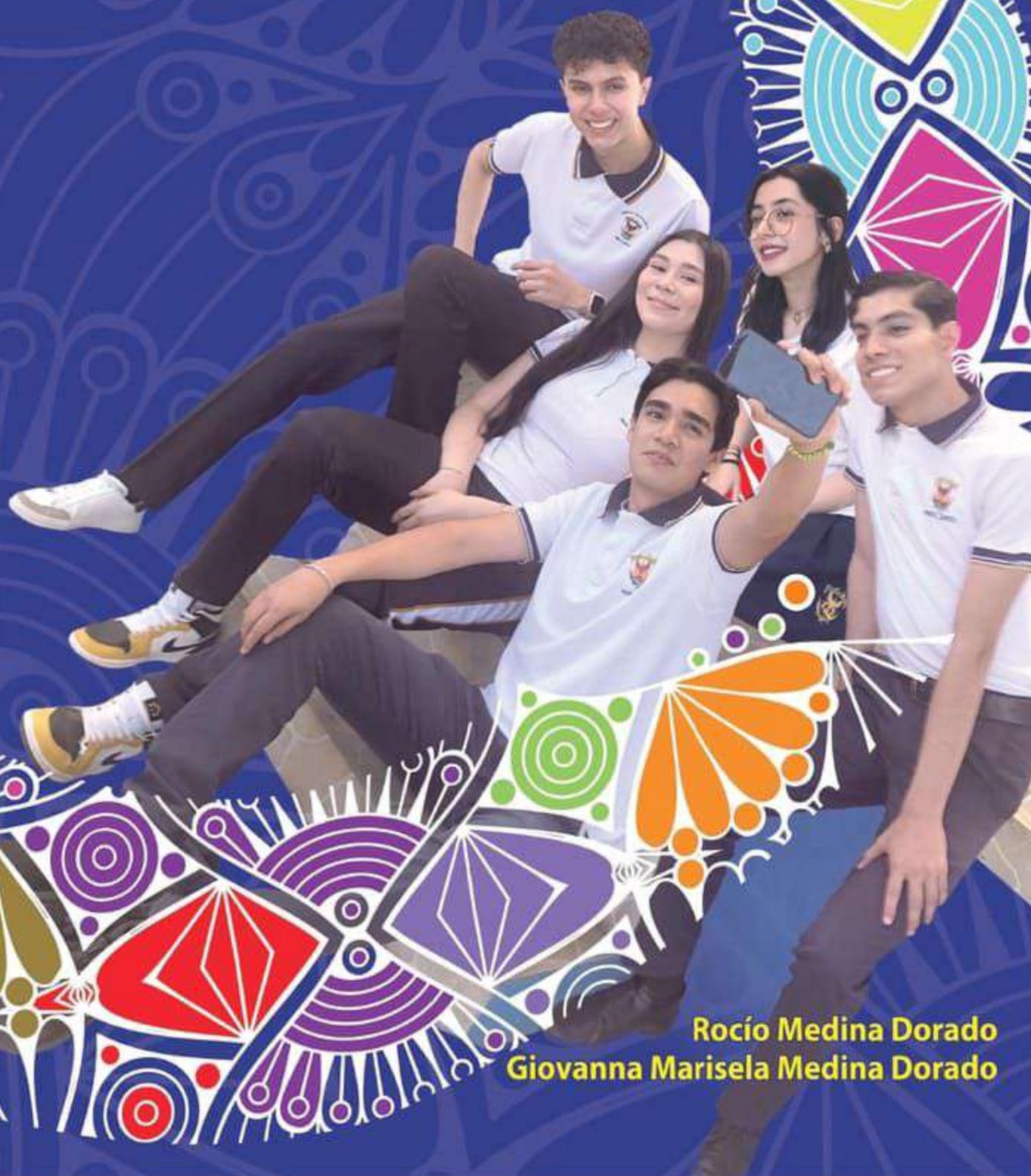


# Formación Socioemocional III



Rocío Medina Dorado  
Giovanna Marisela Medina Dorado

## **FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL III**

*Rocío Medina Dorado*

*Giovanna Marisela Medina Dorado*

Primera edición, julio de 2025

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: Irán Ubaldo Sepúlveda León  
Fotografía de la portada: Flavio Córdova

Número de Registro: 03-2025-032510102100-01  
ISBN: 978-607-9432-74-4

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:  
SALUD Y SOCIEDAD**

<b>PROGRESIÓN 4:</b> Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades . . . . .	13
<b>PROGRESIÓN 6:</b> Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo . . . . .	25

**CATEGORÍA:  
FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN QUE IMPACTAN EN LA SALUD**

<b>PROGRESIÓN 1:</b> Reflexiona sobre los factores de riesgo y de protección que inciden en el consumo de sustancias nocivas, así como las consecuencias en su bienestar físico, mental, emocional y social a corto, mediano y largo plazo . . . . .	37
<b>PROGRESIÓN 6:</b> Promueve acciones de autocuidado enfocadas en general y hábitos saludables a partir del análisis de los riesgos o protección, en el uso de las tecnologías de la información para construir un estado de bienestar físico, mental, emocional y social . . . . .	49

**ÁMBITO:  
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO**

**CATEGORÍA:  
EQUIDAD, INCLUSIÓN Y NO VIOLENCIA**

<b>PROGRESIÓN 3:</b> Analiza cómo las normas de género afectan la toma de decisiones sobre el diseño del proyecto de vida, el comportamiento sexual y la corresponsabilidad en el uso de anticonceptivos para favorecer la prevención de los embarazos no planificados y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) . . . . .	61
<b>PROGRESIÓN 5:</b> Reflexiona para tomar una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad tradicional en diferentes contextos, la desconstrucción de ésta y el reconocimiento de nuevas masculinidades para mantener relaciones sociales y sexoafectivas saludables e igualitarias de quienes la experimentan . . . . .	73

**CATEGORÍA:  
SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

<b>PROGRESIÓN 1:</b> Identifica los servicios de salud pública que existen y pueden utilizar de manera segura y confidencial, tanto para recibir orientación sexual y reproductiva como para prevenir situaciones de riesgo . . . . .	85
<b>PROGRESIÓN 5:</b> Ejerce su derecho a decidir libremente sobre su sexualidad y capacidad reproductiva de acuerdo con su proyecto de vida . . . . .	97

# Introducción

En el umbral del siglo XXI, la educación mexicana se encuentra en un proceso de profunda transformación. La Nueva Escuela Mexicana (NEM) representa un paradigma educativo que trasciende la transmisión de conocimientos para abrazar una visión integral del ser humano, donde las dimensiones socioemocionales cobran un protagonismo sin precedentes. Este libro, concebido específicamente para estudiantes del bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS), nace como respuesta a la necesidad de formar individuos no solo académicamente competentes, sino emocionalmente equilibrados y socialmente responsables.

Los recursos socioemocionales constituyen herramientas fundamentales para navegar el complejo entramado de la vida contemporánea. En un mundo caracterizado por la incertidumbre, el cambio acelerado y la hiperconectividad, desarrollar habilidades que permitan gestionar emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones conscientes se vuelve tan relevante como adquirir conocimientos disciplinares. La NEM reconoce esta realidad y sitúa el bienestar integral del estudiante como eje vertebrador del proceso educativo.

El presente texto aborda dos ámbitos esenciales: la Educación para la Salud y la Educación Integral en Sexualidad y Género. A través de diversas progresiones de aprendizaje cuidadosamente articuladas, invitamos al estudiante a emprender un viaje de autoconocimiento y reflexión crítica. Cada progresión ha sido diseñada siguiendo la metodología de las SE (*Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar*), con un enfoque constructivista que promueve el aprendizaje significativo mediante la indagación activa y la construcción colectiva del conocimiento.

En el ámbito de Educación para la Salud, exploraremos cómo las condiciones socioculturales determinan la salud integral de personas, familias y comunidades. Analizaremos los factores de riesgo y protección vinculados al consumo de sustancias nocivas, así como las consecuencias a corto, mediano y largo plazo en las diferentes dimensiones del bienestar. Además, desarrollaremos habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo, y promovemos acciones de autocuidado orientadas a generar hábitos saludables en el uso de tecnologías de la información.

Por otra parte, en el ámbito de Educación Integral en Sexualidad y Género, analizamos críticamente cómo las normas de género influyen en la toma de decisiones sobre el proyecto de vida, el comportamiento sexual y la corresponsabilidad en la prevención de embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual. Reflexionaremos sobre la construcción de la masculinidad tradicional en diferentes contextos, su deconstrucción y el reconocimiento de nuevas masculinidades para favorecer relaciones saludables e igualitarias. Asimismo, identificaremos los servicios de salud pública disponibles para recibir orientación sexual y reproductiva, y exploraremos el ejercicio del derecho a decidir libremente sobre la sexualidad y capacidad reproductiva en coherencia con el proyecto de vida.

La metodología de las SE que estructura cada unidad de aprendizaje permitirá una aproximación vivencial a estas temáticas. En la fase de *Enganche*, activaremos conocimientos previos y generaremos interés mediante situaciones provocadoras vinculadas a la realidad del estudiante. Durante la *Exploración*, facilitaremos experiencias concretas que permitan construir conceptos y desarrollar habilidades a través del trabajo colaborativo. En la etapa de *Explicación*, sistematizaremos los aprendizajes mediante

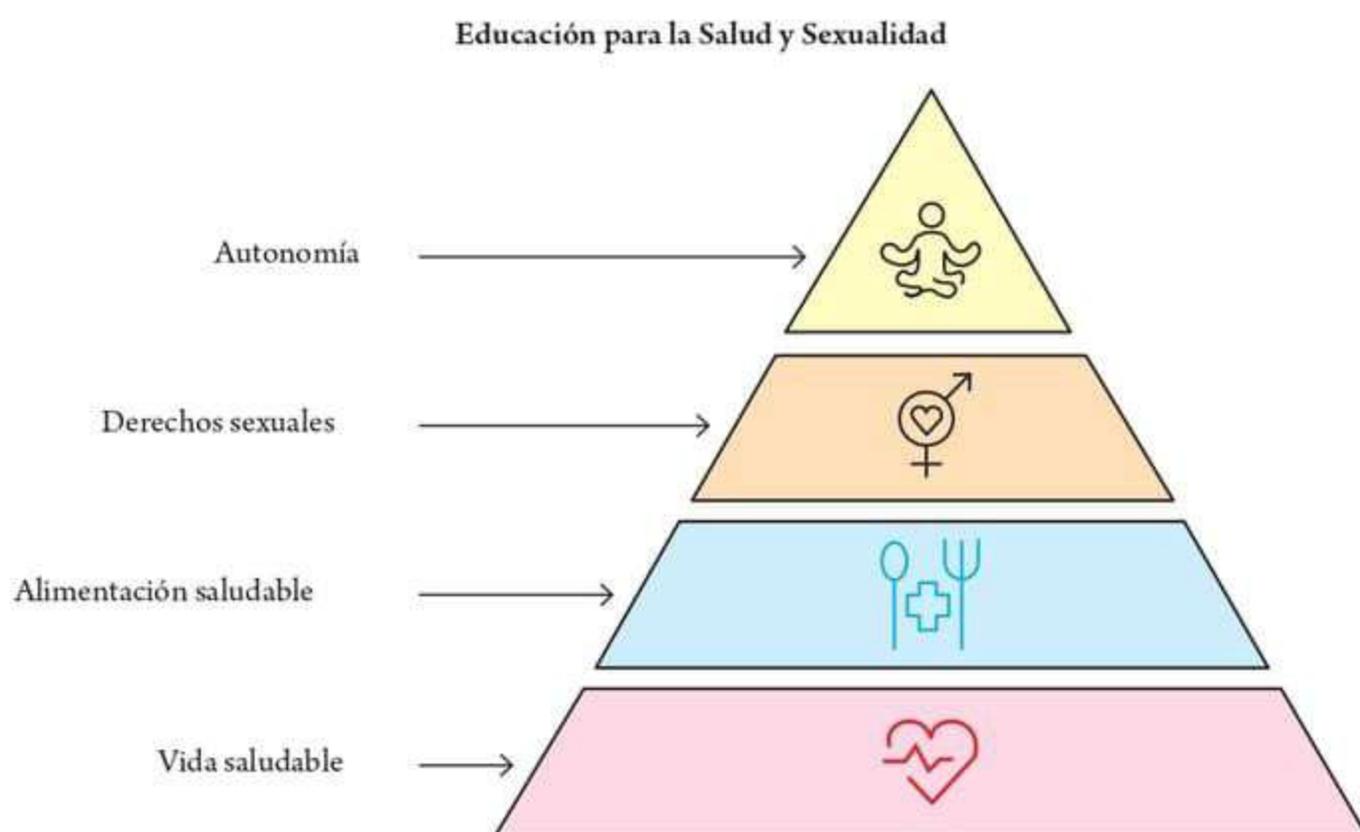
la clarificación conceptual y el diálogo reflexivo. La fase de *Elaboración* nos invitará a transferir lo aprendido a nuevos contextos, fortaleciendo la capacidad de aplicación de conocimientos y habilidades. Finalmente, la *Evaluación*, concebida como un proceso continuo y formativo, nos permitirá valorar los avances y reorientar nuestras prácticas cuando sea necesario.

Este enfoque metodológico, alineado con los principios de la Nueva Escuela Mexicana, reconoce al estudiante como protagonista de su propio aprendizaje y al docente como un facilitador que acompaña, cuestiona y orienta. La NEM aplicada al bachillerato de la UAS trasciende la visión tradicional que fragmenta el conocimiento en disciplinas estancas para proponer un abordaje integrador que vincula el saber académico con la vida cotidiana, el desarrollo personal y la transformación social.

En el contexto específico del bachillerato universitario, este libro adquiere particular relevancia al situarse en una etapa vital caracterizada por importantes definiciones identitarias, vocacionales y de proyecto de vida. Los recursos socioemocionales que aquí se presentan contribuirán a fortalecer la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones autónomas y responsables, gestionar constructivamente los conflictos, establecer límites saludables, desarrollar empatía y construir relaciones basadas en el respeto a la diversidad y la dignidad humana.

La Nueva Escuela Mexicana en el bachillerato de la UAS representa una oportunidad para reconfigurar la experiencia educativa desde una perspectiva humanista, inclusiva y transformadora. Este libro se inscribe en ese horizonte de sentido, apostando por una educación que reconoce la integralidad del ser humano y su potencial para contribuir a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y solidaria. Los invitamos a recorrer estas páginas con apertura, curiosidad y compromiso, confiando en que los aprendizajes aquí desarrollados trascenderán el ámbito académico para enriquecer sus vidas y las de quienes les rodean.

### PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL III



El programa de **Formación Socioemocional III** acompaña a las y los adolescentes en su desarrollo integral desde una perspectiva de derechos humanos, equidad y bienestar. A través de los ámbitos de *Educación para la salud* y *Educación integral en sexualidad y género*, se promueve el autocuidado físico, mental y emocional, así como el ejercicio responsable y libre de la sexualidad, en diálogo con la diversidad, el consentimiento y la equidad. Las y los estudiantes reflexionan sobre factores de riesgo, toman conciencia de su cuerpo y emociones, fortalecen sus habilidades para tomar decisiones informadas que se alineen con su proyecto de vida. El programa se articula mediante ocho progresiones de aprendizaje socioemocional y se vincula con los aprendizajes de trayectoria: responsabilidad social, cuidado físico corporal y bienestar emocional afectivo.

