrado más beneficiosas?	

Salud social

Pregunta	Respuesta
¿Cómo equilibras tus necesidades de conexión social con tus necesidades de soledad y espacio personal?	
Reflexiona sobre tus relaciones más cercanas: ¿Qué cualidades valoras más y cómo las cultivas en tus propias acciones?	
¿De qué manera tu entorno social influye en tus hábitos de salud? ¿Puedes identificar influencias positivas y negativas?	
¿Cómo ha desarrollado su habilidad para establecer límites en las relaciones? ¿Qué has aprendido en este proceso?	

Ámbito: Educación para la salud

Categoría: Vida saludable

Contribuye al desarrollo de distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, efectiva, espiritual, moral, social y cultural) a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.



Progresión 2:

Reconoce hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable para sí mismo(a) y para las demás personas



Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:

- **Responsabilidad social:** Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- **Cuidado físico corporal:** Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- **Bienestar emocional afectivo:** Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

1e: Empecemos

Instrucciones: Participa en la actividad, “Diario de un alimento”, escribe una historia corta desde la perspectiva de un alimento saludable. El alimento seleccionado, “narra” su viaje desde su origen hasta cómo contribuye a la salud de una persona o comunidad. Entre tus opciones se encuentran las verduras y frutas; cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal, etc. Puedes buscar información para ampliar tu conocimiento sobre su origen (dónde y cómo se cultiva y/o produce), nutrientes y beneficios para la salud, formas de preparación y consumo, así como su impacto cultural o comunitario.

Posteriormente, escribe la historia desde la perspectiva del alimento. Debes incluir: 1) Presentación del alimento (quién es y de dónde viene); 2) Su viaje (cómo llega a la mesa de las personas); 3) Sus superpoderes nutricionales (beneficios para la salud); 4) Cómo se siente al ser parte de un hábito alimenticio saludable; y, 5) Su impacto en la salud de una persona o comunidad.

DIARIO DE UN ALIMENTO

Título del cuento:

A continuación, agrúpate con los compañeros por alimentos en común, comparte tu historia y enseguida responde las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste sobre los hábitos alimenticios saludables a través de estas historias?

¿Hubo información que te sorprendió o que no conocías antes?

2e: Exploremos

Instrucciones: Investiga las políticas internacionales, nacionales y locales con relación a la alimentación saludable en niños y adolescentes en diversas fuentes fidedignas y confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), entre otras.

Enseguida, describe si consideras que se aplican los derechos alimenticios en tu contexto.

Contexto	Fuentes o referencias	Descripción de la información
Internacional		
Nacional		
Local		

Comparte en clase tu investigación y amplía la información con la participación de tus compañeros.

Realiza una propuesta o puntualiza nuevas políticas públicas para promover hábitos alimenticios más saludables en los niños y adolescentes.

Elabora un esquema de relación, donde plasmes quienes son los principales actores o involucrados para que tu propuesta se pueda llevar a cabo en tu comunidad, familia y escuela.

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura en parejas, cada estudiante aporta su perspectiva única, generando un diálogo constructivo según lo que leyeron.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA

La alimentación saludable durante la adolescencia es un pilar fundamental para el desarrollo físico y mental, especialmente en una etapa de la vida caracterizada por cambios significativos y un crecimiento rápido. Como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una nutrición adecuada durante la adolescencia es crucial para hacer frente al rápido crecimiento y desarrollo que se produce durante este período” (OMS, 2021).

Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta transformaciones fundamentales que requieren un aporte nutricional específico y equilibrado. Según un estudio publicado en el *Journal of Nutrition Education and Behavior*, “los hábitos alimentarios establecidos durante la adolescencia tienden a persistir en la edad adulta, influyendo significativamente la salud a largo plazo” (Jenkins y Thompson, 2023). Esta realidad subraya la importancia de desarrollar buenos hábitos alimenticios desde temprana edad.

La doctora María Rodríguez, especialista en nutrición adolescente, enfatizó que “el cerebro adolescente consume hasta el 25% de la energía total del cuerpo, por lo que una alimentación equilibrada es esencial para el rendimiento académico y el bienestar emocional” (Rodríguez, et al., 2022). Esta conexión entre nutrición y rendimiento cognitivo es particularmente relevante para los estudiantes de bachillerato, quienes enfrentan demandas académicas significativas.



2.1 Adolescencia saludable.

Los estudios recientes han demostrado que una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales no solo beneficia la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental. Como señalan García y Martínez (2024) en su investigación: “Los adolescentes que mantienen una dieta equilibrada muestran niveles más bajos de ansiedad y depresión, además de una mejor capacidad de concentración y memoria”.

La alimentación saludable también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas. El Instituto Nacional de Salud Pública ha documentado que “los patrones alimentarios establecidos durante la adolescencia son determinantes en la prevención de enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares en la edad adulta” (INSP, 2023).

Sin embargo, mantener una alimentación saludable en la adolescencia puede ser un desafío. La presión social, los horarios ocupados y el acceso a comida rápida pueden dificultar la toma de decisiones alimentarias saludables. Como señala el estudio de López y colaboradores (2023): “El 65% de los adolescentes reconoce que sus decisiones alimentarias están influenciadas por sus amigos y las redes sociales, más que por el conocimiento nutricional”.

Para desarrollar hábitos alimenticios saludables, es importante comprender que no se trata de seguir dietas restrictivas, sino de adoptar un estilo de vida equilibrado. El doctor James Wilson, experto en nutrición adolescente, sugiere que “la clave está en hacer elecciones conscientes y entender que cada alimento que consumimos tiene un impacto en el bienestar actual y futuro” (Wilson, 2024).

La evidencia científica respalda que una alimentación saludable durante la adolescencia no solo proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo óptimos, sino que también establece las bases para una vida adulta saludable. Como concluye Sánchez y Ramírez (2023): “Invertir en educación nutricional y promover hábitos alimentarios saludables durante la adolescencia es una de las estrategias más efectivas para garantizar una población adulta más saludable”.



2.2 Alimentación saludable.

4e: *Elaboramos*

Instrucciones: Durante una semana llevarás a cabo un registro diario detallado de tus hábitos alimenticios.

REGISTRO SEMANAL

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Intermedio							
Comida							
Intermedio							
Cena							

Enseguida responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuestas
¿Qué comes frecuentemente y bebes incluyendo snacks y bebidas?	
¿En qué horarios consumes alimentos y/o bebidas?	
¿Dónde consumes los alimentos y/o bebidas?	
¿Con quién comes?	
¿Realizas otras actividades mientras comes?	
¿Cómo te sientes antes y después de comer (hambre, satisfacción, energía)?	

Analiza con detalles tu registro semanal de hábitos alimenticios y contesta lo siguiente:

¿Qué patrones observas en tus hábitos alimenticios?

¿Cuáles consideras que son tus hábitos más saludables?

¿Qué hábitos crees que podrías mejorar?

¿Cómo se relacionan tus hábitos alimenticios con tu estado de ánimo y nivel de energía?

A continuación, escribe tres hábitos alimenticios positivos que quieres mantener.

1. _____
 2. _____
 3. _____

Enseguida, coloca dos hábitos que te gustaría cambiar o mejorar.

1. _____
 2. _____

Por último, escribe un plan de acción concreto para implementar estos cambios.

5e: Evaluamos

Antes de embarcarte en un viaje de cambio de hábitos alimenticios, es crucial identificar tus motivaciones personales. Esta progresión probablemente ha aumentado tu conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, pero tus razones para mejorar tus hábitos pueden ser diversas y únicas.

Instrucciones: Te invitamos a reflexionar profundamente sobre lo que te impulsa a hacer este cambio. Considera no solo metas a corto plazo, sino también los beneficios más amplios y duraderos que podrías experimentar. Estos podrían incluir:

- Desarrollar una relación más positiva con tu cuerpo.
- Prevenir o manejar condiciones de salud.
- Aumentar tu vitalidad y energía diaria.
- Mejorar tu bienestar emocional y mental.
- Influir positivamente en tu entorno familiar o social.

Recuerda, tus motivaciones son personales y pueden evolucionar con el tiempo. Lo importante es que sean significativas para ti y te inspiren a mantener un compromiso a largo plazo con tu salud y bienestar.

Al comprender claramente tus motivaciones, estarás mejor equipado para superar obstáculos y mantener tus nuevos hábitos alimenticios de manera sostenible.

En el siguiente espacio, escribe los motivos que tienes para hacer estos cambios en tu alimentación:

MOTIVACIONES PERSONALES

Transcribe en una hoja de papel los motivos que escribiste en el ejercicio anterior y pégala en un lugar visible, por ejemplo, en la puerta del refrigerador, de forma que siempre tengas presente por qué es importante para ti hacer estos cambios.

Instrucciones: A continuación, realiza la definición de una meta acerca de tus hábitos de alimentación saludable, la cual debe ser específica, medible, atractiva, realista y definida en tiempo. Una vez que tus metas cumplan con las características necesarias, colócalas en la siguiente tabla junto a la recomendación correspondiente.

MI META ES:

Específica	
Medible	
Atractiva	
Realista	
Definida en el tiempo	

Ya que tienes tus metas establecidas, te proponemos diseñar una estrategia para lograrlo. Elabora tu propio menú semanal, recuerda contemplar las técnicas de preparación saludable (al vapor, al horno, asado, cocido, guisado) y que los alimentos sean de tu agrado.

Invita a tu familia a elaborarlo y así contemplan las preferencias y necesidades de todas y todos.

MENÚ SEMANAL

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Ámbito: Vida saludable

Categoría: Alimentación saludable

Contribuye al desarrollo de distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, efectiva, espiritual, moral, social y cultural) a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.



Progresión 3:

Reconoce cómo los hábitos alimenticios saludables impactan emocionalmente a la población al prevenir enfermedades físicas y mentales

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- *Cuidado físico corporal:* Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- *Bienestar emocional afectivo:* Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

1e: Empecemos

Instrucciones: Piensa por un momento en tu comida favorita, visualízala mentalmente, recuerda su aroma, sus colores así como su textura. Ahora recuerda cuándo fue la última vez que la comiste, con quién estabas y en dónde estabas. Piensa ahora en por qué te gusta tanto esa comida, y en cómo te sientes cuando la consumes.

Ahora, detén la visualización y escribe en el siguiente recuadro, ¿cómo te sentiste al traer estos recuerdos a tu mente? Por último, comparte con tus compañeros tu respuesta.

Instrucciones: En equipos de trabajo, elijan una escena e identifiquen el mensaje principal sobre alimentación saludable. Los participantes deben de caracterizar sus personajes considerando su edad y actitud, pueden agregar elementos propios manteniendo el enfoque de alimentos saludables. Es importante incluir un consejo nutricional en la representación escénica.

SITUACIONES PARA JUEGO DE ROLES: ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES EN ADOLESCENTES

Escena 1: “El estrés de los exámenes”

Personajes:

- Carlos (16 años, estudiante estresado por solicitudes).
- Ana (16 años, amiga preocupada).
- Psicóloga escolar Laura (35 años).

Situación: Carlos ha estado comiendo en exceso dulces y comida chatarra debido al estrés por los exámenes finales.

Diálogo:

- Carlos, he notado que últimamente solo comes chocolates y papitas...
 — le dice Ana a Carlos.
- Es que no puedo evitarlo, — le contesta Carlos ansioso — los exámenes me tienen super estresado.
- ¿Podemos hablar de cómo manejar el estrés de una manera más saludable? — les pregunta la psicóloga Laura.

[Conversación sobre alternativas saludables para manejar el estrés]

Escena 2: “La presión social en la cafetería”

Personajes:

- Marina (15 años, quiere comer saludable).
- Grupo de amigos: Sofía y Lucas (15 años, prefieren comida rápida).
- Mentor Miguel (25 años, estudiante de nutrición haciendo prácticas).

Situación: Marina intenta mantener una alimentación saludable, pero siente presión de sus amigos.

Diálogo:

- ¡Vamos por hamburguesas! –le dice Marina a Sofía— ¿Por qué siempre tienes que comer ensalada?
- Es que quiero cuidarme... –le contesta Sofía no muy convencida porque no quiere hamburguesa.
- ¿Saben? Podemos encontrar un equilibrio que todos disfruten –les sugiere Miguel.

[Discusión sobre balance y respeto a las decisiones personales]

Escena 3: “Las redes sociales y la imagen corporal”

Personajes:

- Julia (17 años, obsesionada con dietas de influencers).
- Paula (17 años, mejor amiga).
- Nutrióloga Daniela (30 años).

Situación: Julia está siguiendo dietas restrictivas que vio en redes sociales.

Diálogo:

- Julia me preocupa que casi no estés comiendo por seguir esas dietas de Instagram... –le dice Paula preocupada.
- ¡Pero ellas se ven perfectas! –Le contesta Julia frustrada. Yo también quiero verme así.
- Nutrióloga Daniela: Hablemos sobre la realidad detrás de esas imágenes y lo que tu cuerpo realmente necesita –les comenta Daniela que es nutrióloga.

