

Formación Socioemocional IV



Rocío Medina Dorado
Giovanna Marisela Medina Dorado

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL IV

Rocío Medina Dorado

Giovanna Marisela Medina Dorado

Primera edición, noviembre 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: Raúl Alfredo Carrasco Ávila

Número de Registro: 03-2025-091810351000-01

ISBN: 978-607-9432-79-9

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:

RELACIONES INTERPERSONALES

PROGRESIÓN 2:

Identifica las características de las relaciones que favorecen la propia salud mental y emocional, dentro del contexto familiar, escolar, laboral o comunitario con la finalidad de promoverlas	13
---	----

PROGRESIÓN 3:

Consulta fuentes confiables para tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar físico y corporal	25
---	----

PROGRESIÓN 1:

Utiliza estrategias para el manejo del estrés y las emociones asociadas a este, en el ámbito escolar y el contexto familiar que le permitan su bienestar intra e interpersonal	37
--	----

FASE DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA:

Es un componente electivo y propedéutico que busca profundizar los conocimientos de los estudiantes en áreas disciplinares concretas.	48
---	----

ÁMBITO: EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO

CATEGORÍA:

CIUDADANÍA SEXUAL

PROGRESIÓN 1:

Aboga por entornos seguros que alienten el trato digno y respetuoso de todas las personas con base en los derechos humanos.	61
---	----

PROGRESIÓN 3:

Promueve el derecho a tomar decisiones referentes a la sexualidad de manera libre de discriminación, coerción y violencia	73
---	----

PROGRESIÓN 5:

Reconoce que la lucha por los derechos sexuales implica transformaciones profundas en la sociedad para desmontar las jerarquías de género, dar voz a las diversidades y exigir la construcción de condiciones dignas de vida para todas las personas	85
--	----

PROGRESIÓN 7:

Asume a la ciudadanía sexual como un aspecto colectivo, comunitario y de conciencia social, para la exigencia y la promoción de los derechos humanos	97
--	----

REFERENCIAS:

Referencias de las fotografías	109
Referencias de las fotografías de las portadillas	110
Referencias de las fotografías de las ilustraciones	111

Introducción

Estás por iniciar una experiencia transformadora que marcará no solo tu presente académico, sino también tu futuro personal y profesional. *Formación Socioemocional IV* representa una oportunidad única para desarrollar las habilidades más valiosas que necesitarás en cualquier carrera: conocerte profundamente, construir relaciones sanas, tomar decisiones informadas y ejercer una ciudadanía responsable.

Como estudiante de la Universidad Autónoma de Sinaloa, te encuentras en un momento crucial donde debes decidir por tu fase de preparación específica, ya sea Químico-Biológica, Físico-Matemáticas o Ciencias Sociales y Humanidades; lo cual definirá gran parte de tu trayectoria profesional. Sin embargo, sin importar el campo elegido, los recursos socioemocionales que fortalezcas en este curso serán la base de tu éxito personal y laboral.

El mundo actual exige profesionales que no solo dominen conocimientos técnicos, sino que también se comuniquen eficazmente, trabajen en equipos diversos, manejen el estrés, resuelvan conflictos y tomen decisiones éticas bajo presión. Justo esas habilidades desarrollarás mediante las metodologías activas y experiencias de aprendizaje que encontrarás en estas páginas. Este libro ha sido diseñado para ti, cada actividad, reflexión y proyecto se contextualiza en tu entorno cultural y académico.

Tu libro integra diversas metodologías activas para potenciar tu desarrollo socioemocional con un enfoque integral que conecta el crecimiento personal con tu futuro académico y profesional, invitándote a ser protagonista de tu aprendizaje.

Cada actividad fortalece conocimientos para tu vida profesional. Si te inclinas a las Ciencias de la Salud, cultivarás comunicación empática y decisiones éticas para el trato con pacientes. Si eliges Ingeniería o Tecnología, reforzarás el trabajo en equipo y la resolución de problemas complejos. Si tu vocación es hacia Ciencias Sociales y Humanidades, profundizarás en análisis crítico, mediación de conflictos y transformación social.

Es por ello que, las relaciones sanas que construyas hoy se volverán redes profesionales valiosas mañana. La capacidad de manejar el estrés que adquieras ahora te permitirá enfrentar las exigencias universitarias y laborales. Las habilidades de ciudadanía sexual responsable que desarrolles te convertirán en agente de cambio en cualquier organización donde participes.

Estas líneas te reconoce no solo como estudiante, sino como ciudadano joven con poder y responsabilidad de transformar tu entorno. Tu bienestar personal está estrechamente ligado al bienestar comunitario. Las decisiones que tomes sobre tu desarrollo socioemocional impactarán en tu vida, pero también generarán acciones positivas en tu familia, tu escuela, tu comunidad sinaloense y, más adelante, tu profesión.

Como futuro egresado de la UAS, llevas la responsabilidad de ser un profesional ético, un ciudadano comprometido y un agente de transformación positiva. Los aprendizajes adquiridos en este curso te prepararán para ejercer un liderazgo responsable en cualquier contexto.