## ÁMBITOS DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

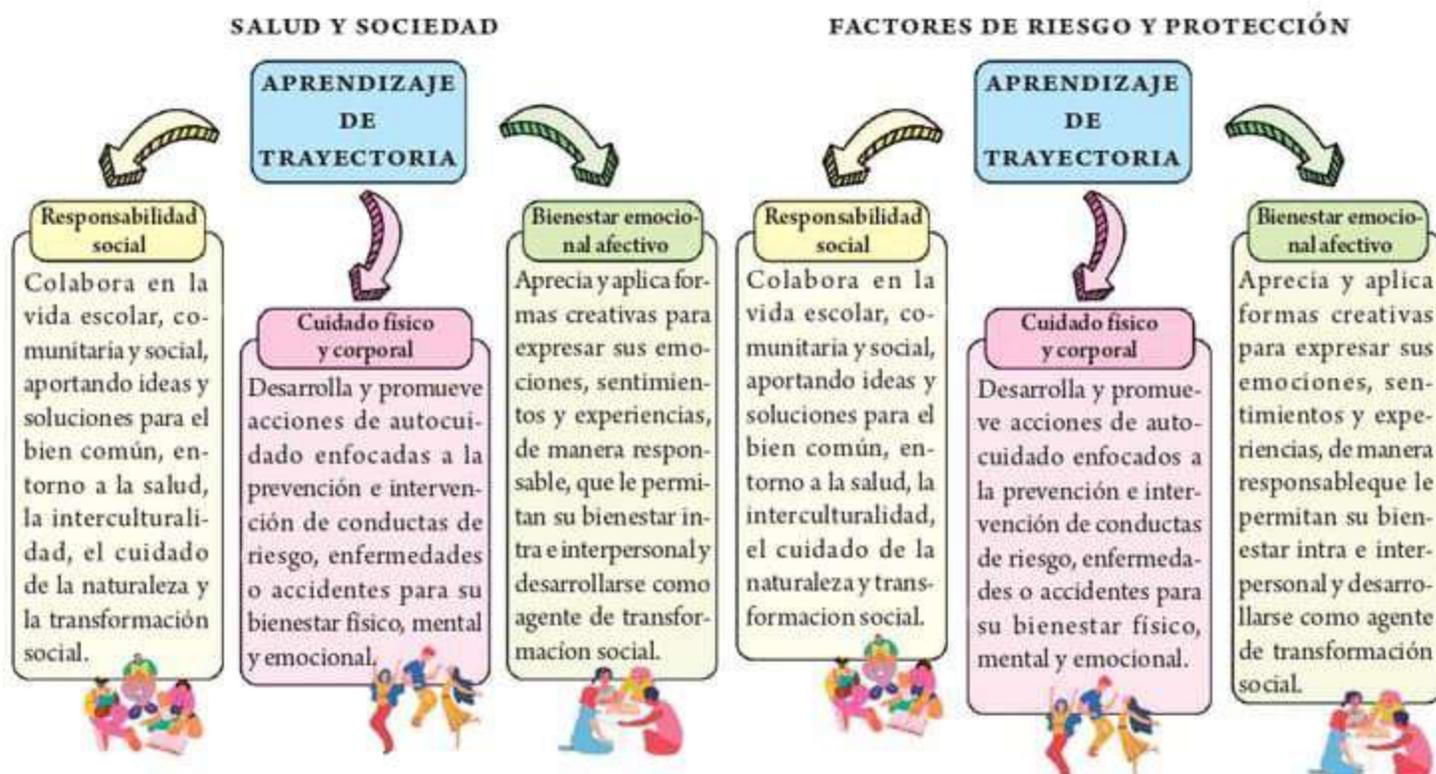
### Ámbitos de formación socioemocional



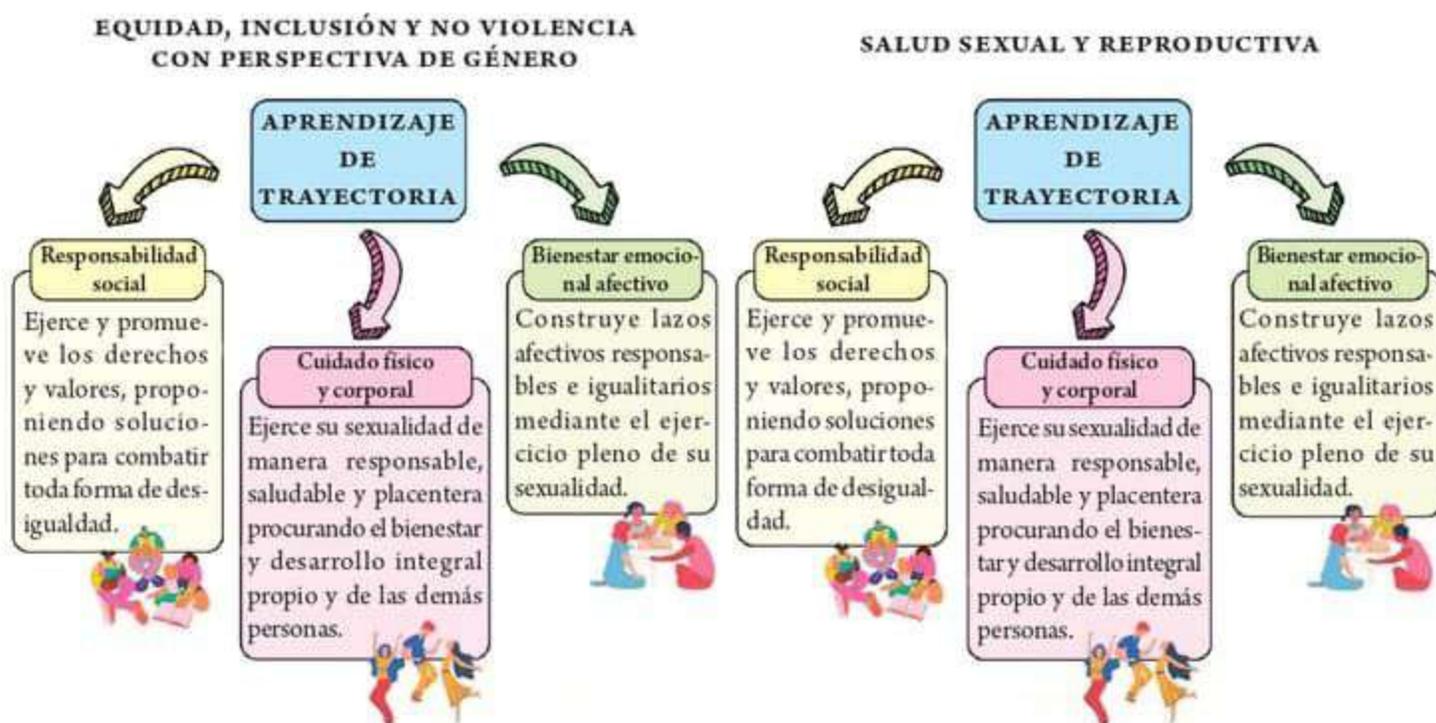
En los siguientes gráficos encontrarás el desarrollo de las categorías que se desprenden de los ámbitos: Educación para la salud y Educación integral en sexualidad y género.

## APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

### Educación para la salud



### Educación integral en sexualidad y género



**METODOLOGÍAS ACTIVAS**

En tu libro de texto encontrarás 10 metodologías activas que te darán las herramientas para tu desarrollo socioemocional a través de un enfoque integral.

**1**

**ESTUDIO DE CASO**

Análisis de historias como la de Sofía y Alejandro, o Miguel y Ana para identificar factores de riesgo y soluciones.

**6**

**CÓMIC Y NARRATIVA GRÁFICA**

Representación visual de conflictos y soluciones con perspectiva de género.

**2**

**MUSEO VIVIENTE**

Representación artística y dramatizada de distintas masculinidades en espacios escolares

**7**

**LÍNEA DEL TIEMPO PERSONAL O REFLEXIVA**

Relación entre decisiones sobre salud sexual y el proyecto de vida.

**3**

**RUEDA DE CONCEPTOS**

Debate y explicación de términos clave como ITS, consentimiento, identidad de género.

**8**

**CRUCIGRAMA Y JUEGOS DIDÁCTICOS**

Refuerzo de conceptos relacionados con salud y contexto social.

**4**

**MAPA VISUAL O SOCIOCULTURAL**

Exploración de cómo influyen las normas de género en la toma de decisiones personales.

**9**

**CARTELES Y CAMPAÑAS**

Promoción de la corresponsabilidad y equidad en la sexualidad.

**5**

**DRAMATIZACIÓN O PODCAST**

Escenificación de situaciones de riesgo para promover el autocuidado.

**10**

**CARTAS REFLEXIVAS**

Reflexión sobre decisiones personales relacionadas con salud, género y sexualidad.

## Presentación

Te damos la bienvenida al tercer semestre del bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa:

Tienen en sus manos *Formación Socioemocional III*, un libro diseñado especialmente para acompañarte en esta etapa crucial de tu desarrollo personal y académico. Esta obra representa mucho más que un texto escolar; constituye una invitación a explorar dimensiones fundamentales de tu ser y tu interacción con el mundo desde una perspectiva integral, crítica y transformadora.

El tercer semestre de bachillerato marca un momento significativo en tu trayectoria educativa, donde la reflexión sobre temas como la salud integral, la sexualidad, el género y las habilidades socioemocionales cobra especial relevancia. En consonancia con los principios de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), este libro trasciende la visión tradicional centrada exclusivamente en contenidos académicos para abordar aspectos humanos esenciales de tu formación como un ser pleno y ciudadano comprometido.

A lo largo de estas páginas, explorarás cómo las condiciones socioculturales determinan la salud integral de las personas y comunidades, desarrollarás habilidades para afrontar situaciones de riesgo, reflexionando sobre los factores que inciden en el consumo de sustancias nocivas y promover acciones de autocuidado en el uso de tecnologías. Asimismo, analizarás críticamente las normas de género y su influencia en tus decisiones vitales, deconstruirás la masculinidad tradicional para reconocer nuevas formas de relacionarte, identificando servicios de salud sexual y reproductiva disponibles, y profundizar en el ejercicio de tus derechos sexuales en armonía con tu proyecto de vida.

Cada tema se aborda mediante la metodología de las SE (Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar), diseñada para facilitar un aprendizaje activo, significativo y profundamente conectado con tu realidad cotidiana. Esta metodología te invita a ser protagonista de tu propio proceso educativo, construyendo conocimientos y desarrollando habilidades a través de experiencias concretas, reflexión crítica y aplicación práctica.

En la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) reconocemos que como estudiante de bachillerato, enfrentas un contexto social complejo que exige no solo conocimientos técnicos y disciplinares, sino también herramientas para gestionar emociones, establecer relaciones saludables, tomar decisiones informadas y contribuir positivamente a tu comunidad. Este libro responde a esa realidad, ofreciéndote recursos valiosos para fortalecer tu inteligencia emocional, pensamiento crítico y capacidad de gestionar tus propias emociones.

Te invitamos a recorrer estas páginas con curiosidad, apertura y compromiso. Cada actividad, reflexión y contenido ha sido cuidadosamente diseñado para contribuir a tu crecimiento personal y colectivo. Recuerda que los aprendizajes más significativos ocurren cuando te permites cuestionar, dialogar, sentir y transformar. Este libro es solo un punto de partida; el verdadero aprendizaje se construirá en el intercambio con tus compañeros, docentes y comunidad educativa.

Confiamos en que *Formación Socioemocional III* será un recurso valioso en tu camino hacia la construcción de un proyecto de vida pleno, consciente y socialmente responsable, alineado con los más altos valores de nuestra casa de estudios y con los principios humanistas que sustentan la Nueva Escuela Mexicana.

**Ámbito: Educación para la salud**

**Categoría: Salud y sociedad**

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 4:

**Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades**

**Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:**



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, entorno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y 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:* 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:** Observa con atención las imágenes presentadas, las cuales reflejan diversas condiciones de salud en diferentes comunidades. Reflexiona sobre las posibles causas y consecuencias de cada situación, considerando factores como el acceso a servicios de salud, la economía, la educación y las tradiciones. Después, en equipo, organicen una lluvia de ideas en la que respondan preguntas clave sobre la influencia del contexto sociocultural en la salud. Analicen los factores sociales y culturales que inciden en la calidad de vida de las personas y propongan estrategias para mejorar su bienestar. Finalmente, cada equipo compartirá sus conclusiones con el resto del grupo, fomentando la discusión y la toma de conciencia sobre la importancia de considerar el entorno sociocultural en la promoción de la salud.

En grupo, realicen una lluvia de ideas para responder las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son los principales factores sociales y culturales que influyen en la salud de las comunidades presentadas?

---



---



---



---



---

2. ¿De qué manera la educación y la información pueden mejorar la salud en estos contextos?

---



---



---



---



---

3. ¿Qué acciones podrían implementarse para mejorar la calidad de vida en estas comunidades?

---



---



---



---



---

4. Comparte una reflexión personal sobre la importancia de considerar el contexto sociocultural en la promoción de la salud.

---



---



---



---



---

Cada equipo compartirá sus respuestas y conclusiones con el resto del grupo para enriquecer la discusión y generar conciencia sobre la relación entre el contexto sociocultural y la salud.

**Instrucciones:** Analiza una situación hipotética en la que debes tomar decisiones sobre el acceso a servicios de salud en distintas condiciones socioeconómicas. Reflexiona sobre las dificultades que pueden surgir en contextos de desigualdad y discútelas con tus compañeros. En equipo, propongan soluciones que promuevan la equidad en la salud, considerando aspectos como la distribución de recursos, la accesibilidad y el impacto de políticas públicas.

Aspectos	Soluciones que promuevan la equidad en la salud
Distribución de recursos	
Accesibilidad	
Políticas públicas	

Finalmente, generen y compartan sus reflexiones con el grupo para enriquecer la discusión.

## **2e:** *Exploremos*

**Instrucciones:** Investiga sobre los factores socioculturales que influyen en la salud de las personas y en su acceso a servicios médicos. Considera aspectos como la economía, la educación, las creencias, las políticas de salud y la disponibilidad de infraestructura médica.

Luego, sintetiza tus hallazgos en un esquema claro y visualmente atractivo, que facilite la comprensión de la información.

Comparte tu esquema con tus compañeros y analicen juntos las similitudes y diferencias encontradas en sus investigaciones.

**Instrucciones:** A continuación, analiza los siguientes casos reales en los que el impacto sociocultural influye en la salud de las personas. En equipo, discutan las problemáticas presentadas y reflexionen sobre los desafíos que enfrentan las comunidades afectadas. A partir de su análisis, propongan estrategias de intervención que fomenten la responsabilidad social y el bienestar emocional. Finalmente, compartan sus conclusiones con el grupo para generar un debate enriquecedor sobre las posibles soluciones.

**Caso 1: Acceso limitado a servicios de salud en zonas rurales.**

María vive en una comunidad rural donde el centro de salud más cercano está a 50 km de distancia. Las condiciones del camino dificultan el traslado de pacientes, especialmente en emergencias. Además, la falta de médicos especialistas obliga a los habitantes a viajar a la ciudad para recibir atención adecuada.

¿Qué estrategias podrían implementarse para mejorar el acceso a la salud en esta comunidad?

---

---

---

---

---

**Caso 2: Creencias y prácticas tradicionales frente a la medicina moderna.**

En una comunidad indígena, algunas enfermedades son tratadas exclusivamente con medicina tradicional, ya que se desconfía de los servicios médicos convencionales. Como resultado, algunas enfermedades prevenibles o tratables llegan a complicarse.

¿Cómo se puede promover el respeto por las prácticas culturales mientras se fomenta el acceso a la medicina moderna?

---

---

---

---

---

**Caso 3: Salud y condiciones laborales en zonas urbanas.**

Carlos trabaja en una fábrica donde las condiciones laborales afectan su salud. La exposición a químicos sin equipo de protección adecuado y las largas jornadas de trabajo han deteriorado su bienestar físico. Sin embargo, teme perder su empleo si denuncia las condiciones laborales.

¿Qué acciones pueden tomarse para garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable?

---

---

---

---

---

## 3e: Explicamos

Las condiciones socioculturales actúan como determinantes de la salud que moldean tus oportunidades de bienestar desde el nacimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022):

“Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas”.

Tu posición socioeconómica afecta directamente tu acceso a servicios básicos como agua potable, alimentación de calidad y servicios médicos adecuados. Sin embargo, los factores culturales también juegan un papel crucial en cómo percibes y atiendes tu salud.

Las creencias y prácticas culturales influyen en tus hábitos alimenticios, actividad física y la forma en que buscas atención médica. Como señala Kleinman (2020) en su investigación sobre antropología médica:

“Los sistemas de creencias culturales crean modelos explicativos sobre la salud y la enfermedad que determinan cuándo, cómo y por qué las personas buscan atención médica, así como el nivel de adherencia a los tratamientos prescritos”.

Tu identidad cultural puede determinar si confías más en la medicina tradicional o en los sistemas de salud convencionales. Estas decisiones no son exclusivamente individuales, sino que están arraigadas en tu herencia cultural y en las experiencias colectivas de tu comunidad.

El contexto comunitario donde te desarrollas también impacta significativamente en tu salud mental. Los entornos con altos niveles de cohesión social y apoyo mutuo propician mejores condiciones para el bienestar emocional. Como afirma Marmot (2021) en su estudio sobre desigualdades en salud:

“Las sociedades con mayor cohesión social, menor inequidad y sistemas de protección social más robustos tienden a presentar mejores indicadores de salud mental y física en todos los estratos sociales, aunque las diferencias persisten”.

Además, el acceso a la educación de calidad es un factor determinante en tus posibilidades de desarrollar una salud integral. Cuanto mayor sea tu nivel educativo, mejores serán tus oportunidades de empleo, ingreso económico y, consecuentemente, de acceso a servicios de salud. La educación también te proporciona herramientas para tomar decisiones informadas sobre tu salud y bienestar.

Al reconocer cómo las condiciones socio-culturales determinan tu salud integral, puedes desarrollar una perspectiva crítica sobre los factores que influyen en tu bienestar y el de tu comunidad. Este conocimiento te permite identificar barreras sociales que limitan las oportunidades de salud y desarrollar estrategias para superarlas. Como estudiante, tienes la oportunidad de convertirte en agente de cambio en tu entorno, promoviendo prácticas saludables culturalmente apropiadas y abogando por políticas que reduzcan las inequidades en salud.

Comprender la relación entre salud y sociedad te invita a adoptar un enfoque integral del bienestar que reconoce la interconexión entre los aspectos físicos, mentales, sociales y culturales de la experiencia humana. Este enfoque holístico es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que mejoren la salud de las personas, familias y comunidades, respetando su diversidad cultural y atendiendo a sus necesidades específicas.

La salud no existe en el vacío. Cada decisión que tomas sobre tu bienestar está influenciada por el complejo tejido sociocultural que te rodea. Desde la infancia, tus posibilidades de desarrollar una vida saludable están condicionadas por factores que escapan a tu control inmediato: la comunidad donde creces, las tradiciones familiares, el acceso a educación de calidad y los recursos económicos disponibles.

Piensa en cómo tu comunidad moldea tus hábitos. ¿Por qué prefieres ciertos alimentos? ¿Qué te motiva a realizar actividad física? ¿A quién acudes cuando te sientes enfermo? Estas elecciones, aparentemente personales, están profundamente arraigadas en creencias y prácticas culturales transmitidas por generaciones.

La inequidad social se manifiesta dolorosamente en la salud. Mientras algunos gozan de acceso ilimitado a servicios médicos avanzados, otros dependen exclusivamente de remedios tradicionales o enfrentan barreras económicas insuperables para recibir atención básica.

Para transformar esta realidad, necesitas reconocer primero cómo estos factores socioculturales determinan tu salud y la de quienes te rodean. Solo entonces podrás convertirte en agente de cambio, fomentando entornos más equitativos y culturalmente sensibles que promuevan el bienestar integral de toda la comunidad.

La verdadera salud trasciende lo individual; es un reflejo de la sociedad que construimos colectivamente.



1.1 Salud integral.

## De: Elaboramos

**Instrucciones:** Diseña una propuesta de atención comunitaria en el que elabores acciones concretas para mejorar la salud en tu entorno. Considera los aspectos socioculturales analizados a lo largo de las actividades previas e identifica necesidades específicas de tu comunidad. Define objetivos claros, estrategias de acción y posibles aliados para la implementación del proyecto. Finalmente, presenta tu propuesta al grupo y discutan su viabilidad.

**Nombre del proyecto:**

**Aspecto sociocultural:**

**Necesidad específica:**

**Objetivo:**

**Estrategia de acción:**

**Aliados en la implementación del proyecto:**

**Viabilidad:**

**Instrucciones:** Resuelve el siguiente crucigrama donde se abordan conceptos clave relacionados con la salud y el contexto sociocultural. Las pistas te ayudarán a completar las palabras correctas. Este ejercicio te permitirá reforzar los conocimientos adquiridos de manera dinámica.

Una vez completado, reflexiona sobre cómo estos conceptos influyen en la equidad en salud y comparte tus respuestas con el grupo.

# CRUCIGRAMA

Horizontal:	Vertical:
3. Factor crucial para tomar decisiones informadas sobre salud.	1. Estado completo de salud física, mental y social.
5. Posición que determina el acceso a servicios básicos.	2. Sistema cultural que influye en cómo percibimos la salud según Kleinman.
6. Investigador mencionado que estudia desigualdades en salud.	4. Contexto que impacta en la salud mental.
8. Las circunstancias que influyen en la salud según la OMS.	7. Diferencia injusta que se necesita en la salud.
9. Enfoque integral que reconoce múltiples aspectos del bienestar.	10. Factores que influyen en nuestros hábitos de salud.

## 5e: Evaluamos

### AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN

**Instrucciones:** Responde de manera reflexiva las siguientes preguntas.

¿Qué estrategias utilicé para abordar el tema y cómo me ayudaron a comprender mejor el contenido? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Hubo algún momento en el que no entendí algo claramente? ¿Qué hice para solucionarlo?

---

---

---

---

¿Cómo se conecta lo que aprendí con otros temas que ya conocía? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué aspectos de la participación de mis compañeros me hicieron pensar de manera diferente sobre el tema? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué partes del contenido me resultaron más desafiantes y qué hice para superarlas?

---

---

---

---

¿Qué habilidades considero que necesito seguir desarrollando para mejorar mi aprendizaje?

---

---

---

---

¿Cómo evaluaría mi desempeño en esta actividad? ¿Qué puedo mejorar en el futuro?

---

---

---

---

¿Qué nuevas preguntas han surgido de este proceso de reflexión y cómo podrían guiar mi aprendizaje posterior? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Cómo podría aplicar lo que aprendí hoy en una situación práctica o en otro contexto?

---

---

---

**Instrucciones:** Elabora un mapa mental que resuma los aprendizajes adquiridos sobre la relación entre la salud y la sociedad, integrando soluciones para mejorar el bienestar comunitario.