[Conversación sobre autoimagen y alimentación balanceada]

Escena 4: “El equipo deportivo”

Personajes:

- Diego (16 años, atleta del equipo de fútbol).
- Entrenador Roberto (38 años).
- Compañero Marcos (16 años).

Situación: Diego está saltando comidas para “mejorar su rendimiento”.

Diálogo:

- Diego, he notado que tu energía ha bajado en los entrenamientos. –Le dice el entregador Roberto.
- Pensé que comiendo menos estaría más ágil... –Le contesta Diego cansado.
- Yo también creía eso, pero aprendí que necesitamos energía para rendir mejor, –le comenta Marcos que ya había pasado por eso.

[Discusión sobre nutrición deportiva y energía]

2e: Exploremos

Instrucciones: Contesta de manera espontánea el siguiente cuestionario señalando con una **X** Nunca, A veces, Generalmente y Siempre, al finalizar contabiliza tus puntuaciones con apoyo de la Solución al test de la página 53, finalmente lee cuidadosamente la respuesta del test.

CUESTIONARIO DE COMEDOR EMOCIONAL GARAULET, (CCE) 2012.

¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de ánimo?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Comes cuando estás estresado?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Comes cuando estás aburrido?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Comes cuando estás enfadado?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Cuál es el momento del día en el que sientes más descontrol de tu alimentación?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tu a ella?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []
Por la noche, cuando estás cansado de todo el día, ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación?			
Nunca []	A veces []	Generalmente []	Siempre []

SOLUCIÓN AL TEST

PUNTUACIÓN ENTRE 0-5

Tus emociones influyen poco o nada en tu comportamiento alimentario. Se puede decir que eres una persona con gran estabilidad en lo que se refiere al comportamiento alimentario, y que seguramente comes cuando fisiológicamente sientes apetito, sin tener en cuenta los factores externos, ni tus emociones.

PUNTUACIÓN ENTRE 5-10

Sigue siendo una persona poco emotiva respecto a tu alimentación. Es raro que soluciones tus problemas o tus nervios con la comida. Sin embargo, ya sientes que ciertos alimentos influyen sobre tu voluntad y que la comida, como decíamos al principio de este capítulo, es algo más que comida.

PUNTUACIÓN ENTRE 10-20

Tus respuestas indican que en cierta medida tus emociones influyen en tu alimentación. Los sentimientos y el estado de ánimo en algunos momentos de tu vida determinan cuándo y cómo comes; aún, aunque eres un comedor emocional, todavía la comida no controla tus acciones, sino que sigues siendo tú quien domina tu alimentación. Te aconsejo que no te descuides y que trates de conducir esta situación.

PUNTUACIÓN ENTRE 20-30

Está Claro que eres un comedor emocional. Si no te cuidas, la comida llegará a controlar tu vida. Tus sentimientos y emociones girarán constantemente alrededor de tu alimentación y, si no pones los medios, puedes llegar a sufrir algún tipo de desorden en el comportamiento alimentario. Si sufres algún ataque descontrolado, apúntalo, escribe todo lo que has comido y cómo te sientes. Si esto te sucede 2 o 3 veces por semana durante los últimos tres meses quizás deberás buscar ayuda.

¿Ya has contestado a todas las preguntas? Ahora asigna:

Valor o Nunca

Valor 1 A veces

Valor 2 Generalmente

Valor 3 Siempre

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura reflexiva de manera individual y toma nota de las ideas más significativas para tu día a día.

EL VIAJE HACIA UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: LA DANZA ENTRE EMOCIONES Y NUTRICIÓN

Imagina tu relación con la comida como una danza, a veces fluida y armoniosa, otras veces complicada y confusa. Esta danza entre las emociones y tu alimentación es una de las conexiones más profundas y significativas que se experimentan diariamente, aunque no siempre se es consciente de ella.

La doctora Lisa Feldman Barrett, reconocida investigadora en el campo de las emociones, señala que “las emociones no son simples reacciones a nuestro entorno, sino predicciones complejas que nuestro cerebro construye basándose en experiencias pasadas, incluyendo nuestras memorias con la comida y el acto de alimentarnos” (Barrett, 2023). Esta perspectiva ayuda a entender por qué ciertos alimentos pueden transportarte instantáneamente a momentos específicos de la vida o por qué se busca consuelo en determinados platillos cuando existen sentimientos de vulnerabilidad.

El cerebro y sistema digestivo mantienen una comunicación constante a través del llamado “eje intestino-cerebro”. Este diálogo silencioso influye significativamente en el estado de ánimo y decisiones alimentarias. De hecho, el 90% de la serotonina, conocida como la “hormona del bienestar”, se produce en el intestino, estableciéndose una conexión directa entre lo que come y con lo que se siente.

La alimentación emocional, ese impulso de comer en respuesta a emociones en lugar de hambre física, es un fenómeno común en la sociedad moderna. Como explica el Dr. Michael Thompson en su investigación sobre patrones alimentarios: “La alimentación emocional no es simplemente un hábito a romper, sino un mensaje del cuerpo y mente que necesita ser escuchado y comprendido con compasión” (Thompson, et al., 2024).



3.1 Alimentación consciente.

Para encontrar un camino más integral hacia la salud, se necesita abordar tanto la nutrición como el bienestar emocional de manera integral. Esto implica:

1. Desarrollar una conciencia plena

- Practicar la alimentación consciente, prestando atención a las señales de hambre y saciedad.
- Reconocer los patrones emocionales que desencadenan ciertos comportamientos alimentarios.
- Cultivar una relación más compasiva con el cuerpo y sus necesidades.

2. Nutrir el cuerpo y la mente

- Elegir alimentos que te hagan sentir bien tanto física como emocionalmente.
- Crear rituales positivos alrededor de las comidas.
- Balancear la nutrición con actividades que alimentan tu bienestar emocional.

3. Construir conexiones saludables

- Compartir comidas con seres queridos.
- Crear memorias positivas alrededor de la alimentación.
- Buscar apoyo cuando sea necesario.

La salud integral implica reconocer que el bienestar no se mide solo en calorías o nutrientes, sino en cómo te relacionas con la comida, contigo mismo y con los demás. Esta perspectiva permite ver la alimentación no como un campo de batalla, sino como una oportunidad para el autocuidado y el crecimiento personal.

Cuando se entienda esta compleja relación entre emociones y alimentación, se empezará a construir hábitos más saludables que nutran tanto el cuerpo como la mente. Esto implica aprender a:

- Identificar los verdaderos desencadenantes emocionales.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento que no involucren la comida.
- Crear un ambiente que apoye las metas de bienestar.
- Practicar la autocompasión en el viaje hacia la salud.

El camino hacia una relación más saludable con la comida y las emociones es un viaje, no un destino. Requiere paciencia, comprensión y, sobre todo, la disposición para escuchar lo que el cuerpo y mente están comunicando.

Ae: Elaboramos

Instrucciones: Diseña un juego de mesa gigante y participa en la actividad: “Alimentación y Emociones: Una aventura creativa”, combinando diversión con aprendizaje significativo, para ello contempla las siguientes etapas:

1. Forma un equipo de cinco a seis compañeros, explora temas como los principios de una alimentación saludable, los diferentes grupos alimenticios y sus beneficios y cómo las emociones influyen en lo que se come. Estos elementos formarán parte del juego.
2. En equipo crearán un tablero gigante de al menos dos por dos metros. Puede ser sobre una lona o cartulinas unidas, pero debe ser lo suficientemente resistente para que los jugadores caminen sobre él. Piensen en diferentes tipos de casillas: unas para preguntas sobre nutrición, otras para retos emocionales, espacios para actividades físicas y casillas sorpresa que mantengan el interés de los participantes. Desarrollen tarjetas con preguntas interesantes, retos divertidos y datos curiosos sobre alimentación y emociones.
3. Realiza una sesión de prueba con tu equipo. ¿Las reglas son claras? ¿Los retos son divertidos? ¿El juego mantiene el interés de los participantes? No tengan miedo de hacer ajustes: quizás algunas preguntas necesiten reformularse o algunos retos ajustarse en dificultad. La clave está en encontrar el equilibrio perfecto entre diversión y aprendizaje.
4. Para la presentación final, preparen una demostración práctica de su juego. Compartan no solo el producto final, sino también los aprendizajes más valiosos sobre alimentación y emociones que descubrieron durante el proceso. Organicen un pequeño torneo donde otros equipos puedan experimentar su creación.
5. Recuerden que se evaluará la creatividad del diseño, la calidad de la información nutricional, cómo integran el componente emocional, la claridad de las reglas y, por supuesto, el trabajo en equipo. Pero más allá de la evaluación, este proyecto es una oportunidad para aprender sobre temas importantes mientras desarrollan habilidades de colaboración, creatividad y resolución de problemas.
6. Al final de esta experiencia, habrán creado algo único: un juego que no solo divierte, sino que también educa sobre la importancia de una alimentación saludable y el manejo adecuado de las emociones.

En la siguiente tabla describe los datos que se solicitan acerca del juego de mesa gigante.

JUEGO DE MESA GIGANTE

1	Nombre del juego	
2	Quiénes lo conforman	
3	Materiales para su elaboración	
4	Elaboración de preguntas	
5	Creación de retos	
6	Ajustes al juego	

5e: Evaluamos

I. Autoevaluación del participante

Instrucciones: Califica tu desempeño en el juego marcando con una **X** la opción que mejor describe tu experiencia.

Escala: 1 (Necesito mejorar)

Escala: 2 (Regular)

Escala: 3 (Bueno)

Escala: 4 (Excelente)

A. Conocimientos y comprensión

Criterios	1	2	3	4
Identifiqué la relación entre alimentos y estados emocionales.				
Comprendí el impacto de diferentes alimentos en el estado de ánimo.				
Reconocí patrones emocionales relacionados con la alimentación.				

B. Participación y actitud

Criterios	1	2	3	4
Participé activamente durante todo el juego.				
Respeté las reglas del juego.				
Mantuve una actitud positiva y constructiva.				

C. Reflexión personal

Criterios	1	2	3	4
¿Qué aprendí sobre la relación entre alimentación y emociones?				
¿Qué aspectos del juego me resultaron más desafiantes?				
¿Qué cambiaría en mis hábitos alimenticios después de esta experiencia?				

II. Coevaluación entre compañeros

Instrucciones: Evalúa el desempeño de tu compañero(a) durante el juego. Sé objetivo y constructivo en tus observaciones. Nombre del compañero evaluado:

A. Habilidades sociales y participación

Criterios	1	2	3	4
Colaboró efectivamente con otros jugadores.				
Comunicó sus ideas de manera clara y respetuosa.				
Mostró empatía hacia las experiencias compartidas.				

B. Comprensión del tema

Criterios	1	2	3	4
Demostró conocimiento sobre alimentación saludable.				
Identificó correctamente las emociones en las situaciones planteadas.				
Propuso soluciones constructivas a los desafíos del juego.				

C. Retroalimentación constructiva

¿Qué fue lo que mejor hizo tu compañero durante el juego? _____

¿Qué sugerencias constructivas le darías para mejorar? _____

III. Evaluación del juego

A. Aspectos del juego

Criterios	1	2	3	4
Las reglas fueron claras y fáciles de entender.				
El juego fue entretenido y mantuvo el interés de los participantes.				
Los contenidos fueron relevantes y educativos.				

¿Qué aspectos del juego funcionaron mejor? _____

¿Qué sugerencias tienes para mejorar el juego? _____

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Las personas tienen derechos sexuales

Prepara a las y los estudiantes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias, promover conductas de respeto e inclusión, considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás, entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida.



Progresión 1:

Reconoce las dimensiones de la sexualidad (sexo, identidades, roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción), con el propósito de expresarla y ejercerla de manera responsable en lo individual y colectivo

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.
- *Cuidado físico corporal:* Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.
- *Bienestar emocional afectivo:* Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

1e: Empecemos

Instrucciones: Para realizar el mapa mental colaborativo sobre las dimensiones de la sexualidad, trabajarás en equipos para explorar y conectar diferentes aspectos de este tema fundamental. Comienza colocando en el centro de la cartulina o pintarrón la frase “Dimensiones de la sexualidad”; cada uno de ustedes recibirá tres notas adhesivas donde escribirán las primeras ideas o palabras que asocien con la sexualidad y deberán colocarlas alrededor de la frase central.

En las siguientes líneas escribe tus tres palabras o frases asociadas al tema:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Posteriormente, se formarán seis equipos y cada uno se enfocará en una dimensión específica:



1.1 Dimensiones de la sexualidad.

Utilizando los marcadores de colores, cada equipo expandirá su rama del mapa mental agregando conceptos, ejemplos y conexiones relacionadas con su dimensión asignada, finalmente deberán compartir sus reflexiones y conclusiones con todo el grupo y establecer conexiones entre las diferentes dimensiones, creando así una red de conocimiento colectivo, que les ayudará a comprender la sexualidad desde una perspectiva integral.

Instrucciones: En equipos de trabajo seleccionarán y analizarán una película, capítulo de serie, video musical o anuncio publicitario reciente (últimos cin-

co años) que aborda temas relacionados con la sexualidad. Utilizando una guía de observación, identificarán qué dimensiones de la sexualidad (sexo, identidades, roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad o reproducción) están presentes o ausentes en el contenido elegido, prestando especial atención a estereotipos, mensajes implícitos y representaciones problemáticas.