**Ámbito: Educación para la salud**

**Categoría: Salud y sociedad**

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 6:

# Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio 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, entorno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y 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:* 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:** En el siguiente texto analiza la situación de Miguel y Ana relacionadas con situaciones de riesgo que afectan el bienestar físico, emocional y social. Posteriormente, analiza cómo estos escenarios pueden impactar su entorno y reflexiona en una lluvia de ideas grupal.

### "EL CAMINO DE MIGUEL"



Miguel, de 17 años, acaba de ingresar a un nuevo bachillerato donde no conoce a nadie. Después de varias semanas sintiéndose aislado, es invitado a una fiesta por compañeros de su clase que parecen populares. Al llegar, nota que todos están bebiendo alcohol y algunos consumiendo otras sustancias. Inicialmente se niega cuando le ofrecen, pero después de varios comentarios como "no seas aburrido" y "todos lo que hacemos", acepta sentirse parte del grupo.

En las siguientes semanas, Miguel es invitado a más reuniones y cada vez consume mayor cantidad de alcohol. Ha comenzado a faltar a algunas clases, especialmente los lunes, porque se siente mal después de los fines de semana. Sus calificaciones han bajado y ha tenido discusiones con sus padres, quienes han notado cambios en su comportamiento.

Una noche, después de una fiesta, Miguel conduce a casa bajo los efectos del alcohol y tiene un accidente menor. No hay heridos, pero el auto familiar queda dañado. Sus padres están muy preocupados y decepcionados. Miguel se siente avergonzado, pero también teme perder a sus nuevos amigos si deja de participar en estas actividades.

#### Preguntas de reflexión.

1. ¿Qué factores de presión social identifican en la historia de Miguel?

2. ¿Qué emociones crees que está experimentando en diferentes momentos de su historia?
3. ¿Cómo está afectando esta situación el bienestar de Miguel en los diversos aspectos?
4. ¿Qué consecuencias adicionales podría enfrentar Miguel a mediano y largo plazo si continúa por este camino?
5. ¿Qué habilidades socioemocionales le ayudarían a manejar mejor esta situación?

### “LA REALIDAD VIRTUAL DE ANA”

**A**na tiene 16 años y desde hace seis meses ha estado experimentando un uso cada vez más intensivo de dispositivos electrónicos. Todo comenzó cuando atravesó un período difícil: sus padres se separaron y tuvieron que cambiar de escuela. En su nuevo entorno, le resultó difícil hacer amigos y comenzó a refugiarse en videojuegos, redes sociales y foros en línea donde encontró personas con intereses similares.

Poco a poco, Ana pasó de dedicar de dos a tres horas diarias a las pantallas para superar las 14 horas. Su habitación se ha convertido en un muro de contención, saliendo solo para ir al baño o buscar comida rápida que lleva de vuelta a su espacio. Duerme apenas cuatro horas al día, generalmente entre las 2:00 y 6:00 de la mañana.

En las últimas semanas, Ana ha faltado a clases con frecuencia, manifestando malestares físicos. Su madre ha intentado establecer límites, pero los intentos terminan en fuertes discusiones. Ana se ha vuelto irritable, ansiosa y presenta cambios físicos notables: ha perdido peso, tiene ojeras permanentes y dolores frecuentes de cabeza y espalda.

Aunque mantiene “amistades” en línea, ha perdido contacto con las personas de su entorno real. Su rendimiento académico, antes sobresaliente, ha caído dramáticamente. Lo que comenzó como una forma de fuga se ha convertido en una prisión digital.

#### Preguntas de reflexión.

1. ¿Qué señales indican que el uso de tecnología en Ana se ha vuelto problemático?
2. ¿Qué factores emocionales y sociales han contribuido a esta situación?
3. ¿Qué impactos está teniendo esta conducta?
4. ¿Qué consecuencias podría enfrentar Ana a largo plazo si mantiene estos hábitos?
5. ¿Qué estrategias o recursos socioemocionales podrían ayudarla a lograr un uso más equilibrado de la tecnología?



1.3 Factores de riesgo.

## 2e: Exploremos

**Instrucciones:** Después de analizar individualmente las situaciones, completa la siguiente tabla comparativa.

Situaciones	Factores de riesgo	Factores de protección potenciales	Recursos socioemocionales necesarias	Recursos de apoyo
Miguel (presión social y consumo)				
Ana (Uso problemático de tecnología)				

¿Qué patrones o elementos comunes identifican en estas situaciones?

---



---

¿Cómo influye el contexto sociocultural en el desarrollo de estas situaciones?

---



---

¿Qué papel juegan los recursos socioemocionales como factores protectores?

---



---

**Instrucciones:** Imagina que han pasado cinco años desde las situaciones que conocimos de Ana y Miguel. Durante este tiempo, ambos han recibido apoyo adecuado, desarrollado habilidades socioemocionales y logrado transformar positivamente sus circunstancias. Ambos deciden escribir una carta a su "yo" del pasado.

a) Primera carta

En esta carta, Ana con 21 años reflexiona sobre: Cómo logró encontrar un equilibrio saludable con la tecnología y recursos socioemocionales que fueron clave para su recuperación, qué personas fueron fundamentales en su proceso, qué aprendizajes obtuvo de aquella etapa difícil, qué consejos le daría a su "yo" adolescente y cómo es su vida actual y sus planes para el futuro.

b) Segunda carta

En esta carta, Miguel con 22 años: Comparte su experiencia personal con honestidad, explicando cómo logró resistir la presión social y desarrollar relaciones saludables, describe las estrategias que le funcionaron para dejar el consumo de alcohol, mencionando los obstáculos que enfrentó y cómo los superó.

A continuación, responde a las siguientes preguntas.

¿Qué situaciones de riesgo identificas en tu propia vida o en tu entorno cercano?

---

---

---

---

¿Qué recursos socioemocionales de las que hemos trabajado te resultan más útiles personalmente? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué compromisos asumes para fortalecer tu bienestar integral y el de tu comunidad?

---

---

---

---

Si pudieras escribirte una carta a ti mismo(a) dentro de cinco años, ¿qué te gustaría decirte sobre tu desarrollo personal en este tiempo? \_\_\_\_\_

---

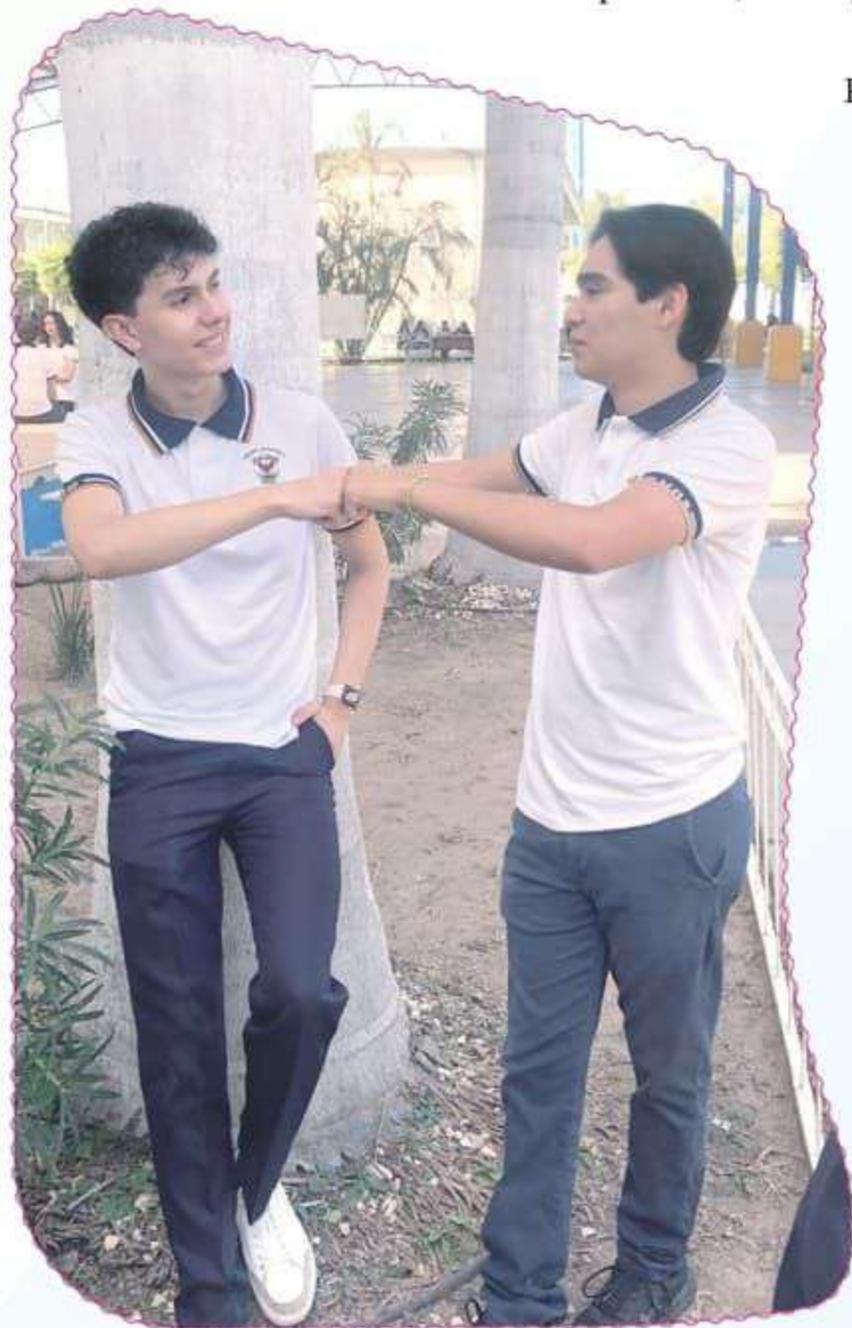
---

---

## 3e: Explicamos

**E**n la compleja etapa de la adolescencia que estás atravesando, te encuentras constantemente expuesto a diversas situaciones que podrían vulnerar tu bienestar y el de quienes te rodean. El desarrollo de recursos socioemocionales se presenta como una herramienta fundamental para enfrentar estos desafíos de manera efectiva. Según la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2018):

Los recursos socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, definir y alcanzar metas personales (pág. 14).



Este texto te invita a reflexionar sobre cómo estas habilidades pueden constituir un verdadero escudo protector ante situaciones de riesgo, permitiéndote navegar con mayor seguridad por esta etapa crucial de tu desarrollo.

Las situaciones de riesgo que enfrentas como adolescente son diversas: presión social para consumir sustancias nocivas, violencia escolar, trastornos alimenticios, conductas sexuales de riesgo, entre otras. Para hacerles frente, necesitas desarrollar capacidades específicas que te permitan tomar decisiones asertivas en momentos críticos.

Por su parte, la autorregulación emocional resulta especialmente relevante. Como señala Bisquerra (2020):

La regulación emocional consiste en la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etcétera (p. 148).

Cuando logras identificar y gestionar tus emociones, mejor estás preparado para resistir presiones externas y evaluar las consecuencias de tus acciones. Por ejemplo, ante la invitación a participar en conductas de riesgo, la autorregulación te permitirá reconocer la ansiedad o temor a ser rechazado y gestionarlo adecuadamente, facilitando una respuesta asertiva.

En este sentido, la toma de decisiones responsables constituye otra habilidad crucial. Debes aprender a evaluar las consecuencias de tus acciones no solo para ti, sino también para tu comunidad. La Organización Mundial de la Salud (2020) afirma que:

El desarrollo de habilidades para la vida permite a los adolescentes traducir conocimientos, actitudes y valores en capacidades reales, es decir, saber qué hacer y cómo hacerlo. Las habilidades para la vida son capacidades que permiten afrontar positivamente las exigencias y desafíos de la vida diaria (p. 3).

La empatía y las habilidades sociales fortalecen tus relaciones interpersonales, creando redes de apoyo que actúan como factores protectores. Cuando estableces vínculos saludables con pares y adultos significativos, reduce la probabilidad de involucrarte en situaciones de riesgo, pues cuentas con personas a quienes recurren en momentos difíciles.

El pensamiento crítico te permite cuestionar creencias erróneas o mitos ampliamente difundidos. Cacho Becerra y otros (2019) sostienen que:

El pensamiento crítico es la capacidad de analizar y evaluar la información disponible respecto a un tema, considerando los juicios propios y ajenos, para cuestionar la veracidad de la información que llega como verdadera (p. 76).

Este análisis crítico te ayuda a desmontar la normalización de conductas riesgosas frecuentemente promovidas en medios y redes sociales.

Has podido observar que los recursos socioemocionales constituyen herramientas indispensables para enfrentar situaciones de riesgo durante tu adolescencia. La autorregulación emocional, la toma de decisiones responsables, la empatía y el pensamiento crítico te permiten evaluar adecuadamente los contextos potencialmente peligrosos y actuar de manera asertiva.

Tu bienestar y el de tu comunidad están intrínsecamente relacionados, por lo que fortalecer estas habilidades representan una inversión en tu futuro y en la construcción de entornos más saludables. Recuerda que desarrollar estas capacidades es un proceso continuo que requiere práctica constante y reflexión. No dudes en buscar apoyo cuando lo necesites, ya sea en tu entorno familiar, escolar o en servicios especializados. El camino hacia una adolescencia saludable está en tus manos, y los recursos socioemocionales son tu mejor aliado en este recorrido.

## De: Elaboramos

**Instrucciones:** Imagina que eres un adolescente viajando por un sendero llamado vida, y en el camino te enfrentas a situaciones difíciles como las que vivieron Ana o Miguel.

Tu misión es diseñar una “Caja de Herramientas Socioemocionales” personalizada, que puedas “llevar contigo” cada vez que te enfrentes a una situación de riesgo, presión social, ansiedad o incertidumbre.

Para ello es necesario determinar el material requerido, puede ser físico o digital:

- Hoja blanca o caja reciclada (si es físico)
- Aplicación de diseño (si es digital: Canva, Genially, PowerPoint, etc.)
- Colores, recortes, stickers, etc.
- Diario o cuaderno de notas

Tu caja deberá incluir:

1. Tres *recursos socioemocionales* clave que te ayudan en momentos difíciles (Describe con tus propias palabras cómo las usas y por qué te funcionan.)
2. Dos *frases personales* que te recuerdan tu valor o te motivan a tomar buenas decisiones. Ejemplo: “Soy más fuerte de lo que pienso.” “Decido lo que me hace bien.”
3. Una *carta o mensaje que tú mismo(a)* te escribirías para darte apoyo emocional en un momento de crisis. (Hazlo con ternura, como si fueras tu mejor amigo(a) del futuro.)
4. Dos *estrategias de autocuidado* que aplicarías cuando sientas ansiedad, presión o desánimo. (Pueden ser respirar, caminar, dibujar, escribir, pedir ayuda...)
5. Un *dibujo simbólico* (o imagen si lo haces digital) que represente tu seguridad, tu propósito o tus valores.

Para la presentación de tu caja de herramientas, puedes presentarlo en físico (una caja decorada por dentro y fuera) o como un recurso digital interactivo. Acompáñala con una pequeña explicación oral o escrita titulada: “¿Por qué estas herramientas me ayudan a cuidarme y transformar mi entorno?”

A continuación, plasma algunas ideas que te ayuden a elaborar tu caja de herramientas socioemocionales:

Recursos socioemocionales

Frases personales

Carta o mensaje que tú mismo(a)

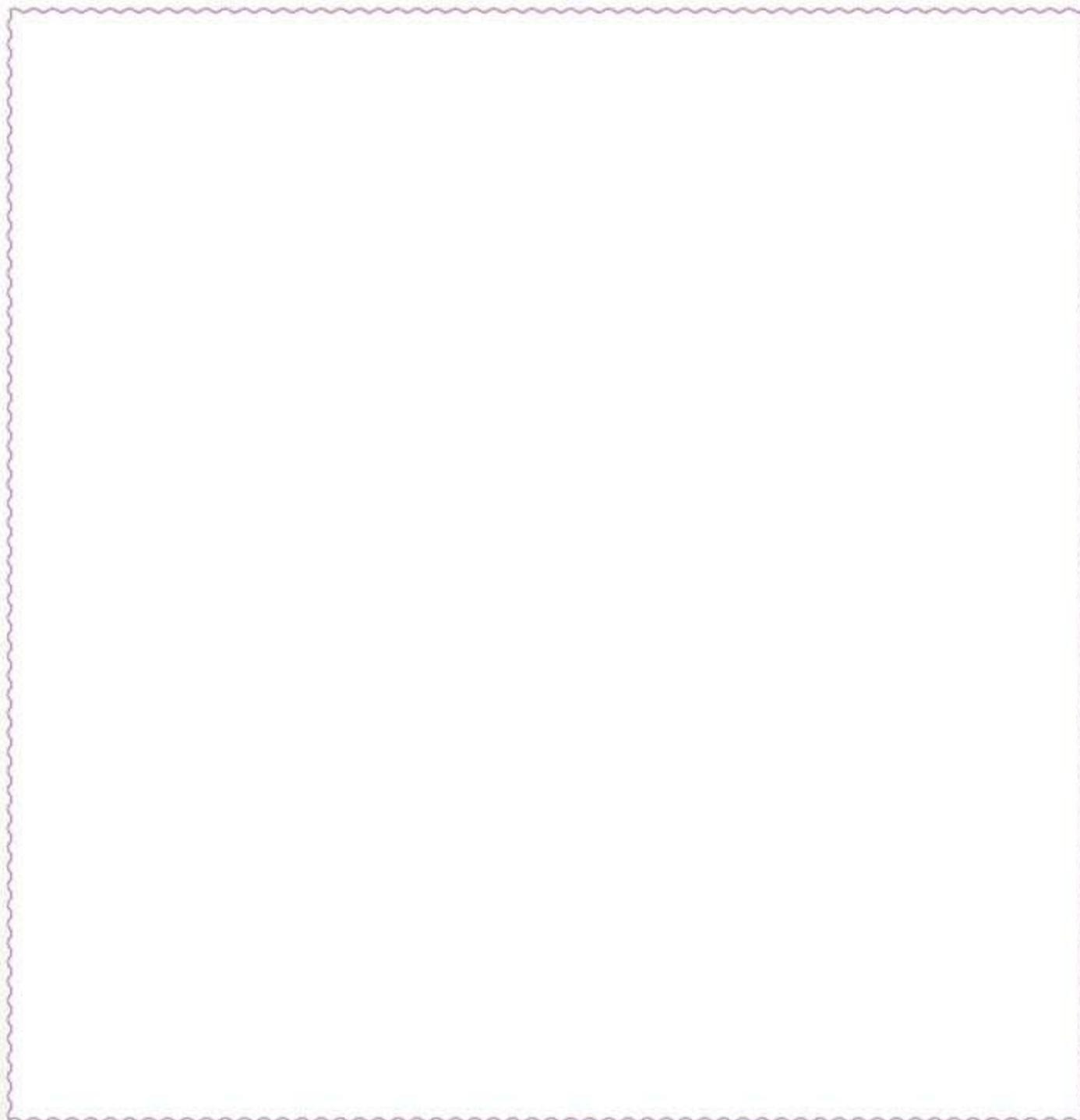
Estrategias de autocuidado

Dibujo simbólico

## 5e: Evaluamos

**Instrucciones:** Cierra los ojos un momento y visualiza que han pasado 3 años. Ahora eres una persona más fuerte, consciente y plena. Has usado tu “Caja de herramientas socioemocionales” en momentos clave y eso te ha ayudado a crecer.

Ahora escribe un breve texto con título libre que comience así: **“Si pudiera hablar con mi yo de hoy, le diría...”**



**Instrucciones:** Lee con atención cada afirmación y responde con sinceridad, marcando la opción que mejor describa tu experiencia reciente. No hay respuestas buenas ni malas; este ejercicio es para conocerte mejor.

Afirmación	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
1. Reconozco cuándo una situación puede poner en riesgo mi bienestar.				
2. Me detengo a pensar antes de tomar decisiones en situaciones difíciles.				
3. Pido ayuda o consejo cuando me siento presionado(a) o confundido(a).				
4. Identifico y regulo mis emociones cuando estoy en momentos de tensión.				
5. Soy capaz de decir "no" ante conductas que podrían afectarme negativamente.				
6. Practico acciones de autocuidado para proteger mi salud física y emocional.				
7. Me involucro en actividades que buscan el bienestar de mi comunidad.				
8. Uso el pensamiento crítico para analizar la presión social o los mitos.				
9. He identificado personas o lugares seguros a los que puedo acudir.				
10. Me esfuerzo por construir relaciones saludables y respetuosas.				

Interpretación de resultados:

**8 a 10 respuestas "Siempre":** ¡Vas por excelente camino! Estás desarrollando habilidades clave para protegerte y actuar con responsabilidad en situaciones complejas.

**5 a 7 respuestas "Siempre" o "A veces":** Estás en proceso de fortalecer tus herramientas personales. Ya reconoces tus áreas fuertes y puedes seguir trabajando en lo que te cuesta más.

**Menos de 5 respuestas "Siempre" o "A veces":** Es momento de reflexionar. Este resultado no es un juicio, sino una oportunidad para mejorar tu bienestar. ¿En qué necesitas apoyo o más práctica?

**Ámbito: Educación para la salud**

**Categoría: Factores de riesgo y de protección que impactan en la salud**

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 los factores de riesgo y de protección que inciden en el consumo de sustancias nocivas, así como las consecuencias en su bienestar físico, mental, emocional y social a corto, mediano y largo plazo**

**Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:**



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, entorno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y 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:* 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:** Analiza la siguiente situación y responde las preguntas según tu criterio: "Paula es una estudiante de 16 años que ha comenzado a ausentarse de clases. Sus amistades han notado cambios en su estado de ánimo y rendimiento. En una reunión escolar, se comentó que ha estado en contacto con personas que consumen sustancias."

¿Qué factores crees que pueden estar influyendo en la situación de Ana? ¿Cómo podría afectarle esto a corto y largo plazo? \_\_\_\_\_

---



---



---

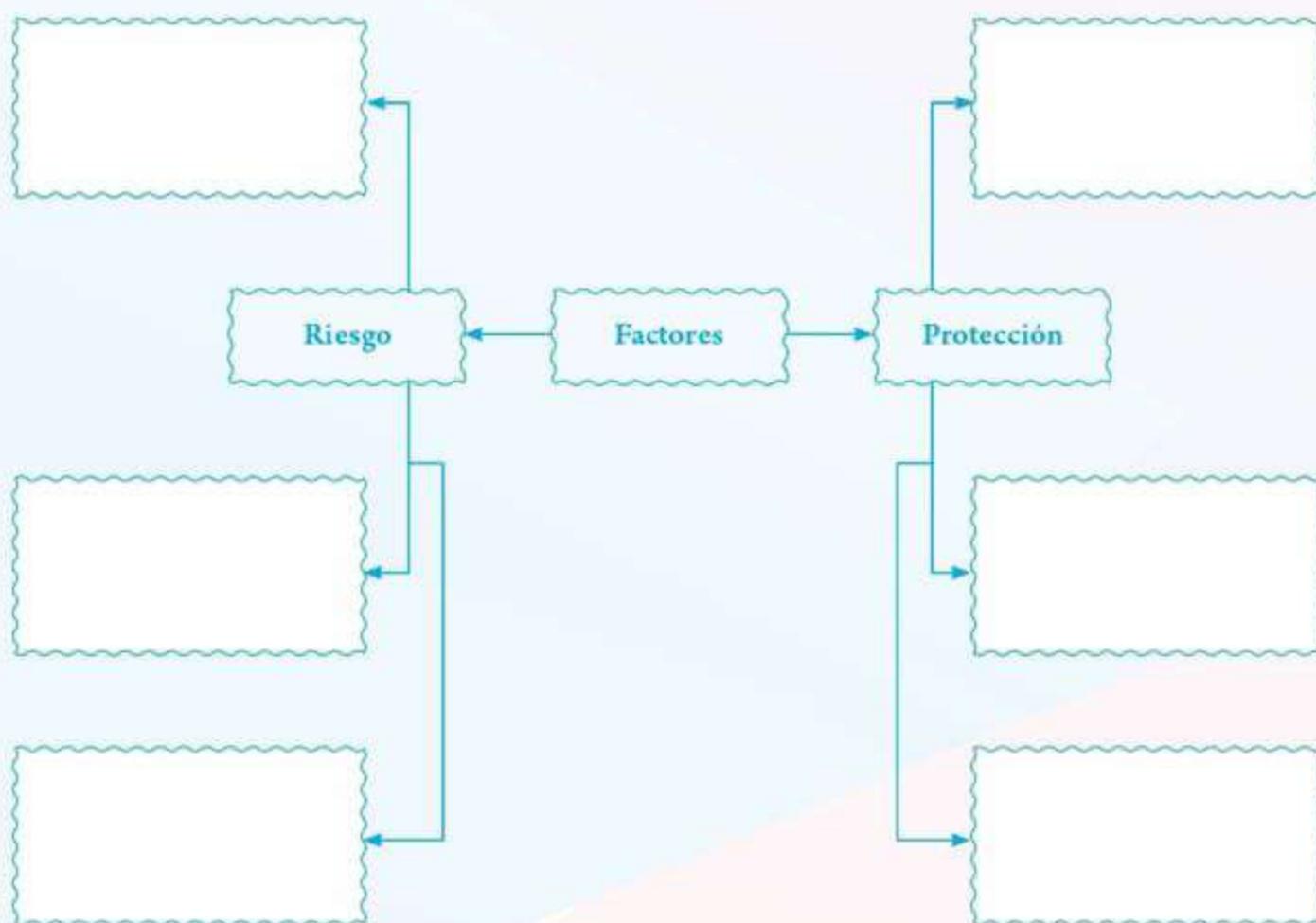


---



---

Enseguida, formen equipos de cuatro personas, investiguen y registren en un mapa mental los factores de riesgo que pueden llevar al consumo de sustancias y factores de protección en el entorno familiar, escolar y social.



Por último, expresen en el grupo, ¿cómo se relacionan estos factores con el bienestar físico, mental, emocional y social?

**Instrucciones:** Ahora que has explorado los factores de riesgo y protección relacionados con el consumo de sustancias, colócate en el lugar de Paula y toma decisiones que impactarán su bienestar.

Lee con atención y elige con conciencia.

### “DIARIO DE UNA DECISIÓN: EL VIAJE DE PAULA”

“Hoy me invitaron a una fiesta. Estoy cansada y me siento desconectada de todos. Mis amigas ya no me buscan como antes. Una nueva amiga me ofreció algo para relajarme... Dice que me ayudará a olvidarme de todo por un lapso de tiempo.”

¿Qué debería hacer Paula?

A) Rechaza la sustancia y decide hablar con alguien de confianza.

Respuesta A: Elegir cuidarse

“Fue difícil decir que no, pero sentí alivio. Llamé a mi prima mayor, y hablamos por horas. Me escuchó sin juzgar. Hoy fui a clases. Mis profes notaron mi esfuerzo. No es fácil, pero quiero sentirme mejor sin lastimarme.”

Reflexiona en tu cuaderno o en plenaria:

¿Qué factores de protección influyeron en esta decisión?  
¿Cómo cambia su bienestar al tomar esta elección?

B) Acepta la sustancia para sentirse parte del grupo.

Respuesta B: Elegir pertenecer a cualquier costo

“Al principio me sentí genial. Olvidé mis problemas, pero ahora tengo miedo. Perdí el control. Falté otra vez a clases y no quiero ver a nadie. No pensé que esto me llevaría tan lejos...”

Reflexiona en tu cuaderno o en plenaria:

¿Qué factores de riesgo están presentes en esta historia?  
¿Cómo podría cambiar su situación si buscara ayuda?

## 2e: Exploremos

**Instrucciones:** Revisa con atención los ejemplos de las escenas A y B, así como el análisis de la tabla de clasificación acerca de factores de riesgo y factores de protección.

### Escena A

En la casa de Brenda, su hermano mayor fuma constantemente frente a ella. Sus padres casi no están. En la escuela, tiene bajo rendimiento, pero nadie parece notarlo.

### Escena B

Mario participa en un club de lectura en su comunidad. Tiene un grupo de amigos con quienes sale a andar en bicicleta los fines de semana. En su casa, conversan sobre lo que ocurre en su vida.

Escena	Factor	Tipo (Riesgo/Protección)	Impacto en el bienestar (físico, mental, emocional, social)
A	El hermano fuma frente a Brenda	Riesgo	Afecta su salud física y normaliza la conducta
B	Participación en club de lectura	Protección	Fortalece autoestima y red de apoyo emocional



**Instrucciones:** En binas elaboren dos situaciones como el ejemplo anterior donde desarrollen dos escenas, uno sobre factores de riesgo y otro sobre factores de protección, posteriormente deberán llenar la tabla de análisis.

**Escena A**

**Escena B**

**Tabla de análisis**

Escena	Factor	Tipo (Riesgo/Protección)	Impacto en el bienestar (físico, mental, emocional, social)
A			
B			

REFLEXIONA SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN QUE INCIDEN EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS, ASÍ COMO LAS CONSECUENCIAS EN SU BIENESTAR

Comente en el grupo, ¿qué tipo de entornos fomentan conductas saludables?

## 3e: Explicamos

**D**urante tu trayecto por el bachillerato, has adquirido conocimientos académicos fundamentales para tu formación. Sin embargo, existe otro conjunto de herramientas igualmente importantes: los recursos socioemocionales. Estas competencias te permiten reconocer y manejar tus emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones responsables, especialmente cuando enfrentas situaciones que podrían vulnerar tu bienestar o de quienes te rodean. Como señala la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2022): “Los recursos socioemocionales son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales” (p. 12). Este texto te guiará en la comprensión y aplicación de estos recursos para afrontar situaciones de riesgo que puedan presentarse en tu entorno.

### IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO

Para aplicar tus recursos socioemocionales de manera efectiva, primero debes identificar aquellas situaciones que representan un riesgo. Estos pueden manifestarse en diferentes contextos: desde la presión social para consumir sustancias, hasta situaciones de violencia, acoso escolar o comportamientos autodestructivos. De acuerdo con Bisquerra (2020):

Los recursos socioemocionales actúan como factores protectores frente a conductas de riesgo, ya que permiten desarrollar competencias para afrontar situaciones adversas, resistir la presión de grupo y tomar decisiones que no pongan en peligro el bienestar propio ni el colectivo (p. 87).

Tu capacidad para reconocer estas situaciones será determinante en la forma en que respondas a ellas.

### EL PAPEL DE LA AUTOCONCIENCIA Y AUTORREGULACIÓN

La autoconciencia te permite identificar tus propias emociones cuando te enfrentas a situaciones de riesgo. Al reconocer cómo te sientes, puedes entender mejor tus reacciones y comportamientos. Por su parte, la autorregulación te ayuda a manejar esas emociones para que no te dominen, permitiéndote tomar decisiones más racionales.

Como explican Durlak y otros (2015) en su investigación sobre programas de educación socioemocional:

La capacidad de regular las propias emociones permite a los estudiantes manejar el estrés, controlar los impulsos y perseverar ante las dificultades, lo que resulta fundamental para evitar caer en comportamientos de riesgo cuando se enfrenta a situaciones adversas (p. 417).

Cuando desarrollas estos recursos, estás mejor equipado para enfrentar presiones sociales y situaciones de conflicto.

## HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES

Las habilidades de comunicación asertiva te permiten expresar tus necesidades, deseos y límites de manera clara y respetuosa. Esto es particularmente importante cuando necesitas rechazar propuestas que podrían ponerte en riesgo.

Por otro lado, cultivar relaciones interpersonales saludables constituye un factor protector fundamental. Al rodearte de personas que comparten tus valores y respetan tus decisiones, construye una red de apoyo que te ayudará a enfrentar situaciones difíciles.

La Organización Mundial de la Salud (2020) destaca que:

Las habilidades para la vida, incluyendo la toma de decisiones, la comunicación asertiva y el pensamiento crítico, son elementos fundamentales para que los adolescentes puedan enfrentar de manera efectiva los desafíos de la vida diaria y proteger su salud física y mental (p. 23).

## TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES

La capacidad para tomar decisiones responsables integra el análisis de las consecuencias potenciales de tus acciones, tanto para ti como para los demás. Cuando enfrentas una situación de riesgo, esta habilidad te permite evaluar alternativas y elegir aquella que proteja tu bienestar y el de tu comunidad.

Los recursos socioemocionales constituyen un recurso invaluable para afrontar situaciones de riesgo que podrían vulnerar tu bienestar. A través del desarrollo de la autoconciencia, autorregulación, comunicación asertiva y toma de decisiones responsables, estás construyendo herramientas que te permitirán navegar con mayor seguridad por los desafíos que se presentan en tu vida.

Recuerda que estos recursos se fortalecen con la práctica continua y la reflexión sobre tus experiencias. Al integrarlas de manera consciente en tu día a día, no solo estarás protegiéndote a ti mismo, sino que contribuirás a crear entornos más seguros y saludables para quienes te rodean.



1.6 Factores de riesgo y de protección.

## De: Elaboramos

**Instrucciones:** Elabora una de las tres opciones que se muestran a continuación, incluyendo dilemas reales, factores de riesgo y protección, una decisión que cambie el rumbo y un mensaje final sobre bienestar y responsabilidad. Reconocer el poder de las historias para comprender y transformar actitudes frente al consumo de sustancias y fortalecer la toma de decisiones.

**En parejas, elijan una de estas tres opciones.**

- Escriban un breve relato original (una cuartilla) que incluya a un adolescente enfrentando una decisión importante relacionada con una sustancia nociva.
- Graben un audio tipo *podcast* dramatizando una situación de riesgo y su desenlace.
- Creen un sociodrama que demuestre un conflicto y cómo se resuelve desde el autocuidado.

**Incluyan en su historia:**

- Un personaje principal con dilemas reales.
- Factores de riesgo y protección.
- Una decisión que cambie el rumbo.
- Un mensaje final sobre bienestar y responsabilidad.

Usen la creatividad para conectar con su grupo y analicen que tono elegirán: realista, esperanzador, crudo y/o emotivo. \_\_\_\_\_

---



---

¿Qué aprendí al crear esta historia? \_\_\_\_\_

---



---



---

¿Cómo puedo usar mi voz para inspirar decisiones responsables? \_\_\_\_\_

---



---



---

**Instrucciones:** Pide a cada uno de tus compañeros coloquen en el recuadro siguiente una frase poderosa que sea de gran impacto para ellos, la cual les ayude a mantener el rumbo para una mejor decisión en su vida.



REFLEXIONA SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN QUE INCIDEN EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS, ASÍ COMO LAS CONSECUENCIAS EN SU BIENESTAR

1.7 Factores de riesgo y de protección.

## 5e: Evaluamos

**Instrucciones:** Esta es tu brújula personal para identificar cómo viste las actividades. Marca (✓) la opción que mejor represente tu experiencia.

Sentimiento durante las actividades	Me sentí así	A veces	No me sentí así
Me conecté con mi realidad			
Fuí capaz de tomar decisiones sanas			
Me sentí escuchado(a) y valorado(a) por mis compañeros			
Me conmoví por alguna historia			
Me inspiraron a ser mejor conmigo y con los demás			

### Reflexión personal.

1. ¿Qué descubrí sobre mí al analizar decisiones relacionadas con sustancias nocivas?

---



---



---



---



---

2. ¿Qué acción concreta de autocuidado me propongo poner en práctica esta semana?

---



---



---

3. Escribe una palabra que resuma lo que más te marcó de esta experiencia.

---



---



---

### Dibuja tu “escudo personal de protección”

Incluye símbolos o palabras que representen lo que te fortalece (personas, valores, recursos e ideas).



Enseguida, dibuja una estrella y en cada punta escribe una palabra que te inspire a seguir eligiendo el bienestar. Ejemplo: confianza, fuerza, amor, libertad, autocuidado, etc.



**Ámbito: Educación para la salud**

**Categoría: Factores de riesgo y de protección que impactan en la salud**

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 6:

**Promueve acciones de autocuidado enfocadas en generar hábitos saludables a partir del análisis de los riesgos o protección, en el uso de las tecnologías de la información para construir un estado de bienestar físico, mental, emocional y social**

### Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, entorno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y 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:* 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:** En equipos analizarán uno de los cinco temas asignados por el docente sobre el impacto de las TIC's en la salud ya tenderán lo solicitado en la siguiente página.

### Tema 1: "Un mensaje que se volvió viral"

Emma, de 16 años, compartió una foto íntima con alguien que conoció en redes sociales y con quien llevaba semanas conversando. Él le aseguró que no mostraría la imagen a nadie. Un día después, la foto apareció en un grupo de Telegram de su escuela. Emma se sintió humillada, traicionada y comenzó a sufrir comentarios crueles tanto en línea como en persona.

### Tema 2: "Todos sabían dónde vivía"

Aldo, de 14 años, se volvió popular en TikTok por hacer bromas en su colonia. En uno de sus videos, sin darse cuenta, apareció el número de su casa y una placa con el nombre de su calle. Al poco tiempo, empezó a recibir paquetes no solicitados, mensajes anónimos y hasta llamadas extrañas. Tuvo que cerrar sus redes y cambiar de número.

### Tema 3: "No puedo desconectarme de él"

Lía, de 17 años, terminó una relación conflictiva. Su exnovio comenzó a seguir todos sus movimientos en redes: comentaba sus publicaciones, aparecía en lugares donde ella subía *stories* y la etiquetaba en mensajes pasivo-agresivos. Aunque lo bloqueó, él creó cuentas falsas para seguirla. Ella empezó a sentirse insegura, incluso fuera de casa.

### Tema 4: "No era quien decía ser"

David, de 13 años, jugaba en línea con alguien que se hacía llamar "Leo17". Compartían memes, hablaban a diario y se volvieron "mejores amigos". Con el tiempo, Leo comenzó a pedirle fotos privadas y le decía que si no lo hacía, dejaría de hablarle. David se sentía confundido, tenía miedo de contarlo por vergüenza.

### Tema 5: "Te ves rara en esa foto"



Pamela, de 15 años, subió una foto a Instagram en la que se sentía bonita y segura. Un compañero comentó: "Parece que te inflaste", y otros comenzaron a hacer chistes similares. Pamela eliminó la publicación y se sintió mal consigo misma. En los días siguientes, dejó de participar en actividades escolares y cambió su forma de vestir.

Cada equipo debe leer el fragmento asignado, enseguida escribirá una lista con posibles consecuencias físicas, emocionales y sociales.