GUÍA PARA OBSERVAR Y ANALIZAR CONTENIDOS EN MEDIOS

Información básica

- ¿Qué vas a analizar? (película/serie/vídeo/anuncio):
- ¿Cómo se llama?
- ¿De qué año es?
- ¿Para quién está hecho (público)?
- ¿Cuánto dura?

Sobre el cuerpo y el sexo: ¿Qué aspectos de la sexualidad aparecen?

- ¿Cómo muestran los cuerpos de las personas?
- ¿Qué tipo de cuerpos presentan como ideales?

Sobre ser hombre, mujer u otra identidad:

- ¿Qué actividades hacen los hombres y las mujeres?
- ¿Repite ideas tradicionales sobre cómo deben ser los hombres y las mujeres?

Sobre a quién aman las personas:

- ¿Qué tipos de parejas o relaciones muestran?
- ¿Cómo presentan las diferentes orientaciones sexuales?

Sobre el placer y la atracción:

- ¿Cómo muestran la atracción entre personas?
- ¿Lo presentan de forma respetuosa?

Sobre las relaciones cercanas:

- ¿Cómo son las relaciones entre las personas?
- ¿Hablan sobre pedir permiso antes de tocar o besar?

Sobre la salud sexual:

- ¿Mencionan cómo cuidar la salud sexual?
- ¿Dan información sobre prevención?

Pensemos más allá

- ¿Qué ideas falsas o prejuicios encontraste?
- ¿Qué cosas podrían causar daño o confusión?

Tu opinión importa

- ¿Qué valores o actitudes promueven?
- ¿Cómo se podría mejorar para que sea más respetuoso e inclusivo?

Conclusiones del equipo

- ¿Qué fue lo más importante que descubrieron?
- ¿Qué sugerencias tienen?

2e: Exploremos

Instrucciones: Analiza los dos casos, identifica los derechos involucrados, los desafíos y las posibles soluciones que se muestran en los siguientes párrafos:

- **Caso 1.** María, de 16 años, vive en una comunidad donde inicialmente no se hablaba abiertamente sobre relaciones saludables. Su novio David, de 17 años, comenzó mostrando comportamientos sutiles de control: revisaba constantemente su celular, le criticaba la ropa, le prohibía hablar con sus amigos y le hacía sentir culpable por cualquier interacción social. Durante una clase de tutoría sobre derechos sexuales y género, María aprende a identificar estos comportamientos como violencia psicológica. La educadora explica que el amor verdadero se basa en respeto, confianza y libertad, no en vigilancia o posesión.
- **Caso 2.** Carlos, un diseñador gráfico de 25 años, trabajaba en una agencia publicitaria. Después de años de ocultar su orientación sexual, decidió abrirse con sus compañeros. Inicialmente, su revelación fue bien recibida, pero pronto comenzó a notar cambios sutiles: fue excluido de proyectos importantes, recibió comentarios pasivo-agresivos y sintió un ambiente laboral hostil. Cuando postuló a un ascenso, le fue negado sin justificación clara. Carlos documentó metódicamente cada incidente discriminatorio: correos electrónicos, comentarios de superiores y testigos de reuniones. Contactó organizaciones de derechos LGBTQ+ que le asesoraron legalmente.

Caso	Derechos involucrados	Desafíos	Posibles soluciones
1			
2			

Instrucciones: Explora y analiza el marco legal nacional e internacional sobre derechos sexuales. Puedes consultar el marco legal nacional, los tratados internacionales (ONU, OEA, u otros), documentos de organismos internacionales. Entre los ejes de análisis se encuentran: Derechos reproductivos, diversidad sexual, identidad de género, protección contra la violencia y/o educación sexual integral.

Derechos	Marco internacional	Marco nacional	Implementación práctica
Autonomía corporal			
Sin discriminación			
Salud reproductiva			
Diversidad sexual			

¿Cómo ha evolucionado tu comprensión de los derechos sexuales a través de estas actividades?

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura comentada en tu salón de clase y establece un diálogo respetuoso entre tus compañeros y compañeras.

DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD: UN ENFOQUE INTEGRAL Y RESPONSABLE

Hoy explorarás un tema fundamental para tu desarrollo personal y social, las dimensiones de la sexualidad. Es importante entender que la sexualidad es mucho más que lo que comúnmente se piensa; es una parte integral de quién eres y cómo te relacionas con los demás.

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad de la siguiente manera:

La sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. (OMS, 2018)

Esta definición muestra que la sexualidad es un concepto amplio y multidimensional que va más allá del acto sexual en sí.

Las dimensiones de la sexualidad

Te invitamos a explorar cada una de estas dimensiones:

1. **Sexo:** Se refiere a las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre, mujer o intersexual.
2. **Identidades:** Es cómo nos percibimos y definimos a nosotros mismos en términos de género, que puede o no corresponder con el sexo asignado al nacer.
3. **Roles de género:** Son los comportamientos, actividades y atributos que una sociedad considera apropiados para hombres y mujeres.
4. **Orientación sexual:** Se refiere a la atracción emocional, romántica y/o sexual hacia otras personas. Puede ser heterosexual, homosexual, bisexual, entre otras.
5. **Erotismo:** Es la capacidad de sentir placer sexual y excitación.
6. **Placer:** Es la satisfacción física y emocional derivada de las experiencias sexuales.
7. **Intimidad:** Se refiere a la conexión emocional y la cercanía que se comparte en las relaciones personales.
8. **Reproducción:** Es la capacidad de procrear y tener hijos.

La importancia de entender estas dimensiones

Comprender estas dimensiones te ayuda a:

- Conocerte mejor a ti mismo.
- Respetar la diversidad sexual y de género.
- Tomar decisiones informadas y responsables sobre tu sexualidad.
- Establecer relaciones saludables y equitativas.

Ejerciendo la sexualidad de manera responsable

La sexualidad responsable implica:

- Respetar tus propios deseos y límites, así como los de los demás.
- Practicar el consentimiento informado en todas las interacciones sexuales.
- Cuidar tu salud sexual y reproductiva.
- Comunicarte abierta y honestamente con tu pareja.
- Reconocer y respetar la diversidad sexual y de género.

El Dr. Esben Esther Pirelli Benestad, médico y sexólogo, enfatiza la importancia de la educación sexual integral:

Una educación sexual integral no solo previene problemas como el embarazo no deseado y las infecciones de transmisión sexual, sino que también promueve relaciones saludables, aumenta la autoestima y fomenta el respeto por la diversidad sexual. (Benestad, 2016, p. 45)

Ejemplos prácticos

- **Identidad y expresión de género:** Respetar los pronombres preferidos de una persona trans o no binaria.
- **Orientación sexual:** Apoyar a un amigo que está explorando su orientación sexual.
- **Intimidad y placer:** Comunicar abiertamente tus deseos y límites en una relación romántica.
- **Reproducción:** Informarse sobre métodos anticonceptivos antes de iniciar una vida sexual activa.

Reconocer y entender estas dimensiones de la sexualidad te permite desarrollar una visión más completa y respetuosa de ti mismo y de los demás. Recuerda, la sexualidad es una parte natural y hermosa de la experiencia humana, y ejercerla de manera responsable te permite disfrutarla plenamente mientras cuidas de ti mismo y de los demás.

Ae: Elaboramos

Instrucciones: Participa en el “Festival de arte y sexualidad”, a través de una creación artística en modalidad individual o grupal, donde expreses tu comprensión de las dimensiones de la sexualidad y los derechos sexuales. Puedes incluir categorías como artes visuales, poesía, música, cortometrajes, carteles, infografías o performance.

Para la realización de este festival es importante seguir los criterios de temáticas y contenido que se desglosan a continuación:

Dimensión de la Sexualidad: La obra debe reflejar una comprensión profunda de las diversas dimensiones de la sexualidad, incluyendo aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Derechos Sexuales: La creación debe abordar temas relacionados con los derechos sexuales, como el consentimiento, la igualdad de género, la diversidad sexual, la salud sexual y reproductiva, y la libertad de expresión sexual.

Categorías Artísticas:

Artes Visuales: Pinturas, esculturas, fotografías, collages, carteles, etc.

Poesía: Poemas, versos libres, etc.

Música: Canciones originales, composiciones instrumentales, etc.

Cortometrajes: Películas cortas, documentales, animaciones, etc.

Performance: Actuaciones en vivo, teatro, danza, etc.

Anexar imágenes alusivas a las categorías ...

Ejemplo de participación

Categoría: Artes Visuales

Título de la Obra: "Libertad en colores"

Descripción:

Esta pintura abstracta utiliza una paleta de colores vibrantes para representar las diversas dimensiones de la sexualidad. Cada color simboliza una dimensión diferente: el rojo para la pasión, el azul para la tranquilidad, el verde para el crecimiento, y el morado para la espiritualidad. La obra también incluye símbolos que representan los derechos sexuales, como una mano abierta que simboliza el consentimiento y una balanza que representa la igualdad de género.

Mensaje:

"Libertad en colores" busca transmitir la idea de que la sexualidad es multifacética y que todos tenemos el derecho de expresar y vivir nuestra sexualidad de manera libre y respetuosa. La obra invita a los espectadores a reflexionar sobre la importancia de respetar y celebrar la diversidad sexual y de género.

Presentación:

La pintura estará enmarcada y presentada en un espacio bien iluminado, con una tarjeta adjunta que explica la inspiración y el mensaje de la obra.

Instrucciones: Contesta las preguntas a partir de la actividad grupal, "Festival de arte y sexualidad".

¿De qué manera el proceso creativo y la elección de elementos artísticos específicos (colores, formas, palabras, sonidos o movimientos) refleja tu comprensión personal de las dimensiones de la sexualidad, y cómo estos elementos se conectan con tus experiencias y conocimientos previos sobre Derechos sexuales?

Al reflexionar sobre la obra artística, ¿qué aprendizajes nuevos surgieron sobre la relación entre arte y sexualidad, y cómo ha evolucionado tu perspectiva inicial sobre la manera de comunicar temas de derechos sexuales a través del arte?

5e: Evaluamos

Instrucciones: Evalúa mediante una rúbrica de autoevaluación tu proceso creativo y obra final, a través de tu participación en el festival de arte y sexualidad calificando cada aspecto del 1 al 4, donde: 1 = Necesito mejorar, 2 = Regular, 3 = Bueno, 4 = Excelente.

RÚBRICA

No.	Criterio	Pregunta	1	2	3	4
1	Contenido y comprensión	Logro representar claramente al menos dos dimensiones en mi obra.				
		Mi obra refleja una comprensión profunda del tema.				
2	Derechos sexuales	Mi obra comunica claramente al menos un derecho sexual.				
		El mensaje sobre derechos sexuales es respetuoso y claro.				
3	Proceso creativo	Mi obra presenta una perspectiva única y personal.				
		Exploro diferentes posibilidades creativas antes de decidir.				
4	Ejecución técnica	Utilizo adecuadamente los recursos de mi categoría artística.				
		La calidad técnica de mi obra es satisfactoria.				
5	Mensaje y comunicación	Mi obra logra transmitir el mensaje deseado.				
		La descripción y presentación complementan la obra.				

Si pudieras mejorar algo de tu obra, ¿qué sería y por qué?

Instrucciones: Selecciona uno de los trabajos realizados por sus compañeros y realiza una coevaluación.

Los participantes calificarán cada criterio en una escala del 1 al 5 (1 siendo bajo y 5 siendo alto).

COEVALUACIÓN

No.	Criterio	Calificación (1-5)
1	Dimensiones de la sexualidad	
2	Derechos sexuales	
3	Originalidad	
4	Innovación	
5	Impacto emocional	
6	Mensaje claro	
7	Presentación	
8	Calidad	
9	Inclusividad	
10	Diversidad	
11	Documentación	
12	Contexto	
13	Respeto	
14	Sensibilidad	
Total		_____ de 70 puntos

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Las personas tienen derechos sexuales

Prepara a las y los estudiantes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias, promover conductas de respeto e inclusión, considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás, entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida.