Posibles consecuencias	Físicas	Emocionales	Sociales

A continuación, realicen una propuesta sobre una acción preventiva o de protección basada en el autocuidado para evitar este tipo de situaciones de riesgo en las redes sociales.

Enseguida presenten el caso al grupo en formato de micro noticia (2 minutos máximo), usando una frase inicial como:

"Última hora: jóvenes afectados por \_\_\_\_\_ ¿Cómo sucedió y qué podemos hacer al respecto?"

Al finalizar, contesta con sinceridad la siguiente interrogante.

¿Cómo influye la manera de usar las redes sociales en la construcción de paz o violencia?

---

---

---

---

## Exploremos

**Instrucciones:** Investiga de forma individual o en equipos de trabajo en diversas fuentes el significado de estas formas de violencia digital y describe cómo se ejerce:

Tipos de violencia digital	Definición y características
<i>Sexting</i> (no consensuado)	
<i>Doxing</i>	
<i>Grooming</i>	
<i>Body shaming</i>	
<i>Stalking</i>	

A continuación, reflexiona sobre la importancia que tiene prevenir la violencia digital y escriban una breve guía que contenga:

Tres consejos para prevenir riesgos digitales.	
Dos recomendaciones para ayudar a un compañero o compañera que esté viviendo alguna de estas situaciones.	
Una propuesta concreta para crear redes sociales para la paz	

Compartan su propuesta con el grupo en una exposición de tres minutos.

## 3e: Explicamos

**E**n la actualidad, el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) forma parte esencial de la vida cotidiana de los adolescentes. Las redes sociales, los foros, las plataformas de mensajería y otras herramientas digitales pueden ser espacios de aprendizaje, creatividad, expresión emocional y socialización. No obstante, su uso también puede representar serios riesgos que afectan la salud física, mental, emocional y social de quienes las utilizan sin una conciencia crítica ni hábitos de autocuidado. Ante este contexto, es crucial reflexionar sobre los factores de riesgo y de protección que inciden en el desarrollo adolescente y en su capacidad de construir entornos digitales seguros.

Uno de los fenómenos más alarmantes en el entorno digital es el ciberacoso o *ciberbullying*. De acuerdo con un informe de la Fundación ColaCao en colaboración con la Universidad Complutense, “casi dos alumnos por aula son víctimas de *bullying*, y el *ciberbullying* afecta al 10,3% de los jóvenes con acceso a internet sin supervisión” (2021). Este tipo de acoso digital puede generar efectos devastadores como ansiedad, depresión, aislamiento y en casos extremos, pensamientos o conductas suicidas. Aquí encontramos un claro ejemplo de factor de riesgo: la exposición constante a entornos digitales sin supervisión y sin herramientas socioemocionales para afrontar la violencia.

Asimismo, otra forma de violencia digital que ha cobrado fuerza es el llamado *body shaming*, que consiste en burlas, críticas o comentarios negativos hacia el cuerpo de una persona. Según un artículo publicado por *La Nación*, “los adolescentes que experimentan el *body shaming* tienen mayor riesgo de padecer depresión, insatisfacción con el propio cuerpo y baja autoestima” (2023). Esta problemática se vincula directamente con la violencia estética, entendida como la presión social para cumplir



ÁMBITO: EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
CATEGORÍA: FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN QUE IMPACTAN EN LA SALUD

con estándares de belleza que muchas veces son irreales y dañinos. *Onda Cero* advierte que “el ideal de belleza afecta a la autoestima de las mujeres, provocando frustración y trastornos alimentarios” (*Onda Cero*, 2022).

En el mismo tenor, se han vuelto comunes prácticas como el sexting (envío de contenido sexual explícito), y el grooming, donde una persona adulta manipula emocionalmente a un menor con fines sexuales. Estas prácticas, más allá de sus implicaciones legales, generan un fuerte impacto emocional. *Save the Children* reporta que “uno de cada cinco de los encuestados ha sufrido este tipo de acoso y el 15% en más de una ocasión” (*Save the Children*, 2019), lo que deja entrever la vulnerabilidad a la que se enfrentan los adolescentes sin los recursos adecuados para cuidarse.

Otros riesgos digitales son el doxing o doxeo (difusión de información personal o privada sin consentimiento) y el stalking o acecho digital, que atentan contra la privacidad y seguridad. *Wired* señala que “el ecosistema del doxing es lucrativo y oscuro, y puede causar daños físicos, dañar la reputación y provocar el robo de identidad” (*Wired*, 2023). Estos fenómenos, aunque invisibles en muchas ocasiones, deterioran profundamente el bienestar emocional, pues los adolescentes se sienten vulnerables, expuestos y atemorizados.

Ante estos escenarios de riesgo, el papel de los factores de protección se vuelve imprescindible. ¿Qué protege a un adolescente frente a estas amenazas? La respuesta incluye múltiples elementos: una red familiar atenta y comunicativa, una escuela que promueva el respeto y el cuidado mutuo, el desarrollo de habilidades socioemocionales como la autoestima, la empatía y la toma de decisiones, así como el conocimiento y uso crítico de las TIC. Por ello, la educación para la salud y el autocuidado deben ocupar un lugar prioritario en los programas escolares.

Utilizar las tecnologías para construir “redes sociales para la paz” implica transformar los entornos digitales en espacios seguros, donde se promueva la convivencia armónica, el respeto a la diversidad, la expresión emocional saludable y la solidaridad. Para lograrlo, es fundamental que los adolescentes conozcan tanto los riesgos digitales como sus derechos, y desarrollen competencias para enfrentar situaciones como el *shaming*, el *grooming* o el ciberacoso. Esto requiere no solo conocimiento técnico, sino también recursos afectivos y sociales, lo que refuerza la necesidad de integrar el bienestar emocional, el cuidado corporal y la responsabilidad social en la formación de los jóvenes.

En conclusión, las tecnologías no son buenas ni malas por sí mismas; todo depende del uso que les demos. Educar en su uso responsable y ético es una forma de empoderar a los adolescentes para que tomen decisiones conscientes, cuiden su integridad y se conviertan en agentes de transformación social en el entorno digital. Promover factores de protección como el autocuidado, la comunicación afectiva y el pensamiento crítico no solo fortalece su bienestar, sino que les brinda herramientas reales para construir una vida plena, conectada y segura.

## De: Elaboramos

**Instrucciones:** A partir de la lectura anterior, responde de manera individual las siguientes preguntas.

¿Qué descubrí sobre los riesgos digitales que no sabía antes? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Qué puedo hacer hoy para cuidar mi bienestar digital? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Cómo puedo apoyar a otras personas para que también se cuiden? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Qué emociones experimentas cuando usas redes sociales? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Qué riesgos has observado en ti o en otros? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Cómo te gustaría que fuera el entorno digital en el que convives? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

¿Qué valores crees que deberían guiar la convivencia en línea? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Instrucciones:** Lee cada frase con atención y complétala con tus propias ideas, sentimientos o ejemplos. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo respuestas que reflejen lo que tú piensas y sientes.

Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a ser un(a) agente de paz digital porque ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cuidaré mi bienestar físico, mental y emocional cuando use las redes, evitando... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Procuraré que cada vez que uso mi celular o computadora, yo... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Protegeré mi privacidad y la de los demás al no... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Me comprometo a actuar con empatía y responsabilidad al interactuar en línea, recordando que... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si soy testigo de violencia digital, mi primera reacción será... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Buscaré ayuda o actuaré de forma responsable si veo que alguien ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Pero sobre todo, utilizaré las redes sociales para construir espacios donde... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoy, mi voz digital será usada para ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5e: Evaluamos

**Instrucciones:** Imagina que tus publicaciones, mensajes, likes y reacciones digitales dejan una “huella emocional” en cada persona que las ve. Dibuja la planta de un pie en grande (o traza la tuya real). Dentro de la huella, completa los siguientes espacios con total honestidad:

**En el talón escribe:**

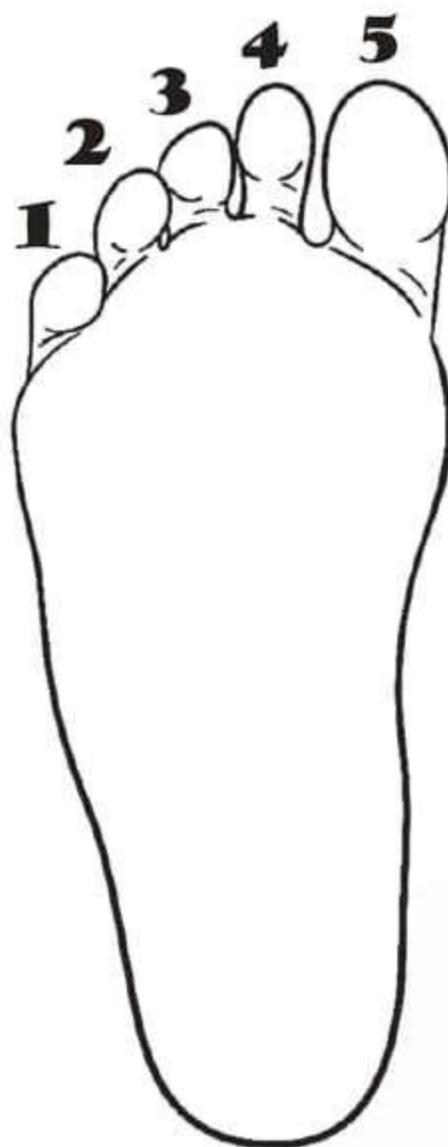
Lo que necesito cuidar más cuando uso redes sociales es... \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**En el centro del pie escribe:**

Lo que suelo hacer bien al interactuar en línea es... \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**En los dedos escribe una palabra que te gustaría que los demás sientan cuando ven tus publicaciones:**

- Dedo 1: \_\_\_\_\_
- Dedo 2: \_\_\_\_\_
- Dedo 3: \_\_\_\_\_
- Dedo 4: \_\_\_\_\_
- Dedo 5: \_\_\_\_\_



**En el borde escribe:**

La emoción más frecuente que experimento al usar redes es...  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Y en la parte superior de la hoja responde:**

¿Qué puedo hacer a partir de ahora para que mi huella digital sea más empática y positiva? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Cada integrante del equipo completará la parte 1: *me veo así*; enseguida pasarán el libro a su compañero(a) del lado derecho y escribirán la parte 2: *Así te veo yo* (para conocer la percepción de los otros). Por último, volverán a pasar el libro al lado derecho y atenderán la parte 3: *Así te veo yo*. En consecuencia cada alumno tendrá su escrito personal y la opinión de sus dos compañeros. Para finalizar analiza las respuestas y genera una reflexión atendiendo las últimas interrogantes.

**Parte 1: Me veo así...**

Cuando estoy en línea, considero que soy una persona que: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo que mis fortalezas digitales son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que me gustaría mejorar es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Parte 2: Así te veo yo... (compañero 1)**

Algo que admiro de tu forma de usar redes es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo que podrías mejorar en: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si fueras una red social, serías \_\_\_\_\_ ¿por qué? ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Parte 3: Así te veo yo... (compañero 2)**

Cuando estás en línea, transmites: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Un consejo que te daría como amigo(a) digital es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si tus publicaciones fueran un color, serían \_\_\_\_\_ ¿por qué? ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Parte 4: Reflexión personal...**

¿Qué descubriste sobre ti al leer lo que tus compañeros escribieron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué emociones sentiste al leer tu espejo digital? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué vas a cambiar, mantener o fortalecer? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ámbito: Educación integral en sexualidad y género**

**Categoría: Equidad, inclusión y no violencia con perspectiva de género**

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 3:

**Analiza cómo las normas de género afectan la toma de decisiones sobre el diseño del proyecto de vida, el comportamiento sexual y la corresponsabilidad en el uso de anticonceptivos para favorecer la prevención de los embarazos no planificados y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**

#### 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:* Construye lazos afectivos responsables e igualitarios mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

## 1e: Empecemos

**Instrucciones:** Despierta tu curiosidad y conecta con el tema a partir de tus experiencias personales y sociales actuales. Completa en el siguiente organizador gráfico las ideas: “Lo que aprendí, lo que me dijeron, lo que siento”, con relación al género.

Lo que me dijeron sobre ser hombre o mujer	
Lo que observo en redes, películas y sociedad	
Lo que realmente pienso y siento	

Luego, compartan en parejas sus reflexiones.

**Instrucciones:** Identifica las frases, creencias o mandatos culturales que haz escuchado desde tu infancia relacionadas con tu identidad de género, sexualidad, rol social y decisiones personales.

Ejemplos de frases comunes para análisis y reflexión crítica.

**A los hombres se les suele decir:**

- “Los hombres no lloran.”
- “Tú debes tomar la iniciativa, eres el hombre.”
- “Si no tienes muchas novias, no eres un verdadero hombre.”
- “Protégete tú, pero que no se dé cuenta.”
- “Los hombres siempre quieren sexo.”
- “Debes ser el proveedor, no te distraigas con emociones.”
- “Pedir ayuda médica es de débiles.”
- “Usar condón es su responsabilidad, no tuya.”

**A las mujeres se les suele decir:**

- “Una señorita se guarda para el matrimonio.”
- “Si te cuidas mucho, es porque andas haciendo cosas.”
- “Calladita te ves más bonita.”
- “No hables de sexo, eso no es de mujeres decentes.”
- “Tú eres la que se embaraza, tú cuídate.”
- “Si te vistes así, luego no te quejes.”
- “Una buena mujer no tiene muchos novios.”

**Instrucciones:** Subraya tres frases que hayas escuchado o te parezcan comunes y contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué mensaje transmite esta frase? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Cómo afecta la libertad de hombres o mujeres? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. ¿Cómo ha influido (o podría influir) en una decisión personal tuya o de alguien cercano? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Por último, analiza la siguiente tabla y participa en tu grupo con una conclusión personal.

Frase	Rol que refuerza	Impacto en decisiones	Alternativa crítica
“Los hombres no lloran.”	Masculinidad sin expresión emocional.	No pedir ayuda, reprimir emociones y evitar terapia.	“Todas las personas tienen derecho a sentir.”
“Tú eres la que se embaraza.”	Responsabilidad sexual femenina.	Desigualdad en el uso de anticonceptivos.	“La salud sexual es responsabilidad compartida.”
“Calladita te ves más bonita.”	Sumisión femenina.	Silenciamiento de opiniones y baja autoestima.	“Tu voz y tus ideas también valen.”

## 2e: Exploremos

**Instrucciones:** Analicen los siguientes casos de adolescentes con conflictos relacionados con normas de género, uso de anticonceptivos o decisiones sobre su vida sexual. Los equipos deben: Identificar los factores de presión (familia, pareja y cultura). Deberán proponer caminos de acción informados y respetuosos. Posteriormente, representa la situación y su solución con una viñeta tipo cómic.

### Caso 1: “Andrea no debería preocuparse por eso”

Andrea tiene 16 años y lleva ocho meses con su novio. Ella quiere hablar con él sobre el uso de métodos anticonceptivos porque están pensando en iniciar una vida sexual activa. Sin embargo, su madre le ha dicho que “las niñas buenas no piensan en eso” y su novio se molesta cuando Andrea insiste en usar condón, diciendo que “ella no confía en él”.

Conflicto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Temas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Factor de presión: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Caso 2: “Alan y los comentarios de su equipo”

Alan es un joven de 17 años que juega fútbol y recientemente empezó a salir con otra persona. Sus amigos hacen bromas sobre “ponerse condón es para los que tienen miedo” y que “si vas al médico por eso, pareces niña”. Alan tiene dudas sobre cómo cuidarse, pero le da vergüenza preguntar.

Conflicto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Temas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Factor de presión: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Caso 3: “Mariana, religión y decisiones”

Mariana tiene 15 años y asiste a una escuela religiosa. Ha empezado a cuestionar algunas enseñanzas sobre el sexo, el placer y el uso de anticonceptivos. Aunque no tiene pareja, le

interesa conocer su cuerpo y tomar decisiones conscientes. Cuando preguntó sobre métodos de protección, su familia le dijo que eso “no era correcto a su edad”.

Conflicto: \_\_\_\_\_

Temas: \_\_\_\_\_

Factor de presión: \_\_\_\_\_

#### Caso 4: “Iván y la expectativa del hombre fuerte”

Iván tiene 18 años y está en una relación con una chica mayor que él. Ella le insiste en tener relaciones sin protección porque “ya se cuida” y él, por no parecer inexperto o temeroso, accede sin cuestionar. Aunque tiene dudas, no se atreve a hablar del tema con nadie.

Conflicto: \_\_\_\_\_

Temas: \_\_\_\_\_

Factor de presión: \_\_\_\_\_

#### Caso 5: “Sofía y el rumor”

Sofía es una chica de 16 años. Después de compartir con su novio que quería esperar para tener relaciones, él terminó la relación. A la semana, empezaron a circular rumores en la escuela diciendo que ella “no sirve para una relación”. Sofía se siente avergonzada y presionada a cambiar de idea.

Conflicto: \_\_\_\_\_

Temas: \_\_\_\_\_

Factor de presión: \_\_\_\_\_

Dibujen o describan en su libreta la historia y su solución en viñetas (Pueden usar cuadros, globos de diálogo, símbolos o recortes).

- Cuadro 1: situación inicial
- Cuadro 2: conflicto o presión
- Cuadro 3: reflexión o búsqueda de apoyo
- Cuadro 4: decisión consciente y final

## 3e: Explicamos

**D**urante la adolescencia, construyes tu identidad personal influenciado por factores sociales, culturales y familiares. Entre ellos, las normas de género juegan un papel crucial en cómo percibes tu sexualidad, tomas decisiones sobre tu cuerpo y diseñas tu proyecto de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define las normas de género como “expectativas y reglas socialmente construidas que dictan el comportamiento considerado apropiado para personas de diferentes géneros en una sociedad determinada” (p. 12). Estas normas pueden limitar tus opciones, oportunidades y bienestar. Comprender su impacto es esencial para ejercer una sexualidad responsable y consciente.

### NORMAS DE GÉNERO Y PROYECTO DE VIDA

Desde edades tempranas, las normas de género condicionan las decisiones que tomas sobre tu futuro. A las mujeres se les asocia tradicionalmente con el hogar y la maternidad; a los hombres, con el trabajo y el rol de proveedores. Estos estereotipos limitan tus aspiraciones y afectan el diseño de un proyecto de vida libre y auténtico.

Lagarde (2021) afirma: “La construcción social del género implica mandatos diferenciados que impactan directamente en decisiones vocacionales, profesionales y personales. Identificarlos permite tomar decisiones más conscientes” (p. 76). Pregúntate: ¿Has descartado alguna meta profesional por no encajar con tu género? ¿Te sientes presionado a priorizar ciertos aspectos de tu vida por cumplir con expectativas tradicionales?

### SEXUALIDAD Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

La forma en que vives tu sexualidad también está marcada por mandatos de género. Históricamente, se ha promovido una doble moral: se celebra la actividad sexual en los hombres, pero se reprime o estigmatiza en las mujeres. Esto genera desigualdades, riesgos y silencios.

El Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE, 2022) señala que los estereotipos afectan la manera en que adolescentes entienden su deseo sexual y negocian prácticas seguras. En contextos donde se exigen actitudes de “masculinidad”, los hombres enfrentan dificultades para rechazar relaciones no deseadas o pedir ayuda. Las mujeres, por su parte, encuentran barreras para expresar sus necesidades y deseos.