Progresión 2:

Reflexiona acerca de su propia sexualidad y los factores que influyen en ella para asumir un rol activo y responsable en el contexto personal y en su entorno sexual



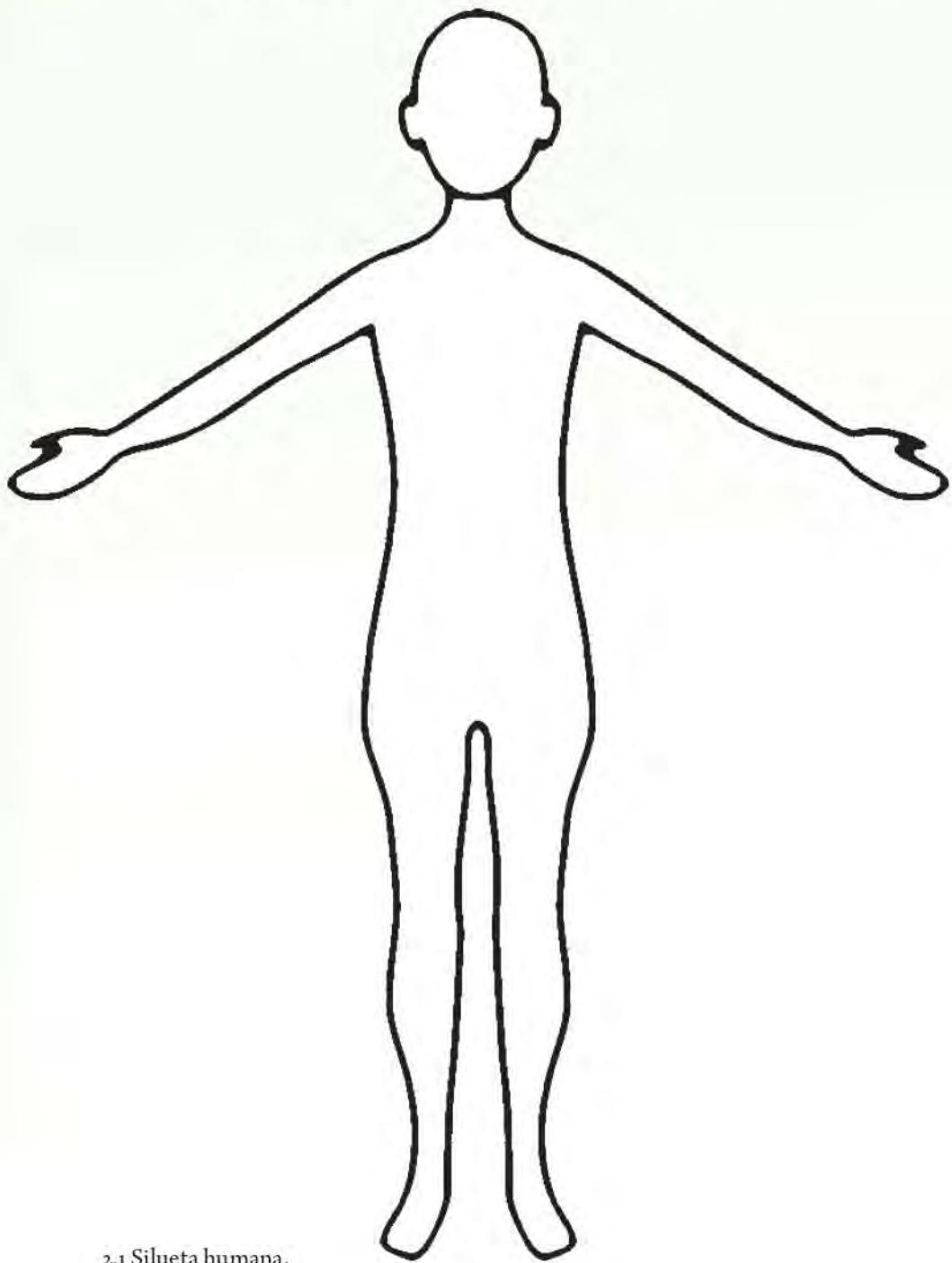
Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.
- *Cuidado físico corporal:* Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.
- *Bienestar emocional afectivo:* Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

1e: Empecemos

Instrucciones: Diseña tu imagen a partir de la identificación de tu identidad sexual, incluyendo aspectos como género, orientación, valores, y experiencias que consideres influyentes. Utiliza tu creatividad para agregar elementos a la silueta humana como características físicas, vestimenta y símbolos y/o palabras que reflejen tu identidad.



2.1 Silueta humana.

Instrucciones: Observa el autorretrato creado en el ejercicio anterior y escribe una historia corta explicando cada elemento. Puedes incluir experiencias significativas representadas.

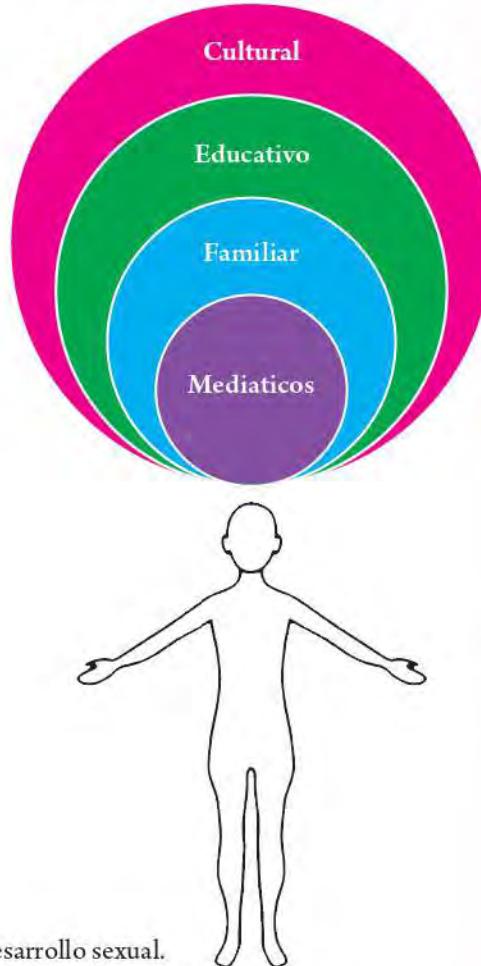
Título:

Desarrollo de la narrativa:

Posteriormente, comparte voluntariamente con tu grupo tu narrativa e identifica elementos comunes.

2e: Exploraremos

Instrucciones: Elabora una autoetnografía acerca de tu desarrollo sexual, explorando qué factores culturales, familiares, mediáticos y educativos han influido en su comprensión de la sexualidad.



¿Recuerdas algún momento importante en tu vida donde tu forma de ver o entender la sexualidad cambió? ¿Qué o quiénes te ayudaron a verlo de manera diferente?

Instrucciones: Investiga y anota en cada década la influencia cultural, social, educativa y familiar que se ha venido presentando acerca de la sexualidad en los últimos 30 años, para ello revisa fuentes confiables y consulta a tus padres, abuelos u otros familiares acerca del tema.

Actualmente:

En los últimos 10 años:



Handwriting practice lines with a wavy border.

En los últimos 20 años:

Handwriting practice lines with a wavy pink border.



This image shows a set of six horizontal lines for handwriting practice, enclosed within a decorative border. The border is a thin, wavy line in a light pink color. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

En los últimos 30 años:



This image shows a set of five horizontal lines for handwriting practice, enclosed within a decorative border. The border features a wavy, scalloped pattern in a light blue color. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Comparte en plenaria la siguiente interrogante: ¿De qué manera los mensajes sobre sexualidad que recibes de tu familia, escuela, amigos y medios digitales se complementan o contradicen entre sí, y cómo esto ha influido en la construcción de tu propia perspectiva sobre la sexualidad?

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura a profundidad e identifica las ideas centrales en cada párrafo.

REFLEXIONANDO SOBRE MI SEXUALIDAD: UN CAMINO HACIA LA RESPONSABILIDAD PERSONAL

La sexualidad humana es un mosaico complejo que se construye a través de múltiples influencias y experiencias a lo largo de tu vida. Como señala la Dra. Emily Nagoski (2015, p. 23), “La sexualidad es como un jardín: necesita atención, cuidado y reflexión constante para florecer”. Esta metáfora te invita a considerar cómo las diferentes dimensiones de tu vida contribuyen al desarrollo de tu identidad sexual.

En el ámbito familiar, las primeras nociones sobre sexualidad se forman a través de conversaciones, silencios y actitudes que observas en tu entorno más cercano. Las familias transmiten valores, creencias y tabúes que pueden facilitar o obstaculizar tu comprensión de la sexualidad. Algunas familias mantienen una comunicación abierta sobre estos temas, mientras que otras los consideran prohibidos o vergonzosos, influyendo significativamente en la percepción inicial de la sexualidad.

El contexto cultural juega un papel fundamental en la configuración de las actitudes hacia la sexualidad. Las tradiciones, costumbres y normas sociales establecen marcos de referencia que definen lo que se considera “apropiado” o “inapropiado” en términos de comportamiento sexual. En México, por ejemplo, la intersección entre valores religiosos, tradiciones familiares y modernidad genera una dinámica compleja que influye en cómo se entiende y se vive la sexualidad.

En el ámbito educativo, la realidad actual presenta desafíos significativos. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (EN-SANUT) de 2018 reveló que el 23% de los adolescentes entre 12 y 19 años en México ya había iniciado su vida sexual, pero solo el



2.1 Nuestra sexualidad.

61.5% utilizó algún método anticonceptivo en su primera relación sexual (INSP, 2020). Estos datos subrayan la importancia de una educación sexual integral que, como señala el Dr. Rubén Hernández-Serrano (2019, p. 87), “no solo proporciona información, sino que también desarrolla habilidades, actitudes y valores que empoderan a los jóvenes para disfrutar de su sexualidad y proteger su salud”.

La influencia social y mediática en la era digital ha transformado radicalmente cómo se accede a la información sobre sexualidad. Las redes sociales, internet y los medios de comunicación exponen a los jóvenes a una avalancha de mensajes, muchas veces contradictorios, sobre sexualidad, relaciones y género. Esta exposición puede generar confusión pero también oportunidades para el diálogo y la reflexión crítica.

El proceso de reflexión personal sobre la sexualidad implica examinar conscientemente cómo estos diversos factores han moldeado los pensamientos, sentimientos y comportamientos. Esta reflexión ayuda a identificar creencias limitantes, cuestionar estereotipos y desarrollar una comprensión más saludable de la sexualidad.

Para asumir un rol activo y responsable en la sexualidad, es fundamental desarrollar habilidades de autoconocimiento, comunicación asertiva y toma de decisiones informadas. Esto incluye explorar los propios deseos y límites, aprender a comunicarlos efectivamente y respetar la diversidad de expresiones sexuales en el entorno.

La práctica de la reflexión puede manifestarse de diversas formas: desde llevar un diario personal hasta participar en conversaciones significativas con personas de confianza o profesionales. Es importante examinar críticamente los mensajes que recibes sobre sexualidad de todas las fuentes: familia, escuela, medios de comunicación y cultura en general.

En conclusión, entender la sexualidad requiere reconocer y analizar las múltiples influencias que la configuran. Solo a través de una reflexión consciente y continua se desarrolla una relación saludable con la sexualidad, tomar decisiones informadas y contribuir a crear un entorno más respetuoso y equitativo para todas las expresiones de la sexualidad humana.



2.2 Responsabilidad personal.

4e: Elaboramos

Instrucciones: Realiza el análisis de un problema de sexualidad mediante la técnica del Árbol de Problemas, atendiendo los siguientes aspectos 1) Identifica y analiza las causas raíz que generan esta situación y coloca en las líneas inferiores como los tabúes familiares, la falta de vocabulario apropiado, el temor al juicio y las diferencias generacionales, 2) Examina las consecuencias que este problema genera, colocando en las líneas a la altura del tronco, por ejemplo, la toma de decisiones sin orientación adecuada y el desarrollo de conceptos erróneos sobre la sexualidad, 3) A partir de este análisis, coloca las posibles soluciones.

Posibles soluciones

Causas

Consecuencias



2.3 Árbol de problemas.

Consecuencia

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y contesta a partir de tu aprendizaje en el desarrollo de la progresión.

¿De qué manera el análisis de las causas y consecuencias de la dificultad para hablar sobre sexualidad te ha ayudado a comprender mejor tu propia situación familiar?

¿Qué aspectos de la comunicación familiar sobre sexualidad pudiste identificar que antes no habías considerado?

¿Cómo ha cambiado tu comprensión sobre la importancia del diálogo familiar en temas de sexualidad? Despues de realizar este análisis, ¿qué aprendizajes consideras más significativos?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo(a) y sobre tus propias barreras o facilidades para abordar estos temas?

¿De qué manera este proceso de análisis y reflexión ha modificado tu perspectiva sobre la importancia de buscar soluciones creativas a problemas de comunicación familiar, y cómo podrías aplicar estos aprendizajes en otras situaciones?

5e: Evaluamos

Instrucciones: Realiza una autoevaluación utilizando la escalera de aprendizaje y atiende lo que se indica en cada peldaño.

ESCALERA DE APRENDIZAJE

Aprendizajes inesperados:

Aspectos por mejorar:

Logros alcanzados:

Momentos de duda:

Mejores descubrimientos:

Mayores desafíos:

Instrucciones: En binas compartirán la autoevaluación realizada utilizando la escalera llevando a cabo una retroalimentación cruzada.

Una vez que cada uno de los alumnos exprese los resultados de todos los peldaños deberá completar las siguientes oraciones y compartir en binas sus respuestas.

1. Mi comprensión sobre la sexualidad ha cambiado desde que empezamos este tema porque...

2. Cuando pienso en la influencia que tienen los medios de comunicación en mi percepción de la sexualidad, me doy cuenta que...