Para vivir una sexualidad saludable es importante:

- Cuestionar los mensajes diferenciados que recibes sobre sexualidad.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.

- Construir relaciones equitativas y respetuosas.
- Ejercer tu derecho a decidir sobre tu cuerpo sin presiones.

## CORRESPONSABILIDAD EN EL USO DE ANTICONCEPTIVOS

Uno de los temas donde más se reflejan las desigualdades de género es la prevención de embarazos no planificados y de infecciones de transmisión sexual (ITS). A menudo se espera que las mujeres asuman casi por completo esta responsabilidad, aunque ambas partes están involucradas.

El Consejo Nacional de Población (Conapo, 2023) advierte: “Las jóvenes asumen hasta tres veces más responsabilidad en el uso de anticonceptivos que sus pares masculinos, lo que incrementa su vulnerabilidad” (p. 29). La corresponsabilidad implica compartir decisiones, costos, cuidados y conocimientos.

Para lograrlo:

- Infórmate sobre métodos anticonceptivos, sin importar tu género.
- Participa activamente en la elección del método junto con tu pareja.
- Comparte responsabilidades sobre acceso, uso y cuidado.
- Haz chequeos médicos regularmente.
- Habla honestamente con tus parejas sobre salud sexual.

## CUESTIONAR PARA TRANSFORMAR: SEXUALIDAD Y GÉNERO SIN ESTEREOTIPOS

Ejercer una sexualidad plena y consciente requiere cuestionar las ideas rígidas sobre género. Según Rocha y Díaz (2019): “La deconstrucción de mandatos permite relaciones más equitativas, donde el respeto y el cuidado mutuo son clave para decisiones sexuales responsables” (p. 112).

Algunas acciones que pueden ayudarte en este proceso son:

- Analizar críticamente los mensajes sobre género y sexualidad que recibes.
- Identificar cómo han influido en tu forma de pensar y actuar.
- Buscar referentes diversos que muestren otras maneras de vivir la sexualidad.
- Compartir tus ideas y dudas con otras personas para reflexionar colectivamente.
- Practicar nuevas formas de relacionarte desde la equidad y el respeto.

## De: *Elaboramos*

**Instrucciones:** Realiza la actividad denominada “la mochila invisible” en la cual identificarás privilegios, desigualdades y actos normalizados de violencia relacionados con el género, para promover la equidad, la inclusión y la no violencia.

### HISTORIA DE SOFÍA Y ALEJANDRO

Sofía y Alejandro están en el mismo grupo para exponer sobre derechos humanos. Aunque nunca habían trabajado juntos, aceptan la dinámica del profesor. Desde el inicio, Alejandro da por hecho que Karla y Sofía se encargarán de los apuntes, el diseño del cartel y la presentación final, mientras él y otro compañero “se enfocarán en la parte técnica”.

Sofía intenta proponer ideas para repartir mejor las tareas, pero Alejandro la interrumpe varias veces. En voz baja, uno de los compañeros murmura: “¿Y ella qué va a saber? Si ni siquiera es una mujer ‘de verdad’...”

Durante el receso, Sofía entra al baño de mujeres. Un grupo de chicas la mira de reojo y una de ellas susurra, sin disimular:

“Qué incómodo. Eso no está bien, ¿por qué no tiene su propio baño?”

Sofía guarda silencio. Se siente incómoda, pero también cansada de que la miren raro o comenten cosas hirientes. Más tarde, en casa, duda en si presentarse al siguiente ensayo del equipo.

Alejandro, por otro lado, no se da cuenta del impacto de sus actitudes. Está convencido de que “las mujeres se organizan mejor” y que él solo está siendo práctico.

¿Qué actitudes o creencias de género se muestran en esta historia? \_\_\_\_\_

---



---

¿Qué roles se están dando por sentados? \_\_\_\_\_

---



---

¿Cómo afectan estas creencias la participación y el bienestar de Sofía? \_\_\_\_\_

---



---

¿Por qué este tipo de situaciones siguen ocurriendo? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué podría hacer cada personaje para actuar desde la equidad y el respeto? \_\_\_\_\_

---

---

---

**Instrucciones:** Anota en la mochila invisible una reflexión individual acerca de las desigualdades y violencia relacionado con el género, enseguida elabora un código grupal de convivencia con equidad e inclusión.



## 5e: Evaluamos

**Instrucciones:** Reflexiona sobre tus ideas, creencias o actitudes antes de trabajar los temas de género, salud sexual y corresponsabilidad. Completa el siguiente cuadro comparativo, pensando en cómo ha cambiado tu forma de pensar o actuar a partir de la información, el diálogo en clase y las actividades.

Tema	Antes pensaba que...	Ahora creo que...
Rol de hombres y mujeres	Ej. "Solo las mujeres deben cuidar la prevención"	Ej. "Ambas partes deben involucrarse"
Uso de anti-conceptivos	Ej. "Eso solo le toca decidirlo a la pareja"	Ej. "Yo también tengo responsabilidad"
Sexualidad y estereotipos de género		
Relaciones afectivas		
Identidad de género		

**Instrucciones:** Piensa en todo lo que has aprendido y sentido en las últimas sesiones. Escribe un "código de acción personal" que contenga entre 5 y 10 enunciados que representen tus compromisos y decisiones conscientes para el presente y futuro.

Puedes comenzar con frases como:

"Reconozco que..." \_\_\_\_\_

"Me comprometo a..." \_\_\_\_\_

"Evitaré..." \_\_\_\_\_

"Buscaré..." \_\_\_\_\_

“Respetaré...” \_\_\_\_\_

“Informaré a otras personas sobre...” \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Reflexiona cada uno de los siguientes manifiestos y subraya los que sean más importantes para ti.

Ejemplo de manifiesto:

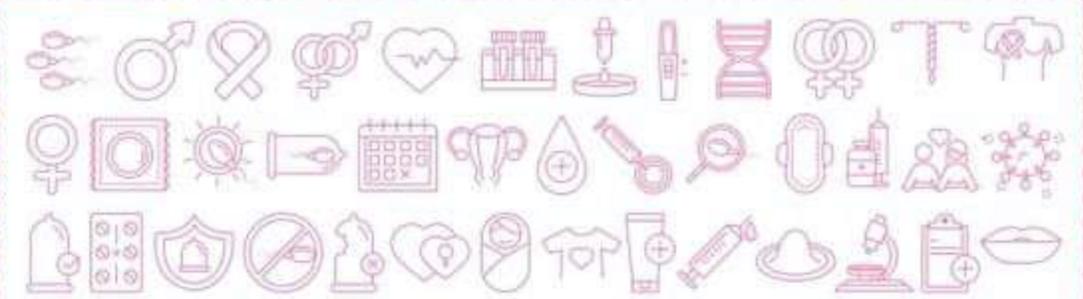
- Reconozco que tengo derecho a decidir sobre mi cuerpo y mi salud sexual.
- Me comprometo a informarme y tomar decisiones con responsabilidad y respeto hacia mí y las demás personas.
- Buscaré siempre el consentimiento mutuo y claro en cualquier tipo de relación.
- Evitaré repetir comentarios o actitudes machistas o discriminatorias.
- Respetaré las distintas identidades y orientaciones sexuales, aunque no las entienda del todo.
- Promoveré relaciones donde exista igualdad, empatía y comunicación.

Preguntas para cerrar.

¿Qué influencias de tu entorno (familia, escuela, redes sociales, religión, amistades) han impactado en cómo tomas decisiones sobre tu cuerpo y tus relaciones? \_\_\_\_\_

¿Qué ideas te costó más cuestionar? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Qué cambios has notado en ti desde que comenzaste a trabajar estos temas? \_\_\_\_\_



**Ámbito: Educación integral en sexualidad y género**

**Categoría: Equidad, inclusión y no violencia con perspectiva de género**

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:

**Reflexiona para tomar una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad tradicional en diferentes contextos, la deconstrucción de esta y el reconocimiento de nuevas masculinidades para mantener relaciones sociales y sexoafectivas saludables e igualitarias de quienes la experimentan**

### 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:* Construye lazos afectivos responsables e igualitarios mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

## 1e: Empecemos

**Instrucciones:** Te invitamos a explorar cómo entiendes actualmente la masculinidad.

¿Qué significa ser hombre hoy? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué conductas, emociones y roles asociamos con los hombres? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Observa cuidadosamente las siguientes imágenes. Analiza lo que representan y reflexiona sobre su contenido. Después, coloca el texto que se relaciona con las nuevas masculinidades ubicado en el recuadro final.





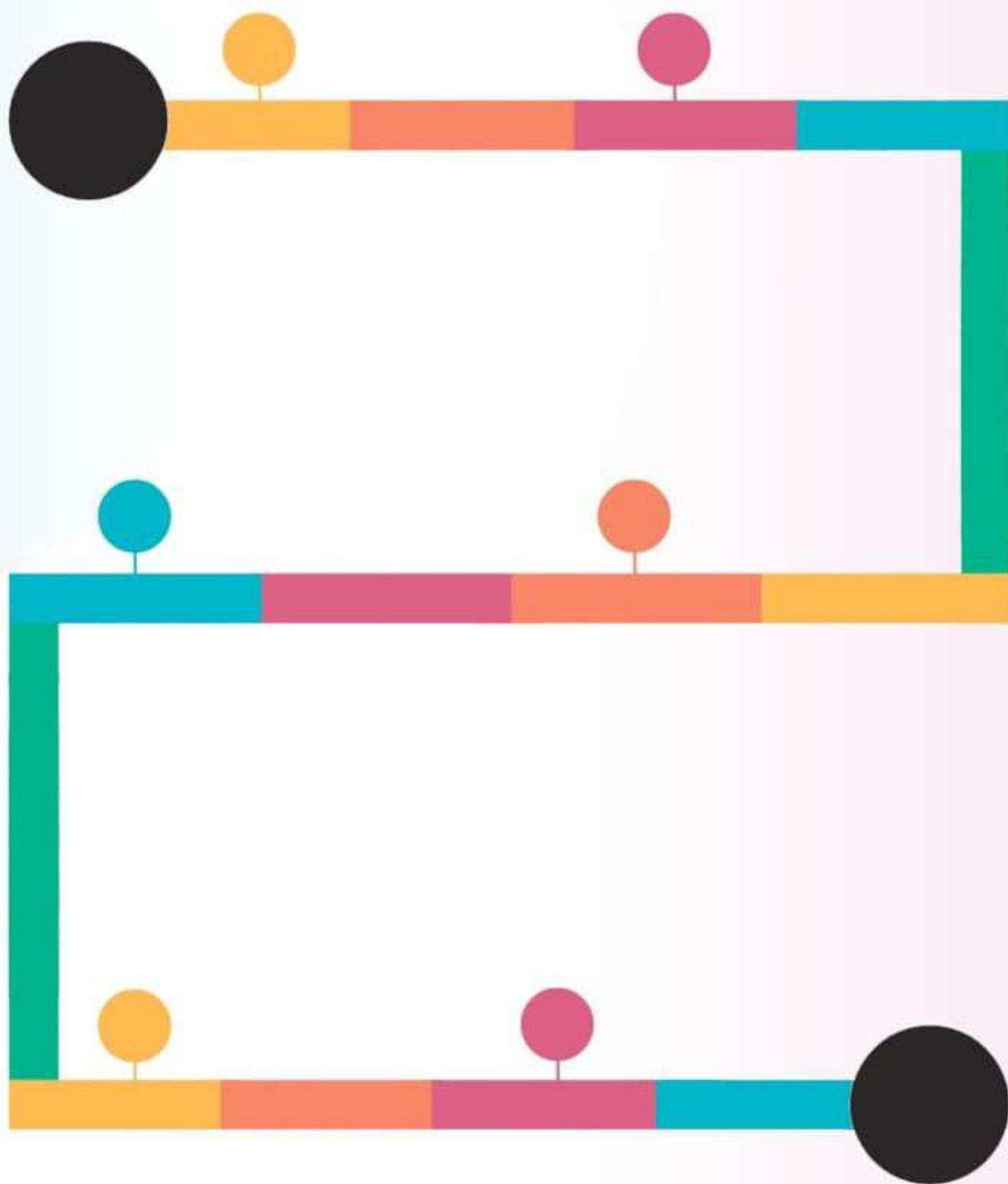
- Expresión emocional
- Paternidad activa
- Masculinidad en igualdad de género
- Moda en las nuevas masculinidades
- Corporalidad no hegemónica
- Hombre en roles artísticos, sociales o educativos

**Selecciona dos imágenes y responde:**

1. ¿Qué emociones o ideas transmiten las imágenes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cómo se relaciona con lo que tradicionalmente se entiende por “ser hombre”? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué aspectos de las nuevas masculinidades observas aquí? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Por qué es importante repensar la masculinidad desde una perspectiva de igualdad, inclusión y no violencia? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2e: Exploremos

**Instrucciones:** Analiza la evolución de la masculinidad, sus implicaciones en la equidad de género y su impacto en las relaciones interpersonales y concentra las ideas centrales en una línea del tiempo, para ello deberás indagar en diversas fuentes digitales.



**Instrucciones:** En plenaria participa con tu opinión atendiendo la siguiente pregunta: ¿Qué cambios importantes han ocurrido en la forma de entender la masculinidad?

En equipos de trabajo, elaboren una “proyección de futuro” en la que imaginen cómo se vivirán las masculinidades en los próximos 10, 20 o 30 años. Para ello, respondan:

Pregunta guía	Ejemplo de respuesta
¿Cómo serán los hombres del futuro?	Expresivos, empáticos, activos en la crianza
¿Qué prácticas serán comunes y aceptadas?	Cuidado mutuo, roles compartidos, afecto visible
¿Qué estereotipos habrán sido superados?	“El hombre no llora”, “el hombre no cuida”
¿Qué desafíos seguirán presentes?	Violencia estructural, resistencia al cambio
¿Qué acciones debemos tomar desde hoy?	Educación en igualdad, modelos diversos

Cada equipo elaborará un cartel, ficha digital o representación creativa (collage, cómic, mapa mental, etc.) que ilustre su “visión de la masculinidad futura”. Enseguida, cada equipo expondrá su trabajo y finalmente, de forma individual, responderán las preguntas que se muestran a continuación:

1. ¿Qué elementos se repiten entre las visiones del futuro? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Qué aprendizajes podemos llevarnos para aplicar desde ahora en nuestras relaciones y acciones? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. ¿Qué idea sobre la masculinidad aprendiste hoy que te gustaría compartir con otras personas de tu entorno? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## 3e: Explicamos

La forma en que entiendes la masculinidad no es casual ni natural, sino una construcción social que has aprendido a lo largo de tu vida. Esta construcción determina significativamente cómo te relacionas con los demás y contigo mismo. En el contexto actual, donde buscamos construir una sociedad más equitativa, resulta fundamental que reflexiones sobre los modelos tradicionales de masculinidad que ha observado y posiblemente incorporados. Como señala la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres (CONAVIM, 2020): “La masculinidad hegemónica o tradicional es un modelo de ser hombre que se ha impuesto culturalmente y que está asociado con la fuerza, la violencia, la competitividad y la represión de las emociones” (p. 2). Este

texto te invita a cuestionar estos modelos y ex-

plorar alternativas que permitan relaciones más saludables e igualitarias.

Para comprender cómo se ha construido la masculinidad tradicional, debes reconocer que desde temprana edad ha recibido mensajes sobre “cómo debe ser un hombre”. Frases como “los hombres no lloran”, “debes ser fuerte”, “no muestres debilidad” forman parte de un adoctrinamiento constante que limita tu desarrollo emocional y social. Estas expectativas no son solo restrictivas sino potencialmente dañinas.

La masculinidad tradicional se ha manifestado de manera diferente según el contexto histórico y cultural, pero comparte elementos comunes como la represión emocional, la demostración constante de fortaleza y la competitividad. Como explica Kaufman (2019):



La masculinidad tradicional se ha construido en oposición a todo lo femenino, y esto ha llevado a los hombres a negar partes importantes de sí mismos. Esta negación no sólo limita el desarrollo personal, sino que puede manifestarse en comportamientos tóxicos que dañan tanto a quienes los ejercen como a quienes los rodean. (p. 47)

El proceso de deconstrucción de la masculinidad tradicional implica que cuestiones activamente estas normas impuestas. Esto no significa renunciar a tu identidad, sino ampliarla para incorporar aspectos que normalmente se han considerado “no masculinos”, como la expresión emocional, la vulnerabilidad y la capacidad de cuidado.

Las nuevas masculinidades representan modelos alternativos donde puedes desarrollarte plenamente sin las restricciones de los roles tradicionales. Según la UNESCO (2021). Las nuevas masculinidades promueven relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la no violencia. Reconocen la diversidad de formas de ser hombre y fomentan la expresión emocional, la corresponsabilidad en las tareas de cuidado y la resolución pacífica de conflictos. (p. 15)



1.11 Sexualidad y estereotipo de género

Este enfoque te permite establecer relaciones más auténticas y satisfactorias, donde no necesitas demostrar constantemente tu “hombria” según parámetros restrictivos.

El camino hacia nuevas formas de vivir tu masculinidad requiere un compromiso personal con la reflexión y el cambio. Como afirma Bonino (2018) “Cuestionar la masculinidad tradicional no es un proceso sencillo, pues implica renunciar a privilegios históricos; sin embargo, ofrece la posibilidad de relaciones más plenas, igualitarias y libres de violencia” (p. 73). Al deconstruir los mandatos limitantes de la masculinidad tradicional, te abres a experiencias más enriquecedoras en tus relaciones sociales y sexoafectivas.

Es fundamental que comprendas que este proceso no es lineal ni tiene un punto final definitivo. Se trata de un camino constante de aprendizaje y desaprendizaje que te permitirá reconocerte como una persona completa, capaz de expresar toda la gama de emociones humanas y de establecer vínculos basados en el respeto mutuo y la igualdad.

Tu participación activa en este proceso de transformación no solo te beneficia personalmente, sino que contribuye a construir una sociedad más justa e igualitaria, donde todas las personas puedan desarrollarse plenamente sin restricciones basadas en el género.

## De: Elaboramos

**Indicaciones:** Identifica estereotipos tradicionales sobre la masculinidad y anota en la primera columna algunas expresiones que has escuchado en tu contexto y en la segunda columna escribe las nuevas formas de entender y vivir la masculinidad desde la libertad, la equidad y manejo emocional.

N°	Lo que me dijeron que debía ser como hombre	Lo que yo creo que un hombre puede ser hoy
1		
2		
3		
4		
5		

¿Qué patrones se repiten hoy en día? \_\_\_\_\_

---



---



---

¿Cuáles expresiones o acciones ya no queremos reproducir? \_\_\_\_\_

---



---



---

**Instrucciones:** El grupo transformará el aula o un espacio escolar en un museo viviente e interactivo, en el que los estudiantes personifiquen y representen diversas formas de masculinidad a través de dramatización, arte, narrativas, preguntas reflexivas y elementos visuales. El objetivo es que los visitantes (otros estudiantes, docentes, directivos y familias) vivan una experiencia crítica y transformadora.

**Temas sugeridos por equipo:**

- *Masculinidad tradicional:* roles impuestos, estereotipos y/o violencia simbólica
- *Masculinidad en crisis:* contradicciones, resistencias y/o nuevas preguntas
- *Nuevas masculinidades:* cuidados, expresión emocional y/o diversidad, equidad
- *Masculinidades en distintas culturas o generaciones*
- *Masculinidades disidentes:* romper con el binarismo o la heterosexualidad obligatoria.

**Tarea por equipo:** 1) Investigar el tema; 2) Elegir una historia o personaje representativo; y, 3) Crear una narrativa donde se especifique ¿Qué quiere expresar esa “pieza humana”?





## AUTOEVALUACIÓN

**Instrucciones:** Marca con una (✓) la opción que más se acerque a tu experiencia en el proyecto. Sé honesto(a), ya que esta evaluación busca ayudarte a reconocer tus fortalezas y áreas de mejora.

**A. Reflexión personal sobre tu participación. Marca una opción por criterio.**

Criterios	Excelente (5)	Bueno (4)	Regular (3)	Deficiente (2)	Nulo (1)
Participé activamente en la investigación del tema.					
Contribuí con ideas creativas al diseño de mi pieza del museo.					
Cumplí con mis responsabilidades y tareas asignadas.					
Respeté las ideas y aportaciones de mis compañeros(as).					
Comprendí mejor el tema de las nuevas masculinidades a través de esta experiencia.					

**B. Reflexión escrita. Responde con sinceridad.**

1. ¿Qué aprendiste sobre las masculinidades que no habías pensado antes? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué fue lo más significativo de participar en el Museo Viviente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Marca las casillas que consideres que desarrollaste o fortaleciste con esta actividad.

- Trabajo en equipo
- Empatía
- Comunicación oral
- Toma de decisiones
- Reflexión crítica
- Creatividad
- Otra: \_\_\_\_\_

Escribe de qué manera te ayudó la actividad grupal para el desarrollo de estas habilidades:

---

---

---

---

---

---

---

---

Comentario final sobre el trabajo del grupo que para ti fue de gran aprendizaje:

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué podríamos mejorar para que una actividad como esta tenga aún mayor impacto en la comunidad escolar?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ámbito: Educación integral en sexualidad y género**

**Categoría: Salud sexual y reproductiva**

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:

**Identifica los servicios de salud pública que existen y pueden utilizar de manera segura y confidencial, tanto para recibir orientación sexual y reproductiva como para prevenir situaciones de riesgo**

**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:* Construye lazos afectivos responsables e igualitarios mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

# 1e: Empecemos

**Instrucciones:** Anota los espacios y servicios públicos que conozcas y en los que consideras que puedes recibir información confiable y atención segura sobre salud sexual y reproductiva. Pueden ser centros de salud, instituciones educativas, módulos informativos o líneas de ayuda.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

¿Dónde están ubicados? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Son gratuitos? ¿Qué ofrecen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



A continuación, se te presentan tres casos que reflejan situaciones comunes entre adolescentes que buscan ejercer su derecho a la salud sexual y reproductiva de forma segura e informada.

Ana quiere saber más sobre los métodos anticonceptivos disponibles para tomar decisiones responsables sobre su cuerpo.

Pablo está interesado en realizarse una prueba para detectar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), pero no sabe a dónde acudir.

Por su parte, Luis tiene dudas sobre si, por ser menor de edad, puede acceder por sí mismo a los servicios de salud sin la compañía de un adulto.

Tu tarea consiste en orientar a estos tres jóvenes. Para ello, sigue el esquema de la siguiente página.

**Instrucciones:** Revisa los casos sobre el uso de servicios de salud sexual y reproductiva y discute en grupo los retos y beneficios identificados en cada caso.

Nombres	Casos o situaciones	¿A dónde acudir?	¿Qué pasos seguir?	¿Qué derechos los respaldan?
Ana				
Pablo				
Luis				

¿Qué barreras consideras que se pueden presentar? \_\_\_\_\_

---



---



---

¿Qué soluciones proponen ante las dificultades presentadas? \_\_\_\_\_

---



---



---

## 2e: Exploremos

**Instrucciones:** Aplica una entrevista a una persona profesional experta en salud sexual y reproductiva. Formula las preguntas con respeto y apertura y registra cuidadosamente las respuestas en el siguiente cuestionario. Esta actividad te permitirá conocer información científica y confiable, así como aclarar dudas sobre temas importantes para tu bienestar.

Nombre del experto entrevistado: \_\_\_\_\_

Institución o área profesional: \_\_\_\_\_

Fecha de la entrevista: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuál es la función principal del sistema reproductivo en mujeres y hombres, y cómo se interrelacionan en la reproducción? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Qué diferencias científicas existen entre los distintos métodos anticonceptivos y cuál es su nivel de efectividad? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. ¿Cómo actúan los métodos hormonales en el cuerpo y cuáles pueden ser sus efectos secundarios más comunes? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) más frecuentes entre adolescentes y cómo se pueden prevenir eficazmente? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
5. ¿Cuál es la diferencia entre sexo biológico, género e identidad sexual desde una perspectiva médica y científica? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. ¿Qué cambios hormonales ocurren durante la adolescencia y cómo influyen en el desarrollo sexual y emocional? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Qué derechos tienen los y las adolescentes respecto al acceso a servicios de salud sexual y reproductiva? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Cuál es la importancia de la confidencialidad médica para los menores de edad que buscan orientación sexual y reproductiva? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. ¿Por qué es importante hablar de consentimiento informado en relaciones sexuales, incluso desde una perspectiva científica? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Qué recomendaciones darías para fomentar una educación sexual integral basada en evidencia y libre de prejuicios? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pregunta Reflexiva.**

¿Cómo fue tu experiencia en la aplicación de la entrevista y cuál fue tu aprendizaje?

## 3e: Explicamos

Como estudiante de bachillerato, en una etapa crucial de tu desarrollo donde las decisiones que tomas sobre tu salud sexual y reproductiva pueden tener impactos significativos estás en tu vida. Es fundamental que conozcas tus derechos y los servicios de salud pública disponibles que puedes utilizar de manera confidencial y segura. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud sexual como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o enfermedad” (p. 3). Esta perspectiva integral es la base de los servicios que tienes a tu disposición en México, diseñada para apoyarte en el ejercicio responsable y placentero de tu sexualidad.

### SERVICIOS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DISPONIBLES

En México, cuentas con diversos servicios públicos que garantizan tu derecho a la salud sexual y reproductiva. Estos servicios están diseñados para brindarle atención profesional, confidencial y adaptada a sus necesidades específicas.

### CENTROS DE SALUD Y CLÍNICAS DEL SECTOR PÚBLICO

Los centros de salud de la Secretaría de Salud y las unidades médicas del IMSS, ISSSTE y otras instituciones públicas ofrecen servicios básicos de orientación sexual y reproductiva. Aquí puedes acceder a:

- Consultas médicas generales y especializadas.
- Asesoría sobre métodos anticonceptivos
- Entrega gratuita de anticonceptivos
- Pruebas de embarazo
- Detección y tratamiento de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

El acceso a estos servicios es tu derecho, independientemente de tu edad. Como señala la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, 2021): “Las y los adolescentes tienen derecho a recibir servicios de salud sexual y reproductiva, incluida la anticoncepción, sin necesidad de consentimiento de padres o tutores” (p. 12).

### SERVICIOS AMIGOS PARA ADOLESCENTES

Los servicios amigables para adolescentes son espacios diseñados específicamente para atender tus necesidades. Operados por la Secretaría de Salud, estos servicios te brindan:

- Orientación sobre sexualidad en un ambiente de confianza
- Consejería sobre métodos anticonceptivos

- Ministro de métodos anticonceptivos
- Detección temprana de ITS y VIH
- Educación sexual integral

Estos servicios están diseñados para ser accesibles, confidenciales y libres de juicios, reconociendo que tienes derecho a información y atención adecuada a tu edad y circunstancias.

### ¿CÓMO ACCEDER A ESTOS SERVICIOS DE MANERA SEGURA?

Para utilizar estos servicios de manera efectiva, es importante que consideres:

1. **Confidencialidad:** Los profesionales de salud están obligados a mantener la confidencialidad de su información. Tu privacidad está protegida por ley.
2. **Accesibilidad:** No necesitas permiso de tus padres o tutores para acudir a estos servicios. Como indica el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR, 2023) “Los servicios de salud sexual y reproductiva deben ser accesibles para todas las personas, independientemente de su edad, estado civil o cualquier otra condición” (p. 8).
3. **Gratuidad:** La mayoría de estos servicios son gratuitos en el sector público.
4. **Atención sin discriminación:** Tienes derecho a recibir atención respetuosa, independientemente de tu género, orientación sexual o cualquier otra característica.

### PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE RIESGO

Conocer y utilizar estos servicios te ayudarán a prevenir situaciones como:

- Embarazos no planeados
- Infecciones de transmisión sexual
- Violencia sexual o de género
- Conductas sexuales de riesgo

La prevención es fundamental para tu bienestar. Como explica la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM, 2022) “El acceso a información y servicios de salud sexual y reproductiva de calidad es un factor protector clave para que adolescentes y jóvenes tomen decisiones informadas y responsables sobre su vida sexual” (p. 25).

Conocer y utilizar los servicios de salud sexual y reproductiva disponibles es parte fundamental del ejercicio responsable de tu sexualidad. Estos servicios no solo te ayudan a prevenir situaciones de riesgo, sino que también contribuyen a tu desarrollo integral, permitiéndote vivir tu sexualidad de manera plena, informada y saludable.

Recuerda que acceder a estos servicios es tu derecho, y los profesionales están ahí para apoyarte en un ambiente de respeto y confidencialidad. Tomar decisiones informadas sobre tu salud sexual y reproductiva es una muestra de responsabilidad contigo mismo(a) y con las personas con quienes te relacionas. La información y el acceso a servicios adecuados son herramientas poderosas para construir relaciones afectivas saludables e igualitarias, contribuyendo así a tu bienestar integral y al de tu comunidad.

## De: *Elaboramos*

**Instrucciones:** Después de realizar la entrevista, responde individualmente esta guía para integrar la información y construir aprendizajes significativos.

### Síntesis informativa

Redacta un párrafo en el que resumas los temas principales abordados por el experto. Considera incluir: tema central o enfoque del profesional, dos datos científicos relevantes que haya compartido y una recomendación clave sobre autocuidado o prevención.

### Lo que me llamó la atención

Escribe una breve reflexión sobre alguna idea, dato o consejo del entrevistado(a) que te sorprendió, generó duda o cambió tu forma de pensar. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

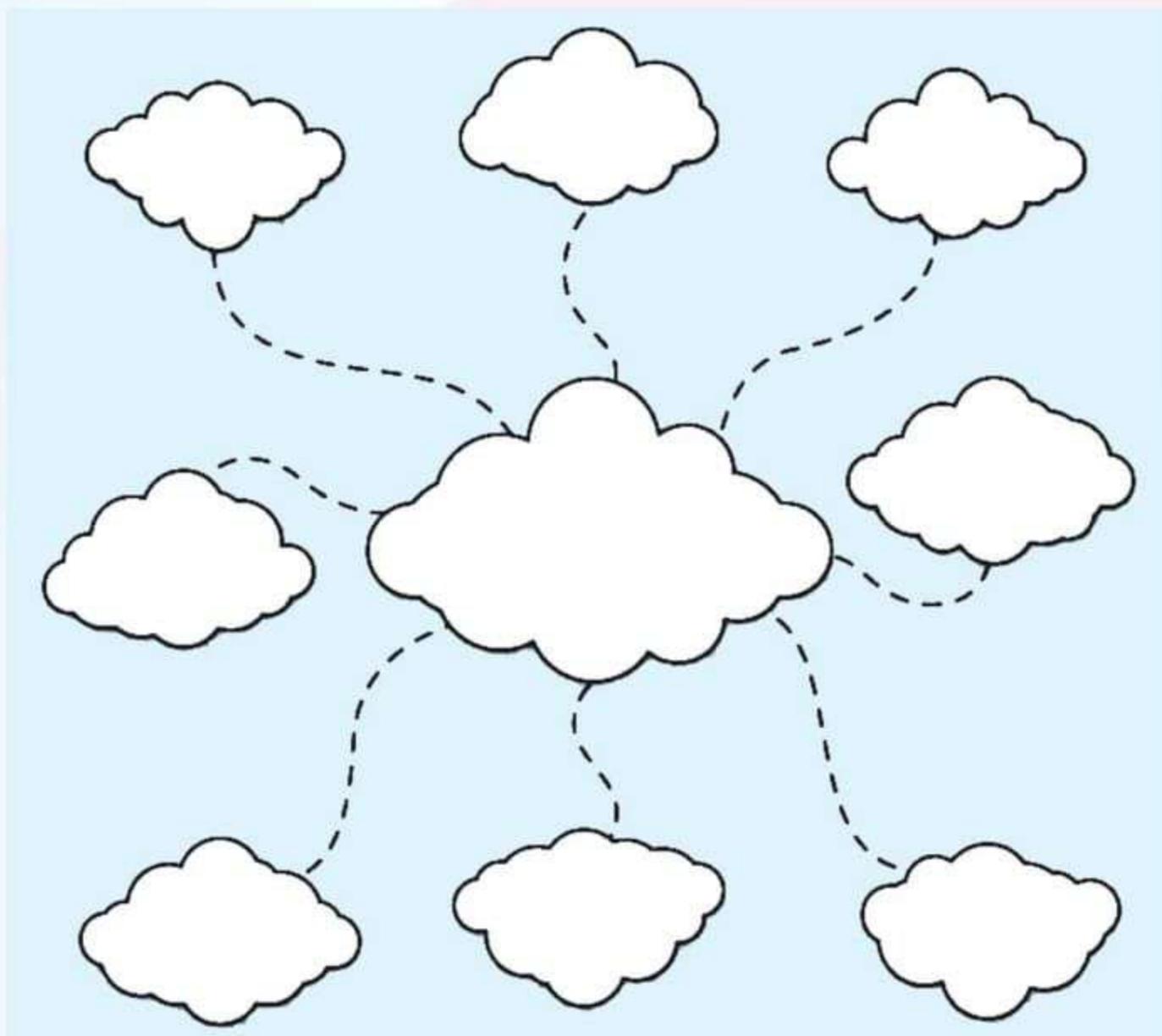
---

---

---

### Mapa visual de lo aprendido

Dibuja o esquematiza una nube de ideas o mapa mental con las siguientes secciones: Conceptos clave aprendidos, frases o datos importantes de la entrevista, aplicaciones a mi vida personal, dudas o temas que quiero seguir explorando.



### Conclusión reflexiva

¿Cómo esta entrevista puede ayudarme a tomar mejores decisiones? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5e: Evaluamos

**Instrucciones:** Responde a las siguientes preguntas y en la página siguiente, elabora una infografía usando dibujos, íconos, palabras clave, metáforas visuales o frases inspiradoras para hacer tu trabajo más personal y significativo.

Puedes recuperar los aprendizajes construidos en el desarrollo de la progresión.

1. ¿Qué haré si necesito orientación sobre salud sexual o reproductiva? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Cómo apoyaré a alguien que tiene dudas o está pasando por una situación difícil? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. ¿Qué derechos relacionados con la salud y la sexualidad promoveré activamente? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. ¿Qué estereotipos he decidido cuestionar o dejar atrás? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
5. ¿Qué hábitos o actitudes aplicaré en mis relaciones sexoafectivas para que sean sanas y seguras? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





**Ámbito: Educación integral en sexualidad y género**

**Categoría: Salud sexual y reproductiva**

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:

# Ejerce su derecho a decidir libremente sobre su sexualidad y capacidad reproductiva de acuerdo con su proyecto de vida

### 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:* Construye lazos afectivos responsables e igualitarios mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

## 1e: Empecemos

**Instrucciones:** Lee el siguiente texto y contesta las interrogantes que se presentan a continuación.

Imagina que tu vida es un barco que navega en alta mar. Algunas veces el clima es tranquilo y otras, el oleaje es intenso. El timón de ese barco simboliza tu capacidad de decidir: cada vez que eliges lo que quieres, lo que no deseas, lo que te hace sentir bien o lo que necesitas cuidar de ti, estás tomando el control de tu propio timón.

La sexualidad y la capacidad reproductiva forman parte esencial de ese viaje. En este mar inmenso, hay corrientes que pueden influir en tu rumbo: creencias tradicionales, estereotipos de género, comentarios de otras personas, presión de tu pareja o desinformación. A veces esas corrientes pueden ser tan fuertes que sientes que te arrastran a lugares que no elegiste. Pero tú eres la o el capitán. Solo tú puedes decidir cómo vivir tu sexualidad, cuándo y con quién ejercerla, y cómo construir relaciones sanas, placenteras y respetuosas que vayan en la misma dirección de tu proyecto de vida.

Tu sexualidad no debe ser una tormenta que te desconcierta, sino una brújula que te orienta con claridad, confianza y autonomía. Decidir sobre tu cuerpo, tu placer, tu salud y tus emociones no solo es un derecho: es una forma de amor propio y de libertad.

### Preguntas reflexivas

¿Qué “corrientes externas” (ideas, personas, normas) han intentado influir en tus decisiones sobre tu sexualidad o tu salud reproductiva? \_\_\_\_\_

---



---

Piensa en tu entorno: familia, amistades, escuela, redes sociales, religión. ¿Cuál ha sido su papel en tu toma de decisiones? \_\_\_\_\_

---



---

¿Te sientes seguro(a) de las decisiones que tomas sobre tu cuerpo? ¿Qué necesitarías para ejercer ese control con mayor seguridad? \_\_\_\_\_

---



---



---

Haz una lista de recursos, apoyos o conocimientos que te harían sentir más libre y acompañado(a).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Qué ideas sobre tu sexualidad has descubierto que no eran tuyas, sino impuestas? ¿Cómo las cuestionaste o estás comenzando a hacerlo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escribe alguna frase o creencia que hayas escuchado constantemente y que hoy ya no compartes. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo influye tu sexualidad en el diseño de tu proyecto de vida? ¿La ves como algo que limita o como algo que te impulsa a crecer? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Escribe cómo se relacionan tus decisiones afectivas y sexuales con tus metas, estudios, bienestar y relaciones. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



1.13 Derecho a decidir mi sexualidad.

## 2e: Exploremos

**Instrucciones:** Explorar, desde la expresión artística, cómo las normas de género influyen en la forma en que los adolescentes se muestran al mundo (lo que aparentan) y cómo esto puede diferir de lo que realmente sienten, piensan y desean en relación con su identidad, emociones y sexualidad.

Elabora una máscara doble, con dos caras simbólicas previo a la clase. Puedes utilizar materiales sugeridos como: plantillas de máscaras (rostros en blanco) o cartulina para crear las propias: colores, pinturas, listones, telas, plumones, tijeras, pegamento; revistas viejas, periódicos e imágenes para recortar, entre otros.



- **La cara exterior** (lo que el mundo espera, lo que aparento, lo que me piden ser). En el frente dibuja, pinta o representa cómo creen que deberías comportarte, sentir o decidir según tu género (estereotipos, mandatos sociales, presión).
- **La cara interior** (lo que soy, lo que pienso, lo que deseo realmente). En el reverso expresa lo que realmente eres, deseas o crees sobre tu sexualidad, tu identidad y tu forma de amar.