3. Los valores familiares que han influido en mi forma de entender la sexualidad son...

4. El aspecto más desafiante al hablar de sexualidad con mi familia es...

5. Los aprendizajes más significativos que obtuve sobre sexualidad y que me gustaría compartir con otros son...

6. Cuando analizo críticamente los mensajes sobre sexualidad que recibo de diferentes fuentes, observo que...

7. Las herramientas que he desarrollado para tomar decisiones responsables sobre mi sexualidad incluyen...

8. Mi responsabilidad en la construcción de una sociedad más respetuosa de la diversidad sexual significa...

9. Los estereotipos sobre sexualidad que he identificado y cuestionado en mi entorno son...

10. Mi compromiso personal para mantener una comunicación abierta y respetuosa sobre sexualidad es...

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Factores de la sexualidad: libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo

Prepara a las y los estudiantes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias, promover conductas de respeto e inclusión, considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás, entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida.



Progresión 7:

Reconoce que, en las prácticas sexoafectivas, son necesarios los siguientes factores: el consentimiento, la información, la elección, la responsabilidad afectiva y el respeto a los acuerdos pues con ellos se contrarrestan la coerción, el abuso y la presión



Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.
- *Cuidado físico corporal:* Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado.
- *Bienestar emocional afectivo:* Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

1e: Empecemos

Instrucciones: Responde el cuestionario: "Mitos vs. Realidades en las relaciones", a partir de tu criterio.

Lee cada afirmación cuidadosamente y marca si es Verdadero (V) o Falso (F). Enseguida, analiza sus respuestas en plenaria.

MITOS VS. REALIDADES EN LAS RELACIONES

Pregunta	Verdadero	Falso
Las relaciones de pareja en la adolescencia son siempre superficiales y no duran mucho tiempo.		
Los adolescentes no están preparados emocionalmente para manejar relaciones serias.		
Las relaciones de pareja en la adolescencia pueden ayudar a desarrollar habilidades importantes como la comunicación y la resolución de conflictos.		
Los adolescentes en relaciones de pareja tienden a aislarse de sus amigos y familiares.		
Las relaciones de pareja en la adolescencia suelen ser más intensas emocionalmente que las relaciones en la adultez.		
El noviazgo en la adolescencia es solo una distracción que inevitablemente afectará de manera negativa el rendimiento escolar.		
Los adolescentes en relaciones de pareja tienen un mayor riesgo de problemas de salud mental, como la depresión.		
Las relaciones de pareja en la adolescencia siempre conducen a actividades sexuales.		
Los adolescentes en relaciones de pareja tienden a tener mejores resultados académicos.		
Los adolescentes en relaciones de pareja tienen menos probabilidades de participar en actividades sociales y extracurriculares.		

Instrucciones: Lee en voz alta el siguiente texto, encuentra y marca las respuestas del cuestionario sobre los mitos y realidades de las relaciones de pareja durante la adolescencia de la página anterior.

Las relaciones de pareja durante la adolescencia representan un capítulo fundamental en el desarrollo emocional y social de los jóvenes, marcado por experiencias que van más allá de la simple atracción romántica. Como un jardín en crecimiento, estas relaciones pueden florecer y profundizarse, nutridas por la madurez emocional de sus participantes y el entorno que las rodea.

La intensidad emocional característica de esta etapa, influenciada por los cambios hormonales y el desarrollo psicológico, crea experiencias únicas y memorables. Sin embargo, esta intensidad no necesariamente implica inestabilidad o riesgo; por el contrario, puede convertirse en una oportunidad valiosa para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales fundamentales que servirán durante toda la vida.

Contrario a la creencia popular, las relaciones adolescentes no siempre conducen al aislamiento social o al descubrimiento de otras áreas importantes de la vida. Muchos logran mantener un equilibrio saludable entre su vida romántica, sus amistades jóvenes, sus responsabilidades académicas y sus actividades extracurriculares. De hecho, algunas parejas encuentran en su relación una fuente de motivación y apoyo mutuo para alcanzar sus metas personales y académicas.

Es importante destacar que estas relaciones no siempre implican actividad sexual; muchas se construyen sobre cimientos de amistad profunda, comprensión mutua y apoyo emocional. Este tipo de conexión puede ser especialmente valioso durante períodos de estrés o cambios significativos, proporcionando un refugio de comprensión y solidaridad.

La calidad de estas relaciones, más que su mera existencia, es lo que verdaderamente impacta en el bienestar emocional de los adolescentes. Cuando se desarrolla en un ambiente de respeto, comunicación abierta y apoyo mutuo, estas experiencias pueden convertirse en peldaños importantes hacia relaciones adultas saludables y satisfactorias, contribuyendo significativamente al desarrollo de la identidad y la autoestima.



7.1 Relaciones de pareja.

2e: Exploremos

Instrucciones: Te invitamos acudir a la sesión de clase con imágenes alusivas a relaciones de pareja, donde se expresen los siguientes temas: apoyo emocional, respeto mutuo, equilibrio entre vida romántica y otras áreas, responsabilidad y consentimiento; así como imágenes con un mensaje opuesto como: conflicto de pareja, violencia en el noviazgo, agresión verbal, falta de respeto o desprecio, dependencia emocional, irresponsabilidad y falta de consentimiento.



7.1 Relaciones de pareja.

De manera grupal, elabora un collage creativo, colocando las imágenes en el pintarrón, clasificado por las prácticas saludables y no saludables en las relaciones de pareja. Una vez finalizado el producto, visualiza con detenimiento que te expresa cada una de las imágenes y selecciona tres que hayan llamado más tu atención y explica por qué.

1. _____

2. _____

3. _____

Instrucciones: A partir de tu participación y visualización del collage grupal, responde las siguientes preguntas de forma individual.

¿Qué significa para ti tener una relación saludable?

¿Cómo pueden las relaciones de pareja en la adolescencia contribuir al desarrollo emocional y social?

¿Qué desafíos crees que enfrentan las parejas adolescentes y cómo pueden superarlos?

¿Cómo se puede mantener un equilibrio entre la vida romántica, las amistades, las responsabilidades académicas y las actividades extracurriculares?

¿Cómo puede la comunicación abierta y honesta mejorar una relación de pareja en la adolescencia?

¿Qué características consideras esenciales para una relación de pareja basada en el respeto mutuo?

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura grupal y subraya las ideas centrales.

RELACIONES SALUDABLES, RESPONSABLES Y CONSCIENTES

El desarrollo de relaciones sexoafectivas saludables se fundamenta en cinco pilares esenciales: consentimiento, información, elección, responsabilidad afectiva y respeto a los acuerdos. Cada uno de estos elementos contribuye a crear un entorno seguro y enriquecedor para las experiencias íntimas, promoviendo interacciones basadas en el respeto mutuo y la comprensión.

El consentimiento emerge como la piedra angular de toda interacción sexual saludable. Como señala la Dra. Laura Berman, “El consentimiento es un proceso continuo. No es algo que se da una vez y ya está; debe ser reafirmado constantemente durante cualquier interacción sexual” (Berman, 2019, p. 78). Este principio fundamental debe ser explícito, claro y puede ser retirado en cualquier momento, sin que la ropa que alguien usa o las relaciones pasadas impliquen una autorización permanente. El consentimiento representa la base sobre la cual se construyen todas las interacciones íntimas saludables, garantizando que todas las partes participen de manera voluntaria y consciente.

La información precisa y completa constituye el segundo pilar, proporcionando las herramientas necesarias para

tomar decisiones informadas sobre la salud sexual y las relaciones. Esta información debe ser científicamente rigurosa, apropiada para la edad y libre de prejuicios, permitiendo una comprensión clara de las implicaciones de nuestras decisiones en el ámbito sexual. El acceso a información de calidad empodera a las personas para proteger su salud, entender sus derechos y reconocer situaciones de riesgo potencial.

La capacidad de elección y la responsabilidad afectiva se entrelazan como elementos cruciales en este proceso. El psicólogo y sexólogo Ezio Redolfi define esta última como “la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras propias emociones y las de los demás en el contexto de nuestras relaciones íntimas, asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones y su impacto”.



7.2 Relaciones saludables.

emocional" (Redolfi, 2020, p. 45). Esta responsabilidad se manifiesta a través de una comunicación honesta y una profunda empatía hacia los sentimientos del otro, creando un espacio seguro para la expresión emocional y el crecimiento mutuo.

El respeto a los acuerdos establecidos cierra este círculo de elementos fundamentales, construyendo un marco de confianza y seguridad en las relaciones sexoafectivas. Estos acuerdos deben ser claros, explícitos y estar sujetos a renegociación cuando sea necesario, asegurando que todas las partes se sientan cómodas y respetadas en la relación. La importancia de estos factores se hace evidente al considerar las estadísticas de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) de 2016, la cual revela que "el 41.3% de las mujeres de 15 años y más en México ha experimentado algún tipo de violencia sexual a lo largo de su vida" (INEGI, 2017).

La implementación práctica de estos principios se manifiesta en acciones concretas: preguntar sobre el nivel de comodidad antes de avanzar en una actividad sexual, investigar conjuntamente sobre métodos anticonceptivos, respetar las negativas sin presionar, mantener una comunicación abierta sobre sentimientos y honrar los acuerdos de exclusividad, cuando existen. Estos elementos, trabajando en conjunto, crean un escudo efectivo contra la coerción, el abuso y la presión, permitiendo el desarrollo de relaciones más saludables y satisfactorias.

La construcción de relaciones sexoafectivas saludables requiere un compromiso constante con estos principios, creando espacios seguros donde el respeto mutuo y la comunicación abierta sean la norma, no la excepción. Este enfoque integral no solo protege contra posibles daños, sino que también enriquece la experiencia de intimidad y conexión entre las personas, fomentando un desarrollo emocional y sexual saludable.

En última instancia, la práctica consistente de estos principios contribuye a la creación de una cultura de respeto y responsabilidad en las relaciones sexoafectivas. Cada individuo que incorpora estos elementos en sus interacciones íntimas no solo mejora su propia experiencia, sino que también contribuye a un cambio social más amplio hacia relaciones más equitativas y satisfactorias.

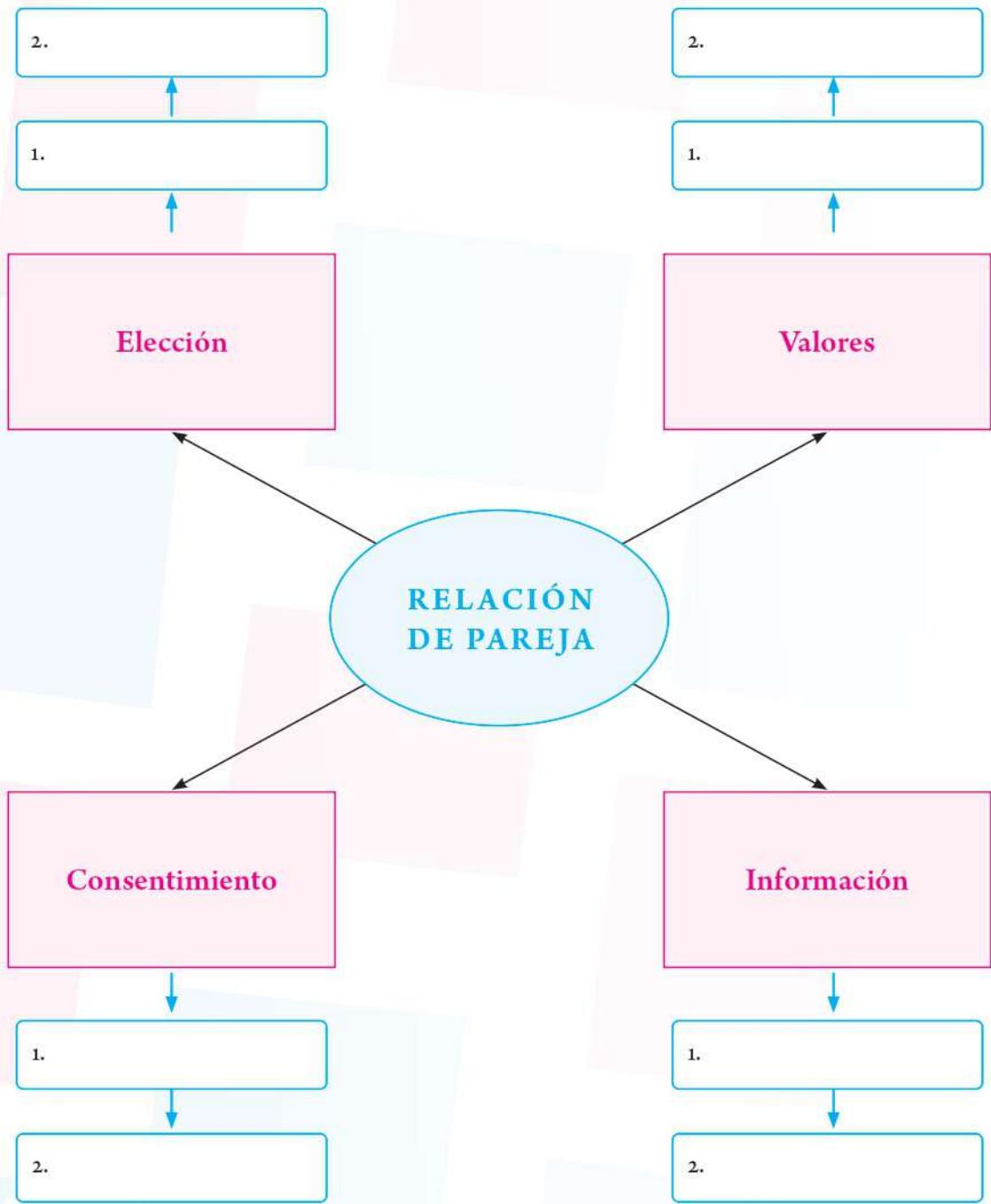
El compromiso con estos principios representa una inversión en nuestro bienestar emocional y el de quienes nos rodean, construyendo las bases para una sociedad más consciente y respetuosa en términos de sexualidad y afectividad.



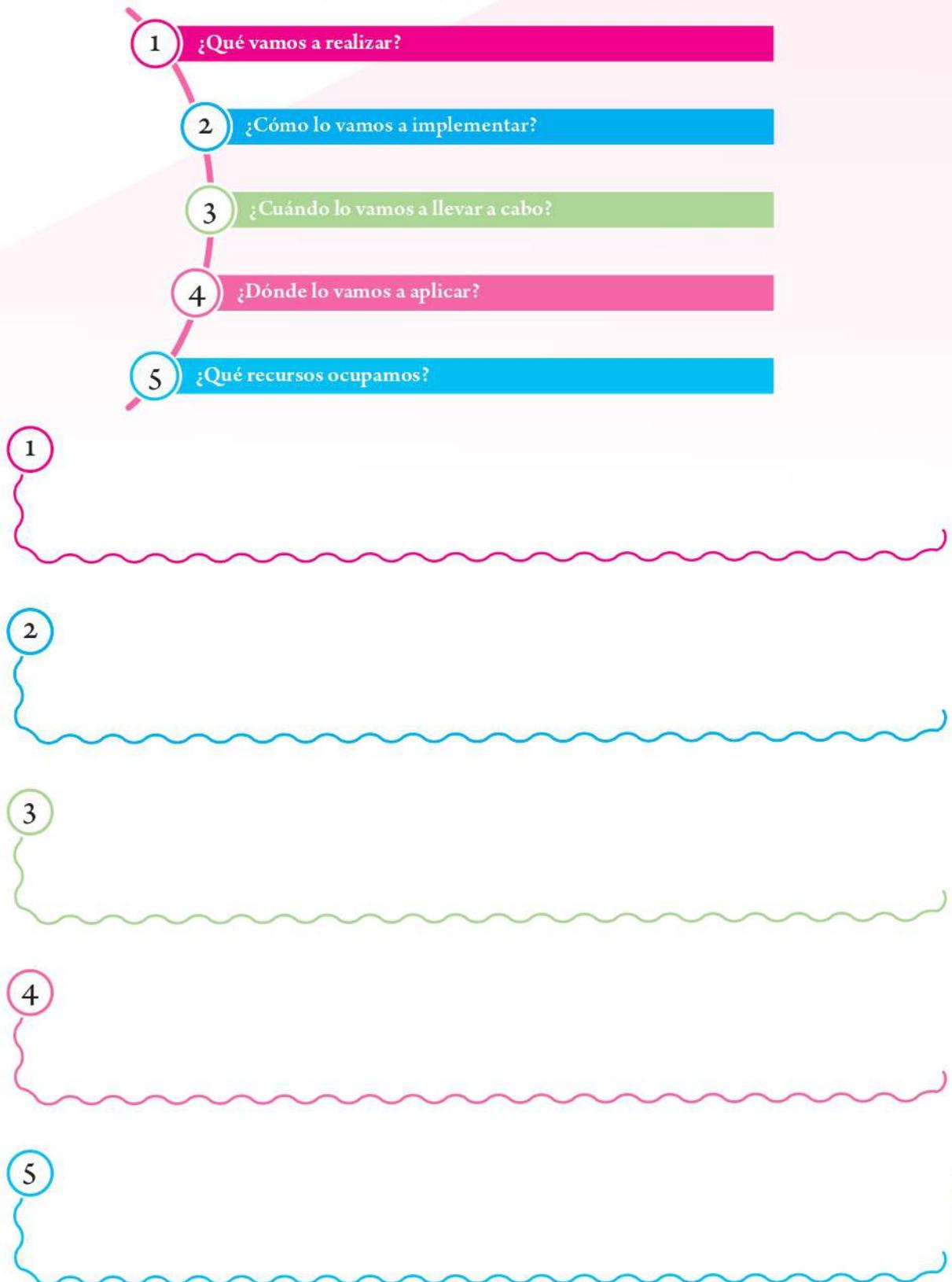
7.3 Relaciones responsables y conscientes.

4e: Elaboramos

Instrucciones: Escribe en los cuadros en blanco, dos palabras que consideres tienen mayor relevancia y se relacionan con cada uno de los aspectos (elección, valores, consentimiento e información) que se ramifican del tema central, relación de pareja. Por último, comparte con tus compañeros las respuestas e identifiquen en cuáles coinciden y en cuáles difieren.



Instrucciones: En equipos de trabajo generen acciones para ser promotores de relaciones saludables donde se priorice el respeto, la libertad de ideas, la confianza, el amor, los límites y la responsabilidad afectiva.



5e: Evaluamos

Instrucciones: Evalúa tu proceso de aprendizaje calificando cada aspecto del 1 al 4, donde: 1 = Necesito reforzar mucho, 2 = Necesito reforzar, 3 = Lo comprendo bien, 4 = Lo comprendo y puedo explicarlo.

AUTOEVALUACIÓN

Criterios	1	2	3	4
Comprendo los mitos y realidades sobre relaciones en la adolescencia.				
Identifico los cinco pilares de las relaciones sexoafectivas saludables.				
Entiendo la importancia del consentimiento en las relaciones.				
Reconozco el valor de la responsabilidad afectiva.				
Puedo distinguir entre prácticas saludables y no saludables.				
Soy capaz de identificar señales de alerta en relaciones.				
He desarrollado herramientas para comunicarme asertivamente.				
Puedo establecer límites saludables en mis relaciones.				
Valoro la importancia del respeto mutuo.				
Reconozco la relevancia del consentimiento informado.				
Aprecio la diversidad en las relaciones.				
Mantengo una actitud crítica frente a los mitos.				

REFLEXIÓN PERSONAL

Lo que más me sorprendió aprender fue:

Un tema que me gustaría explorar más es:

Un compromiso que hago conmigo para mantener relaciones saludables es:

Nombres:				
Evaluador(a):				
Evaluado(a):				
Fecha:				

Instrucciones: Evalúa el desempeño de tu compañero(a) utilizando la siguiente escala: 1 = Necesita mejorar significativamente, 2 = En proceso, 3 = Satisfactorio, 4 = Sobresaliente

COEVALUACIÓN

Criterios	1	2	3	4
Participa en discusiones grupales.				
Comparte ideas relevantes.				
Escucha amablemente.				
Respeto opiniones diferentes.				
Contribuye al trabajo en equipo.				
Respeto acuerdos grupales.				
Aporta soluciones constructivas.				
Expresa ideas con claridad.				
Utiliza un lenguaje respetuoso.				
Argumenta de manera constructiva.				
Analiza diferentes puntos de vista.				
Identifica factores de riesgo.				
Propone soluciones viables.				

Fortalezas observadas:

Áreas de oportunidad:

¿Qué aprendí de mi compañero(a)?

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Factores de la sexualidad: libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo

Prepara a las y los estudiantes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias, promover conductas de respeto e inclusión, considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás, entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida.



Progresión 5:

Practica a través del autoconocimiento, la toma de decisiones responsables para el cuidado de sí y el fortalecimiento del amor propio

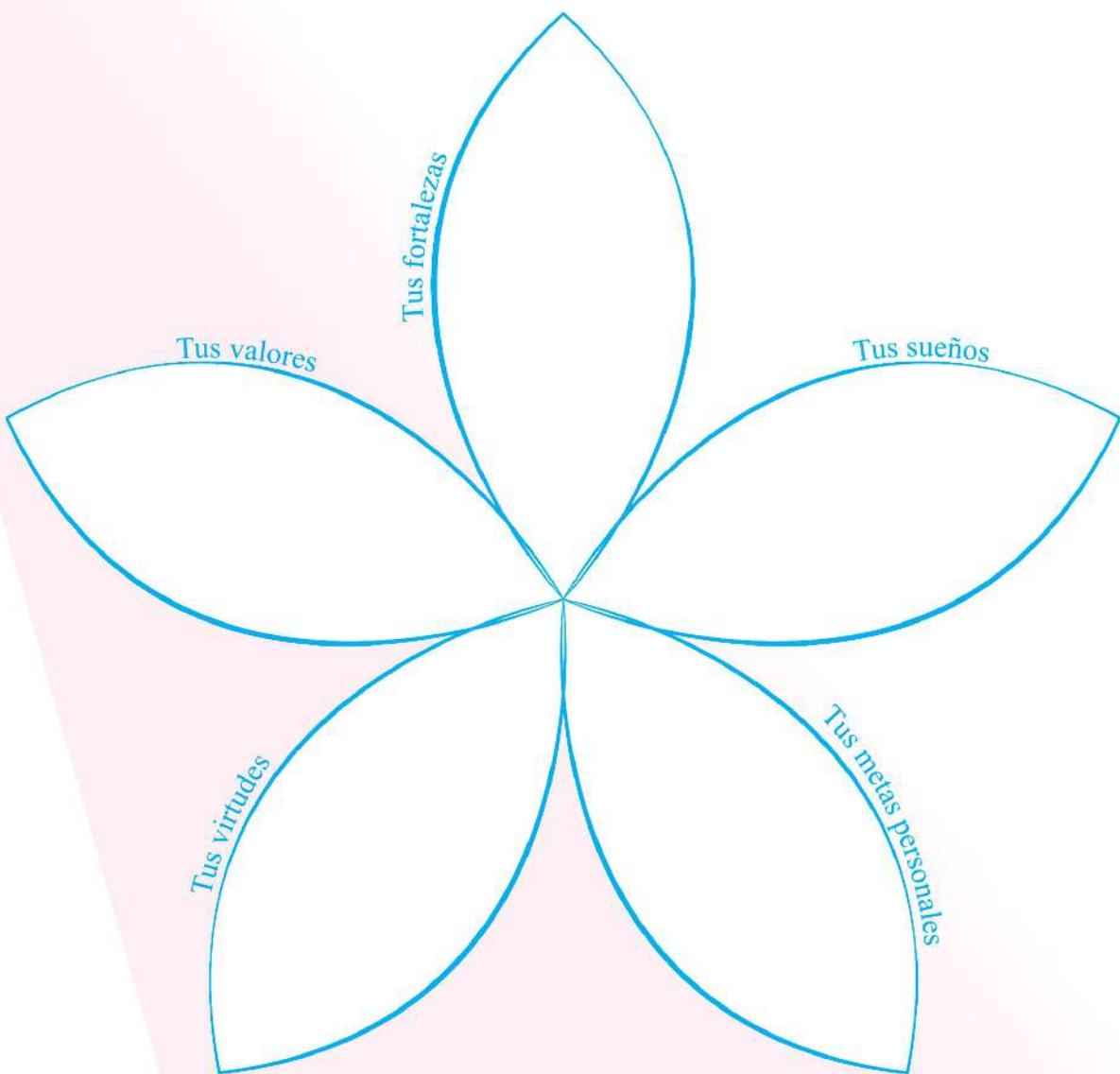


Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:

- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- *Cuidado físico corporal:* Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- *Bienestar emocional afectivo:* Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

1e: Empecemos

Instrucciones: Observa la siguiente figura y escribe en cada uno de los pétalos tus fortalezas, sueños, metas personales, virtudes y valores que te representan en esta etapa de tu vida.



5.1 Pétalos de fortalezas

¿Por qué consideras importante que florezcan en ti estos aspectos para tu desarrollo integral?

Instrucciones: Contesta la sopa de letras y encuentra las palabras centrales que identificaste durante el curso.

SOPA DE LETRAS

O	I	R	B	I	L	I	U	Q	E	O	E	S	G	U
A	U	T	O	N	O	M	I	A	A	D	O	E	A	H
A	C	E	M	O	C	I	O	N	G	S	R	X	L	T
C	E	V	A	L	O	R	E	S	D	A	L	U	I	L
I	R	C	N	H	A	B	I	T	O	S	A	A	M	R
S	I	O	P	R	O	Y	E	C	T	O	R	L	E	N
I	T	M	M	M	O	A	E	D	O	S	G	I	N	O
F	N	U	I	E	H	U	L	U	R	O	E	D	T	I
O	E	N	C	S	N	E	D	L	E	H	T	A	A	C
P	S	I	L	O	O	T	I	A	N	C	N	D	C	I
G	N	D	C	A	S	C	A	S	E	E	I	E	I	R
R	O	A	L	M	P	I	I	L	G	R	A	C	O	T
T	C	D	L	M	N	I	A	A	O	E	E	L	N	U
M	P	A	E	S	T	I	L	O	L	D	I	S	G	N
N	O	N	O	I	C	N	E	V	E	R	P	E	Y	M

Alimentación
Derechos
Física
Mental
Salud

Autonomía
Emoción
Género
Nutrición
Sexualidad

Comunidad
Equilibrio
Hábitos
Prevención
Social

Consentir
Estilo
Integral
Proyecto
Valores



5.2 Cuidado de sí

2e: Exploremos

Instrucciones: En una cartulina, crea un tablero de proyecto de vida siguiendo el esquema presentado a continuación. Responde los aspectos de cada cuadrante: desarrollo personal, educación y carrera, relaciones y familia, salud y bienestar, metas financieras, y propósito y contribución. Reflexiona previamente sobre cada punto y anota tus respuestas. Al finalizar, compártelas con tu grupo.