Previo a la elaboración de tu máscara, diseña un esbozo de cómo visualizar tu creación artística en los siguientes cuadrantes.

Cara exterior	Cara interior

En el salón de clases, te invitamos a mostrar tu máscara por ambos lados y participar compartiendo en tu grupo tu opinión ante las siguientes preguntas: ¿Crees que mostramos al mundo todo lo que realmente sentimos o pensamos? ¿Qué tanto influye el género en lo que mostramos?

Finalmente, responde con sinceridad las preguntas que se indican a continuación:

¿Qué descubriste sobre ti mientras hacías tu máscara? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué mensaje te impactó de la actividad? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué parte de la máscara te gustaría comenzar a mostrar sin miedo? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué emociones sentiste al representar lo que no siempre puedes decir o mostrar? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué diferencia existe entre lo que proyectas ante los demás y lo que realmente piensas o sientes? \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Cómo podrías crear un entorno donde otras personas también se sientan libres de ser auténticas? \_\_\_\_\_

---

---

---

Si tu máscara hablara, ¿qué verdad te gustaría que dijera en voz alta por ti? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## 3e: Explicamos

**El derecho a decidir:** Tu sexualidad y capacidad reproductiva como parte de tu proyecto de vida

En esta etapa de tu vida, estás tomando decisiones importantes que definirán aspectos fundamentales de tu futuro. Entre estas decisiones, aquellas relacionadas con tu sexualidad y capacidad reproductiva ocupan un lugar central en la construcción de tu proyecto de vida. Como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023): “Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos fundamentales que incluyen el poder tomar decisiones libres e informadas sobre el propio cuerpo, sexualidad y reproducción, sin coerción, discriminación ni violencia” (p. 7). Este texto está diseñado para ayudarte a comprender la importancia de ejercer estos derechos de manera informada y responsable, considerando siempre su bienestar integral y el respeto hacia las demás personas.

### EL SIGNIFICADO DE LA AUTONOMÍA SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Ejercer tu derecho a decidir sobre tu sexualidad y capacidad reproductiva implica reconocerte como sujeto de derechos, capaz de tomar decisiones informadas sobre aspectos íntimos de tu vida. Esta autonomía incluye decidir si deseas o no tener relaciones sexuales, con quién, cuándo y cómo protegerte; así como determinar si deseas tener hijos, cuántos y en qué momento de tu vida.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, 2021) señala que: “La autonomía reproductiva se refiere a la capacidad de las personas para decidir libremente sobre sus capacidades reproductivas y la manera de ejercerlas, lo que constituye un aspecto fundamental de la libertad y dignidad humana” (p. 15). Esta autonomía no existe de manera aislada, sino que se desarrolla en un contexto social y debe ejercerse con responsabilidad.

### TOMA DE DECISIONES INFORMADAS

Para ejercer plenamente tus derechos sexuales y reproductivos, necesitas información científica, actualizada y libre de prejuicios. Esto incluye conocer:

1. Tu cuerpo y su funcionamiento
2. Los diferentes métodos anticonceptivos disponibles.
3. Las infecciones de transmisión sexual y cómo prevenirlas.
4. Los servicios de salud sexual y reproductiva a tu alcance
5. Las implicaciones legales, sociales y personales de tus decisiones.

El Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE, 2022) enfatiza que: “El acceso a información completa, científica y adecuada a la edad es un requisito indispensable para que las y los jóvenes puedan ejercer sus derechos sexuales y reproductivos de manera plena, responsable y saludable” (p. 23). Con información adecuada, puedes evaluar riesgos, identificar opciones y tomar decisiones alineadas con tus valores y proyecto de vida.

## Tu proyecto de vida y las decisiones sexuales y reproductivas

Tus decisiones sobre sexualidad y reproducción están intrínsecamente ligadas a tu proyecto de vida. Debes considerar:

- **Educación y desarrollo profesional.**  
¿Cómo impactarían tus decisiones sexuales y reproductivas en tus metas educativas y profesionales? Un embarazo no planeado, por ejemplo, podría requerir ajustes significativos en tu trayectoria académica.
- **Salud física y emocional**  
Tus decisiones deben contemplar tu bienestar integral. Esto incluye protegerte de infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados, pero también cuidar tu salud emocional, estableciendo relaciones basadas en el respeto mutuo.
- **Relaciones personales y familiares**  
Las decisiones sobre tu sexualidad influyen en la forma en que construyes relaciones con otras personas. Es importante que estas decisiones reflejen tus valores personales y contribuyan a establecer vínculos saludables.
- **Metas a corto, mediano y largo plazo**  
Considera cómo tus decisiones actuales pueden impactar en tus planos futuros. Pregúntate si estás preparado(a) para asumir las posibles consecuencias de tus decisiones.
- **Responsabilidad compartida y relaciones igualitarias**  
Las decisiones sobre sexualidad y reproducción deben tomarse en un marco de corresponsabilidad cuando involucran a otra persona. Como explica el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2023). “Las relaciones igualitarias en el ámbito sexual y reproductivo se caracterizan por la comunicación abierta, el respeto mutuo y la responsabilidad compartida en la prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual” (p. 31).

Esto implica:

1. Comunicación clara sobre expectativas, límites y medidas de protección.
2. Respeto por las decisiones de la otra persona.
3. Responsabilidad compartida en el uso de métodos anticonceptivos.
4. Construcción conjunta de relaciones libres de violencia y coerción.

Ejercer tu derecho a decidir sobre tu sexualidad y capacidad reproductiva es una expresión de tu autonomía y una parte fundamental de tu desarrollo como persona. Estas decisiones, tomadas de manera informada y responsable, te permiten construir un proyecto de vida acorde con tus valores y aspiraciones.

Recuerda que tus derechos sexuales y reproductivos están protegidos por marcos legales nacionales e internacionales, y que existen instituciones y servicios diseñados para apoyarte en el ejercicio pleno de estos derechos. Al mismo tiempo, el ejercicio de estos derechos conlleva responsabilidades hacia ti mismo(a) y hacia las personas con quienes te relacionas.

La capacidad de tomar decisiones informadas sobre tu sexualidad y reproducción, considerando siempre tu bienestar integral y el respeto a los demás, es una habilidad fundamental que contribuirá significativamente a la construcción de un proyecto de vida satisfactorio y a la formación de relaciones afectivas responsables e igualitarias.

## De: Elaboramos

**Instrucciones:** Realiza, de manera creativa y significativa, lo aprendido sobre sexualidad, derechos y proyecto de vida, mediante la elaboración de un recurso simbólico y práctico: un “kit personal” que represente las herramientas que necesitas para ejercer tu derecho a decidir sobre tu sexualidad y capacidad reproductiva.

Representa de forma creativa cada elemento del kit. Puedes utilizar material reciclado con el que cuentes en casa para su elaboración.



Escribe una breve reflexión que responda:

¿Cómo te ayuda este “kit” a ejercer tu derecho a decidir sobre tu sexualidad con responsabilidad y libertad? \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

**Instrucciones:** Escribe un “Decálogo personal”, compuesto por 10 decisiones clave que consideras importantes para ejercer tu derecho a una sexualidad libre, responsable y plena. Puedes usar frases en primera persona como: “Decido informarme antes de actuar”, “Pongo límites cuando no me siento segura(o)”, “Cuido mi cuerpo y el de las personas con las que me relaciono”, “Reconozco que mi proyecto de vida se construye día a día...”.

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



1.14 Derecho a decidir mi sexualidad.

EJERCE SU DERECHO A DECIDIR LIBREMENTE SOBRE SU SEXUALIDAD Y CAPACIDAD REPRODUCTIVA DE ACUERDO CON SU PROYECTO DE VIDA

Finalmente, cada estudiante comparte una decisión de su decálogo con la frase: “Yo decido... porque mi sexualidad forma parte de mi proyecto de vida.”

## 5e: Evaluamos

**Instrucciones:** En parejas o grupos pequeños, revisen el kit de la sexualidad y proyecto de vida así como el decálogo personal elaborados por tus compañeros. Utilicen la siguiente guía para evaluar ambos productos, tomando en cuenta tanto el contenido como la presentación y el vínculo con el proyecto de vida.

Completen la tabla con observaciones que incluyan tanto fortalezas como sugerencias para mejorar.

Guía para coevaluar el Kit y Decálogo		
Aspecto para evaluar	Preguntas para orientar la evaluación	Comentarios y sugerencias (fortalezas y oportunidades)
Contenido y pertinencia	¿Incluye información clara y relevante sobre derechos sexuales y proyecto de vida?	
Coherencia con el proyecto de vida	¿Se relacionan las decisiones y elementos del kit con metas y valores personales?	
Creatividad y presentación	¿El kit y el decálogo son visualmente atractivos y originales?	
Reflexión personal	¿Muestra profundidad en la reflexión sobre la sexualidad y el ejercicio del derecho a decidir?	
Claridad y lenguaje	¿El lenguaje es claro, respetuoso y apropiado para expresar ideas?	
Utilidad práctica	¿Los elementos del kit y el decálogo son herramientas útiles para la toma de decisiones?	

Para finalizar, escribe tu valoración y comparte tu apreciación hacia los productos realizados por tu compañero(a)

“Lo que vi en tu trabajo fue...” (resaltar una fortaleza o elemento que llamó su atención)



“Lo que despertaste en mí fue...” (una emoción, reflexión o idea que surgió al observarlo)



“Gracias por recordarme que...” (una frase de cierre para valorar la experiencia)



## REFERENCIAS

- Asociación Americana de Psicología (2023). *Tecnología digital y salud mental en adolescentes: Guía para educadores y padres*. Asociación Estadounidense de Psicología.
- Bisquerra, R. (2020). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. (2020). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Desclée De Brouwer.
- Bonino, L. (2018). *Masculinidades y equidad de género*. Editorial Académica.
- Cacho Becerra, Z., Silva Balarezo, MG, & Yengle Ruíz, C. (2019). “El desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes universitarios”. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 75-91.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) (2023). *Lineamientos para la atención en salud sexual y reproductiva a adolescentes*. Secretaría de Salud.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2021). *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes*. CNDH México.
- Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (CONAVIM) (2020). *Masculinidades alternativas y prevención de la violencia*. Secretaría de Gobernación.
- Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2023). *Salud sexual y reproductiva de adolescentes en México: Avances y desafíos*. CONAPO.
- Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD y Schellinger, KB (2015). “El impacto de la mejora del aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metaanálisis de intervenciones universales en la escuela”. *Child Development*, 82 (1), 405-432.
- Echeburúa, E. (2020). *Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. Ediciones Pirámide.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP) (2023). *Guía para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de jóvenes*. FNUAP.
- Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM) (2022). *Juventudes y acceso a servicios de salud sexual y reproductiva en México*. MEXFAM.
- García-Jiménez, M., López-Fernández, A., & Martínez-Torres, J. (2021). “Impacto del uso de dispositivos digitales en la salud visual de adolescentes”. *Revista de Salud Pública*, 23(2), pp. 175-183.
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) (2022). *Encuesta Nacional sobre Sexualidad Adolescente*. IMJUVE.
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE) (2022). *Juventud y derechos sexuales y reproductivos en México*. IMJUVE.
- Kaufman, M. (2019). “Las siete P’s de la violencia de los hombres”. *Revista Internacional de Estudios de Género*.

- Kleinman, A. (2020). *Los orígenes sociales de la angustia y la enfermedad: depresión, neurastenia y dolor en la China moderna*. Yale University Press.
- Lagarde, M. (2021). *Género y desarrollo humano: Una perspectiva integral*. Siglo XXI Editores.
- Marmot, M. (2021). "Determinantes sociales de las desigualdades en salud". *The Lancet*, 365(9464), 1099-1104.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: Un enfoque operativo*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). Desarrollo en la adolescencia. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescent/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescent/dev/es/)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020). *Directrices sobre intervenciones de promoción de la salud mental para adolescentes*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022). *Definición de la salud sexual: informe de una consulta técnica sobre salud sexual*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022). Determinantes sociales de la salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/social-determinantes-de-la-salud>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023). *Derechos sexuales y reproductivos: Conceptos fundamentales*. OMS.
- Rocha, T., & Díaz, R. (2019). *Identidades de género: Más allá de cuerpos y mitos*. Editorial Trillas.
- Secretaría de Educación Pública (SEP) (2018). Construye T: Programa de Habilidades Socioemocionales en Educación Media Superior. <https://www.construye-t.org.mx/>
- Secretaría de Educación Pública (SEP) (2022). *Marco para la educación socioemocional en la educación media superior*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2021). *Masculinidades, igualdad de género y educación*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

### Referencias de las fotografías:

- Fotografía 1.1. Salud integral. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)
- Fotografía 1.2. Factores de riesgo. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)
- Fotografía 1.3. Factores de riesgo. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)
- Fotografía 1.4. Factores de riesgo. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)
- Fotografía 1.5. Factores de riesgo y de protección. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)
- Fotografía 1.6. Factores de riesgo y de protección. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)
- Fotografía 1.7. Factores de riesgo y de protección. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.8.* Hábitos saludables. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.9.* Uso responsable de la tecnología. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.10.* Normas de género y proyecto de vida. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.11.* Sexualidad y estereotipo de género. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.12.* Salud pública. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.13.* Derecho a decidir mi sexualidad. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía 1.14.* Derecho a decidir mi sexualidad. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

### **Referencias de las fotografías de las portadillas:**

*Fotografía de portadilla 1.* Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía de portadilla 2.* Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía de portadilla 3.* Reflexiona sobre los factores de riesgo y de protección que inciden en el consumo de sustancias nocivas, así como las consecuencias en su bienestar físico, mental emocional y social a corto, mediano y largo plazo. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía de portadilla 4.* Promueve acciones de autocuidado enfocadas en genera hábitos saludables a partir del análisis de los riesgos o protección, en el uso de las tecnologías de la información para construir un estado de bienestar físico, mental, emocional y social. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

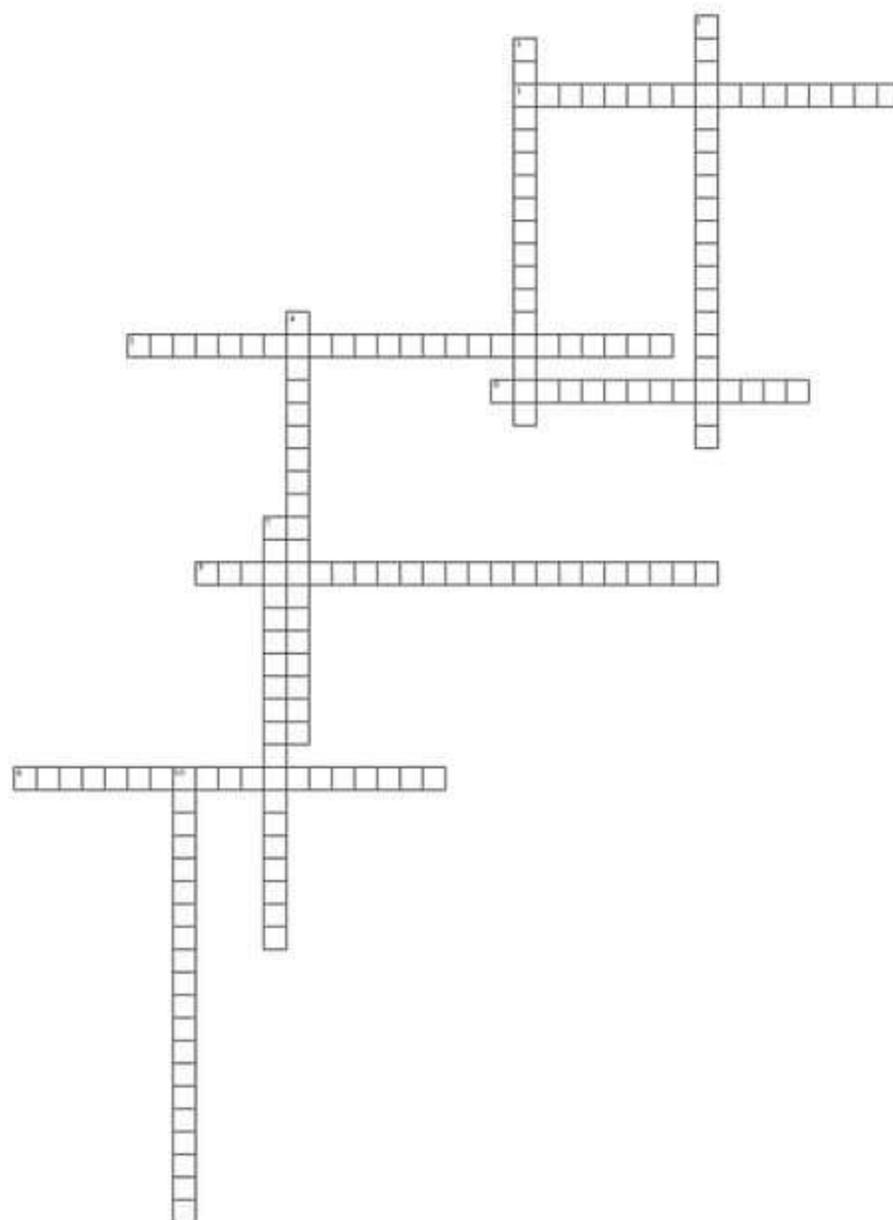
*Fotografía de portadilla 5.* Analiza cómo las normas de género afectan la toma de decisiones sobre el diseño del proyecto de vida, el comportamiento sexual y la corresponsabilidad en el uso de anticonceptivos para favorecer la prevención de los embarazos no planificados y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía de portadilla 6.* Reflexiona para tomar una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad tradicional en diferentes contextos, la desconstrucción de ésta y el reconocimiento de nuevas masculinidades para mantener relaciones sociales y sexoafectivas saludables e igualitarias de quienes la experimentan. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía de portadilla 7.* Identifica los servicios de salud pública que existen y pueden utilizar de manera segura y confidencial, tanto para recibir orientación sexual y reproductiva como para prevenir situaciones de riesgo. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

*Fotografía de portadilla 8.* Ejerce su derecho a decidir libremente sobre su sexualidad y capacidad reproductiva de acuerdo con su proyecto de vida. Fotografía: LSL (Iphone, 2025)

## CRUCIGRAMA



CREENCIAS (vertical): Sistema cultural que influye en cómo percibimos la salud según Kleinman.

EDUCACION (vertical): Factor crucial para tomar decisiones informadas sobre salud.

SOCIOECONOMICA (horizontal): Posición que determina el acceso a servicios básicos.

MARMOT (vertical): Investigador mencionado que estudia desigualdades en salud.

DETERMINANTES (horizontal): Las circunstancias que influyen en la salud según la OMS.

INEQUIDAD (horizontal): Diferencia injusta que se manifiesta en la salud.

CULTURALES (horizontal): Factores que influyen en nuestros hábitos de salud.

COMUNIDAD (horizontal): Contexto que impacta en la salud mental.

HOLISTICO (horizontal): Enfoque integral que reconoce múltiples aspectos del bienestar.

BIENESTAR (horizontal): Estado completo de salud física, mental y social.

[Respuestas página 111].

### **FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL III**

Se terminó de imprimir en julio de 2025 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 23,000 ejemplares.