MI PROYECTO DE VIDA



Identifica puntos en común con tus compañeros y reconoce la diversidad de metas y aspiraciones, considera cómo puedes apoyar a tus compañeros en sus objetivos.

Instrucciones: Contesta las siguientes interrogantes que se presentan a continuación.

¿De qué manera el ejercicio de crear mi tablero de proyecto de vida me ayudó a clarificar mis metas y aspiraciones, y qué descubrí sobre mí mismo(a) durante este proceso?

Al reflexionar sobre las seis áreas de mi vida, ¿qué conexiones nuevas identifiqué entre ellas y cómo esta comprensión puede influir en mis decisiones futuras?

¿Cuál de las seis áreas me resultó más desafiante analizar y por qué? ¿Qué me dice esto sobre aspectos de mi vida que necesitan más atención o reflexión?

¿Cómo ha cambiado mi perspectiva sobre mi proyecto de vida después de visualizar de manera integral estas diferentes dimensiones?



5.3 Proyecto de vida

3e: *Explicamos*

Instrucciones: Realiza una lectura reflexiva y toma apuntes de las ideas centrales.

CONSTRUYENDO MI FUTURO: DESARROLLO PERSONAL Y SALUD INTEGRAL

El camino hacia nuestro desarrollo personal es como construir una casa: se necesitan cimientos sólidos, y estos cimientos incluyen la salud física, mental y sexual. Como señala Frankl (2015), “La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos” (p. 121). Esta búsqueda de sentido cobra especial importancia durante la adolescencia, cuando se toman decisiones cruciales sobre tu futuro.

El autoconocimiento juega un papel fundamental en este proceso. Goleman (2018) explica que “La autoconciencia constituye una especie de barómetro interno que nos dice si la actividad que estamos llevando a cabo o la que vamos a emprender merece realmente la pena” (p. 75). En la adolescencia, este autoconocimiento incluye entender tu cuerpo, tus emociones y tu sexualidad, aspectos fundamentales para tomar decisiones saludables.

La salud mental es un pilar esencial en la construcción de tu proyecto de vida. Como menciona Branden (2021), “La autoestima es la disposición a considerar competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (p. 45). Cuidar tu salud mental significa reconocer y expresar las emociones, buscar ayuda cuando sea necesario y desarrollar estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.

La salud sexual, forma parte integral del bienestar. Implica no solo conocer tu cuerpo y sus cambios, sino también desarrollar una relación saludable con tu sexualidad. Bisquerra (2017) enfatiza que “las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 67). Estas competencias son cruciales para establecer relaciones saludables y tomar decisiones informadas sobre la vida sexual.

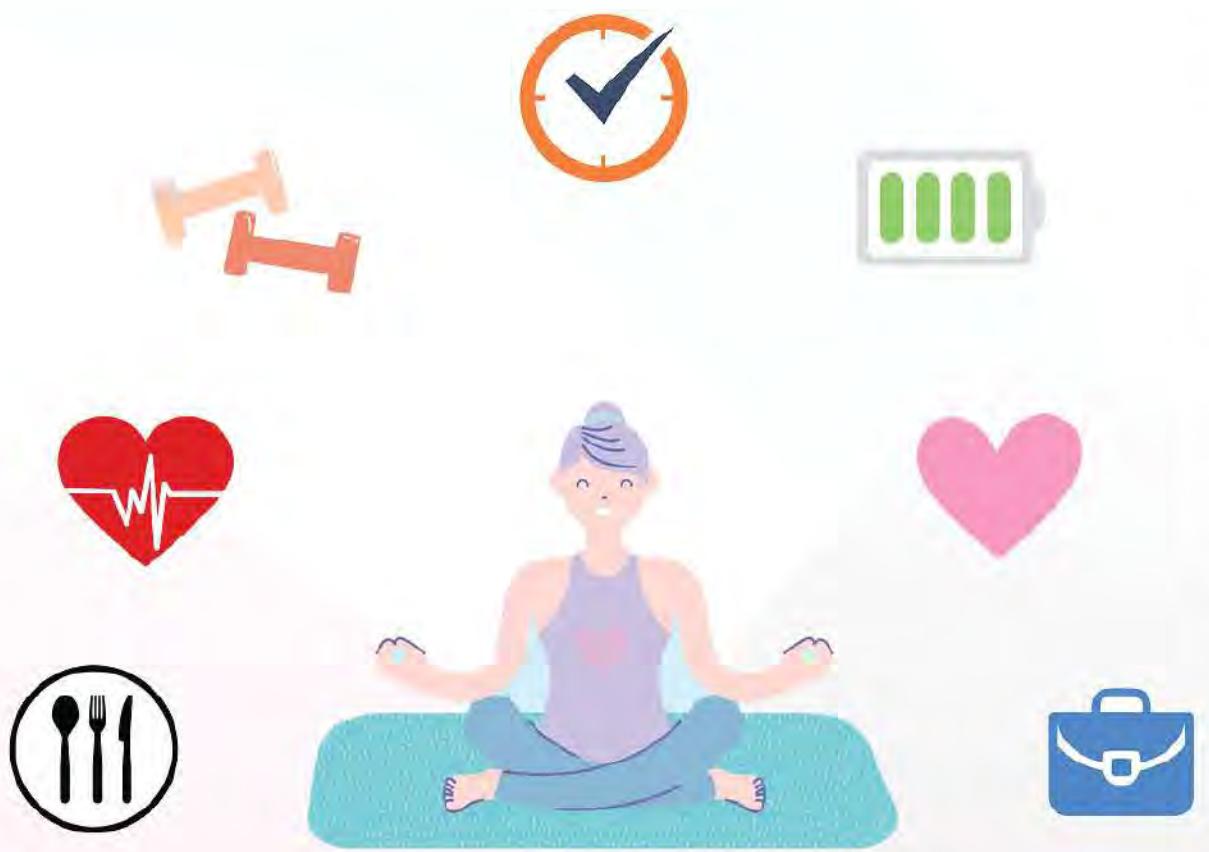
El manejo responsable de tu salud integral requiere autorregulación y toma de decisiones conscientes. Zimmerman y Cleary (2019) explican que “La autorregulación implica la capacidad de ejercer control sobre los propios pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar metas personales” (p. 143). Esto significa aprender a cuidar tu cuerpo, mantener hábitos saludables y establecer límites claros en tus relaciones.

D'Angelo (2020) recuerda que “el proyecto de vida articula la identidad personal-social en las perspectivas de su dinámica temporal y posibilidades de desarrollo futuro” (p. 32). En otras palabras, las decisiones que tomamos hoy

sobre nuestra salud física, mental y sexual afectarán directamente tu futuro y las oportunidades que tendrás disponibles.

Como señala Maslow (2019), “El ser humano es un todo integrado y organizado” (p. 89). Esto significa que el bienestar depende del equilibrio entre todas las dimensiones de la vida. No podemos descuidar la salud mental mientras te enfocas solo en lo académico, ni ignorar la salud sexual mientras desarrollas relaciones interpersonales.

En conclusión, la adolescencia es un momento crucial para sentar las bases de un futuro saludable y exitoso. Cuidar la salud integral no es solo una responsabilidad, sino una inversión del futuro. Las decisiones que tomemos ahora sobre nuestra salud física, mental y sexual construirán el camino hacia el adulto que quieras ser.



5.4 Desarrollo personal

Ae: Elaboramos

Instrucciones: Analiza y completa las siguientes áreas que son fundamentales para tu proyecto de vida. Reflexiona cuidadosamente sobre cada aspecto, escribe tus metas y planes específicos para construir tu camino hacia el futuro que deseas alcanzar.

a) Área de Salud Mental:

- Establecer tres metas específicas []
- Identificar recursos de apoyo []
- Definir estrategias de autocuidado []

b) Área de Salud Física:

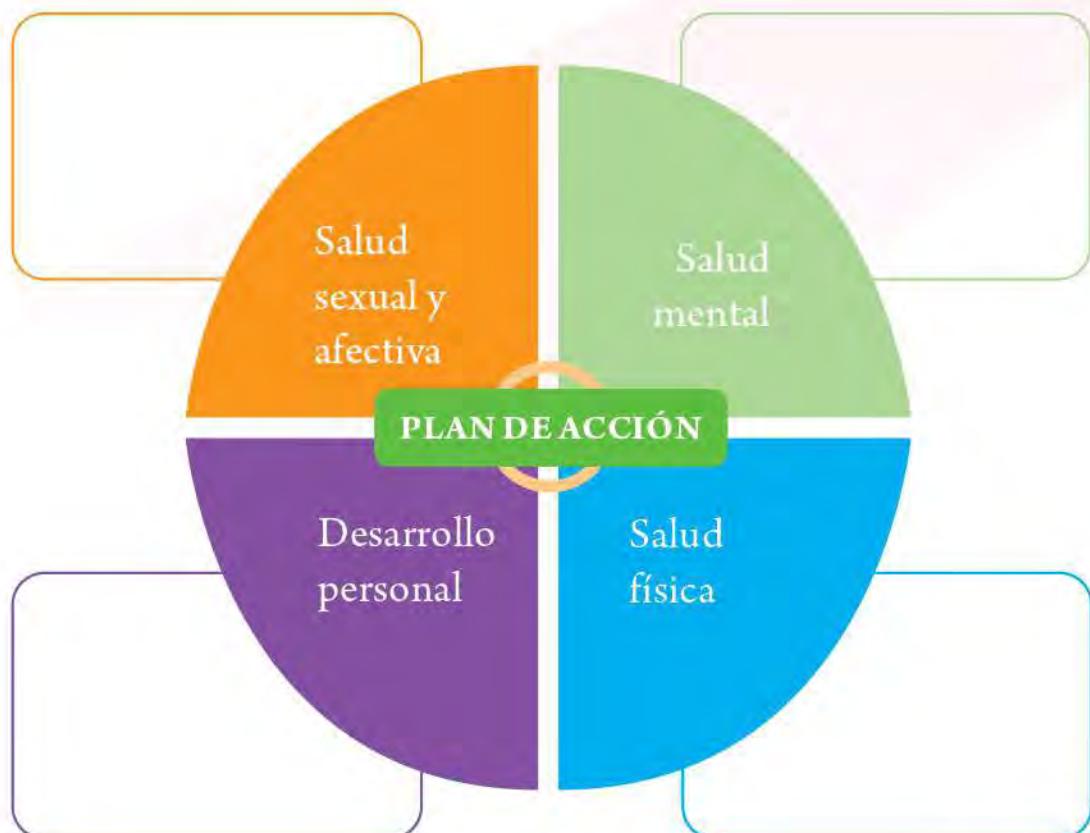
- Planear rutinas saludables []
- Definir hábitos a desarrollar []
- Establecer actividades deportivas []

c) Área de Desarrollo Personal:

- Definir metas académicas []
- Desarrollar habilidades personales []
- Crecer profesionalmente []

d) Área Salud Sexual y Afectiva

- Establecer límites []
- Consentir información []
- Comunicar asertivamente []
- Generar respeto mutuo []
- Manejar la presión social []



5.5 Plan de acción

Al reflexionar sobre las distintas áreas de tu proyecto de vida (salud mental, física, desarrollo personal y salud sexual-afectiva), ¿qué conexiones o relaciones descubriste entre ellas y cómo este descubrimiento podría influir en tus decisiones futuras?

¿De qué manera el ejercicio de visualizar y planificar tu proyecto de vida te ha ayudado a comprender mejor tus prioridades y valores personales, y qué aprendizajes nuevos sobre ti mismo(a) surgieron durante este proceso?

5e: Evaluamos

Instrucciones: Contesta el cuestionario de autoevaluación, proyecto de vida. Selecciona la opción que mejor refleja tu proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

AUTOEVALUACIÓN

1. Al elaborar mi proyecto de vida, identifiqué que el área que requiere mayor atención es:
 - a) Salud mental y bienestar emocional
 - b) Salud física y hábitos saludables
 - c) Desarrollo académico y profesional
 - d) Salud sexual y relaciones afectivas
2. La principal fortaleza que descubrí durante este proceso fue:
 - a) Mi capacidad de planificación
 - b) Mi habilidad para establecer metas realistas
 - c) Mi disposición para el autocuidado
 - d) Mi claridad sobre mis valores personales
3. El aspecto que me resultó más desafiante al trabajar en mi proyecto de vida fue:
 - a) Establecer metas específicas y medibles
 - b) Identificar recursos de apoyo
 - c) Integrar las diferentes áreas de desarrollo
 - d) Definir plazos realistas
4. La estrategia que considero más útil para mantener mi compromiso con el proyecto es:
 - a) Revisión periódica de metas
 - b) Apoyo de familia y amigos
 - c) Registro diario de avances
 - d) Visualización constante del esquema
5. En cuanto a la salud mental, mi principal aprendizaje fue:
 - a) La importancia del manejo emocional
 - b) El valor del apoyo profesional
 - c) La necesidad del autocuidado
 - d) La relación entre mente y cuerpo
6. Respecto a la salud sexual y afectiva, comprendí que:
 - a) El establecimiento de límites es fundamental
 - b) La comunicación asertiva es clave
 - c) El respeto mutuo es indispensable
 - d) Las decisiones informadas son esenciales

7. Mi nivel de compromiso con el seguimiento del proyecto es:
 - a) Alto - revisaré mis avances semanalmente
 - b) Medio - haré revisiones mensuales
 - c) Moderado - revisaré cuando recuerde
 - d) Bajo - necesito desarrollar más disciplina
8. La habilidad que más se desarrolló en mí durante esta actividad fue:
 - a) Autoconocimiento
 - b) Planificación
 - c) Toma de decisiones
 - d) Pensamiento crítico
9. El recurso que considero más valioso para mi proyecto es:
 - a) El apoyo familiar
 - b) La orientación profesional
 - c) Las herramientas de planificación
 - d) El acompañamiento de amigos
10. Mi principal motivación para mantener este proyecto es:
 - a) Desarrollo personal integral
 - b) Metas profesionales claras
 - c) Bienestar emocional
 - d) Relaciones saludables
11. En relación con mi desarrollo académico, identifiqué que:
 - a) Tengo metas claras y alcanzables
 - b) Necesito mejorar mis estrategias de estudio
 - c) Requiero mayor orientación vocacional
 - d) Debo equilibrar mejor mis tiempos
12. Mi comprensión sobre la responsabilidad afectiva es:
 - a) Clara y la aplico en mis relaciones
 - b) Entiendo el concepto pero me cuesta aplicarlo
 - c) Necesito profundizar más en el tema
 - d) Apenas estoy familiarizándome con el concepto
13. La estrategia de autocuidado que considero más importante es:
 - a) Mantener una rutina de ejercicio
 - b) Practicar *mindfulness* o meditación
 - c) Establecer límites saludables
 - d) Buscar apoyo cuando lo necesito
14. Al pensar en mi salud integral, priorizo:
 - a) El equilibrio entre todas las áreas
 - b) Mi bienestar emocional
 - c) Mi desarrollo físico
 - d) Mis relaciones interpersonales



5.6 Autoevaluación

REFERENCIAS

Bibliografía consultada

- Barrett, L.F. (2023). "Cómo se crean las emociones: la vida secreta del cerebro y la comida". *Journal of Emotional Well-being*, 15(4), 234-251.
- Benestad, E. E. P. (2016). "Gender belonging: Children, adolescents, adults and the role of the therapist". *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (1), 92.
- Berkman, L.F. y Syme, S.L. (1979). "Redes sociales, resistencia del huésped y mortalidad: un estudio de seguimiento de nueve años de residentes del condado de Alameda". *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
- Berman, L. (2019). *The New Rules of Sex: A Revolutionary 21st-Century Approach to Sexuality, Relationships, and Love*. Hachette Go.
- Bisquerra, R. (2017). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Branden, N. (2021). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Bybee, R. W. (2016). *El modelo de enseñanza 5E del BSCS: Creando momentos de enseñanza*. International Science Teaching Foundation
- Clear, J. (2018). *Hábitos atómicos: una forma fácil y comprobada de crear buenos hábitos y abandonar los malos*. Penguin Random House.
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED). (2018). Encuesta Nacional sobre Discriminación 2017: Prontuario de resultados. https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis_Prontuario_Ax.pdf
- D'Angelo, O. (2020). *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social*. CLACSO.
- Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard (2018). Seguir cinco hábitos de vida saludables puede aumentar la expectativa de vida en una década o más. <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/five-healthy-lifestyle-habits-may-increase-life-expectancy-by-decade-or-more/>
- Fernández March, A. (2006). *Metodologías activas para la formación de competencias*. Educación siglo XXI, 24, 35-56.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Pastor.
- García, A., & Martínez, B. (2024). "Impacto de la alimentación en el rendimiento académico y la salud mental de los adolescentes". *Revista de Nutrición y Psicología*, 15(2), 45-62.
- GBD 2017 Diet Collaborators (2019). "Efectos de los riesgos alimentarios en la salud en 195 países, 1990-2017: un análisis sistemático para el Estudio de la Carga Mundial de Enfermedades 2017". *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Goleman, D. (2018). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Hernández-Serrano, R. (2019). "Educación sexual integral: retos y perspectivas en América Latina". *Revista Latinoamericana de Sexualidad, Salud y Sociedad*, 31, 78-98.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2017). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016. <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/>
- Instituto Nacional de Salud Pública (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Cuernavaca, Morelos: INSP.
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf

- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: Resultados Nacionales. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentation_resultados.pdf
- Jenkins, R., y Thompson, K. (2023). "Formación de hábitos alimentarios durante la adolescencia: un estudio longitudinal". *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(3), 234-248.
- Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). "Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies". *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965-986. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>
- Lee, D.H., et al., (2018). "Asociación de la actividad física en el tiempo libre con el riesgo de 26 tipos de cáncer en 1,44 millones de adultos". *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 816-825.
- López, M., et al., (2023). "Influencias sociales en las decisiones alimentarias de los adolescentes". *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 73(1), 18-29.
- Maslow, A. (2019). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos.
- Nagoski, E. (2015). *Come as You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life*. Simon & Schuster
- Naidoo, U. (2020). *This Is Your Brain on Food: An Indispensable Guide to the Surprising Foods that Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More*. Little, Brown Spark.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Constitución. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Constitución. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Nutrición en la adolescencia: Guía para profesionales de la salud*. Prensa OMS.
- Rediseño del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior 2019-2022. SEP.
- Redolfi, E. (2020). *Responsabilidad afectiva: El camino hacia relaciones más sanas y conscientes*. Editorial Planeta.
- Rodríguez, M., et al., (2022). "Nutrición y desarrollo cognitivo en adolescentes". *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 315-328.
- Sánchez, R., & Ramírez, E. (2023). "Hábitos alimentarios en la adolescencia: impacto en la salud adulta". *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 29(2), 89-102.
- Silva Quiroz, J., y Maturana Castillo, D. (2017). "Una propuesta de modelo para introducir metodologías activas en educación superior". *Innovación educativa* (México, D.F.), 17(73), 117-131.
- Thompson, M., Johnson, K. y Smith, P. (2024). "Comprender los patrones de alimentación emocional: un enfoque integral de la salud". *Revista internacional de nutrición y psicología*, 28(2), 167-185.
- Wilson, J. (2024). "Nutrición adolescente: Una perspectiva integral". *Revista de salud del adolescente*, 64(1), 12-25.
- Zimmerman, B.J. y Cleary, T.J. (2019). *Autorregulación y rendimiento académico*. Routledge.

Referencia de ilustraciones

Ilustración 1.1 Hábitos saludables. Ilustración: Giovanna Marisela Medina Dorado (Canva, 2024).

Ilustración 2.1 Salud integral. Ilustración: Rocío Medina Dorado (Napkin, 2024).

Ilustración 2.2 Genograma familiar. Consultado el: 20 de octubre de 2024. Disponible en: <https://psicologos-cordoba.org/wp-content/uploads/genograma-familiar-profesional.jpg>

Ilustración 1.1 Dimensiones de la sexualidad. Ilustración: Rocío Medina Dorado (Power point, 2024).

Ilustración 2.1 Silueta humana. Consultado el: 30 de octubre de 2024. Disponible en: <https://www.pepe.lt/wp-content/uploads/piesiniae/siluetas-838x1024.jpg.webp>

Ilustración 2.2 Desarrollo sexual. Ilustración: Giovanna Marisela Medina Dorado (Power point, 2024).

Ilustración 2.3 Árbol de problemas. Consultado el: 21 de octubre de 2024. Disponible en: https://lh3.googleusercontent.com/y3lOYedpbfETdl2aW3RJQqm_vlyRolGU8mgXDrO8sicNrE8alrU62Y1zsGWgAdA-qyIeLUfu21ohyEvr9blaFQPHduCgldG_k4FDqT7G6L2xca-IYY-f-f5FUhtEd_SuZMwZC9Kjg

Ilustración 7.1 Relaciones de pareja. Ilustración: Giovanna Marisela Medina Dorado (Canva, 2024); https://www.canva.com/design/DAGZw5uCalc/_UBouj6Z731858QZzgHMLA/edit

Ilustración 5.1 Pétalos de fortalezas. Consultado el: 30 de septiembre de 2024. Disponible en: https://www.freepik.es/vector-gratis/colección-elementos-florales-estilo-hecho-mano_2565410.htm#from_view=detail_alsolike

Ilustración 5.1 Pétalos de fortalezas. Consultado el: 30 de octubre de 2024. Disponible en: https://www.freepik.es/vector-gratis/colección-elementos-florales-estilo-hecho-mano_2565410.htm#from_view=detail_alsolike

Ilustración 5.2 Cuidado de sí. Consultado el: 27 de octubre de 2024. Disponible en: https://www.freepik.es/vector-gratis/personas-sanas-llevando-diferentes-iconos_3585182.htm#fromView=search&page=1&position=4&uuid=e90f3ce4-odaa-4d3a-8b74-6e028ed125db&new_detail=true

Ilustración 5.3 Proyecto de vida. Consultado el: 19 de octubre de 2024. Disponible en: https://www.freepik.es/vector-gratis/colección-pegatinas-ciencia-dibujadas-mano-garabatos_25002948.htm#fromView=search&page=2&position=25&uuid=b888c6e5-f465-4cb9-b802-5c1d57e22309&new_detail=true

Ilustración 5.4 Desarrollo personal. Consultado el: 10 de octubre de 2024. Disponible en: <https://pixabay.com/es/illustrations/mujer-estado-animico-salud-mental-7529904/>

Ilustración 5.5 Plan de acción. Ilustración: Giovanna Marisela Medina Dorado (Power point, 2024).

Ilustración 5.6 Autoevaluación. Consultada el: 12 de octubre de 2024. Disponible en: https://www.freepik.es/vector-gratis/lista-verificación-o-concepto-encuesta_9649176.htm#fromView=search&page=1&position=18&uuid=7ff5e8ca-9740-4412-a577-75d4491d377c&new_detail=true

Referencias de las fotografías

Fotografía 1.1. Vida saludable. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 2.1. Adolescencia saludable. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 2.2. Alimentación saludable. Fotografía de Rafaela Ramírez Samaniego. (Android, 2024)

Fotografía 3.1. Alimentación consciente. Fotografía de Rafaela Ramírez Samaniego. (Android, 2024)

Fotografía 2.1. Nuestra sexualidad. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 2.2. Responsabilidad personal. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 7.1. Relaciones de pareja. Fotografía: Concepción Pérez Rodríguez. (Android, 2024)

Fotografía 7.2. Relaciones saludables. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 7.3. Relaciones responsables y conscientes. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 2.1. Adolescencia saludable. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía 1.1. Vida saludable. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Referencias de las fotografías de las portadillas

Fotografía de portadilla 1. Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 2. Practica hábitos que ayuden a mejorar su salud física, mental, emocional y social para construir estilos de vida saludable a lo largo de la vida, en lo personal y colectivo. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 3. Reconoce hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable para sí mismo/a y para las demás personas. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 4. Reconoce cómo los hábitos alimenticios saludables impactan emocionalmente a la población al prevenir enfermedades físicas y mentales. Fotografía: Giovanna Marisela Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 5. Reconoce las dimensiones de la sexualidad (sexo, identidades, roles de género, orientación sexual, erotismo, placer, intimidad y reproducción), con el propósito de expresarla y ejercerla de manera responsable en lo individual y colectivo. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 6. Reflexiona acerca de su propia sexualidad y los factores que influyen en ella para asumir un rol activo y responsable en el contexto personal y en su entorno sexual. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 7. Reconoce que, en las prácticas sexoafectivas, son necesarios los siguientes factores: el consentimiento, la información, la elección, la responsabilidad afectiva y el respeto a los acuerdos pues con ellos se contrarrestan la coerción, el abuso y la presión. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

Fotografía de portadilla 8. Practica a través del autoconocimiento, la toma de decisiones responsables para el cuidado de sí y el fortalecimiento del amor propio. Fotografía: Rocío Medina Dorado. (Android, 2024)

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL II

Se terminó de imprimir en noviembre de 2024 en los talleres gráficos
de SERVICIOS EDITORIALES ONCE Ríos, S.A. DE C.V.,
Luis González Obregón S/N, Nuevo Bachigualato, C.P. 80135,
Tel. 667 712 2950, Culiacán, Sin., México

Esta obra consta de 20,000 ejemplares.