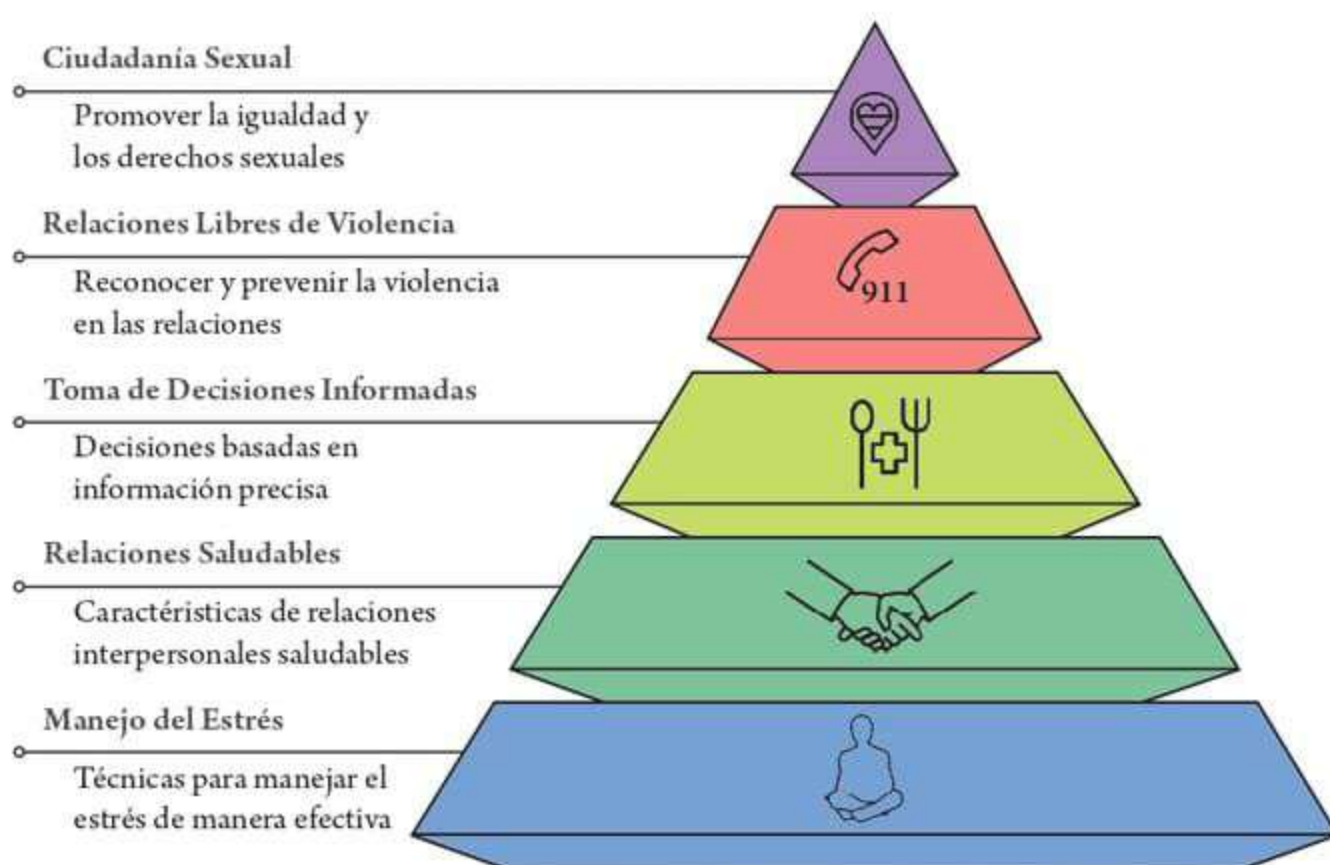
Por último, es una invitación a conocerte, cuestionar constructivamente tus perspectivas y comprometerte con tu crecimiento continuo. Te retará a salir de tu zona de confort, reflexionar críticamente sobre temas complejos y tomar acciones concretas para construir un mundo más justo e inclusivo.

En este semestre tu aprendizaje será único y personal. Ningún otro estudiante vivirá exactamente las mismas experiencias ni llegará a las mismas conclusiones que tú. Este libro respeta tu individualidad mientras te invita a conectarte con otros en proyectos colaborativos significativos.

Prepárate para un semestre que transformará no solo tu historial académico, sino también tu forma de relacionarte contigo mismo, con los demás y con el mundo. Los recursos socioemocionales que desarrolles serán tu compañía de por vida, enriqueciendo cada relación que construyas y cada reto profesional que enfrentes.

Bienvenido a una experiencia de aprendizaje que reconoce tu capacidad de crecimiento, celebra tu potencial único y te prepara para ser el profesional íntegro que el mundo necesita.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL IV



ÁMBITOS DE FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL Y APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

Tu experiencia de aprendizaje se estructura en dos ámbitos fundamentales que se entrelazan para formar tu perfil integral como futuro profesional:

Educación para la Salud te permitirá identificar y promover relaciones interpersonales que favorezcan tu bienestar mental y emocional. Aprenderás a consultar fuentes confiables para tomar decisiones informadas sobre tu salud física y corporal, desarrollarás estrategias efectivas para el manejo del estrés y las emociones, y contribuirás a la construcción de relaciones libres de violencia en todos tus contextos de vida.

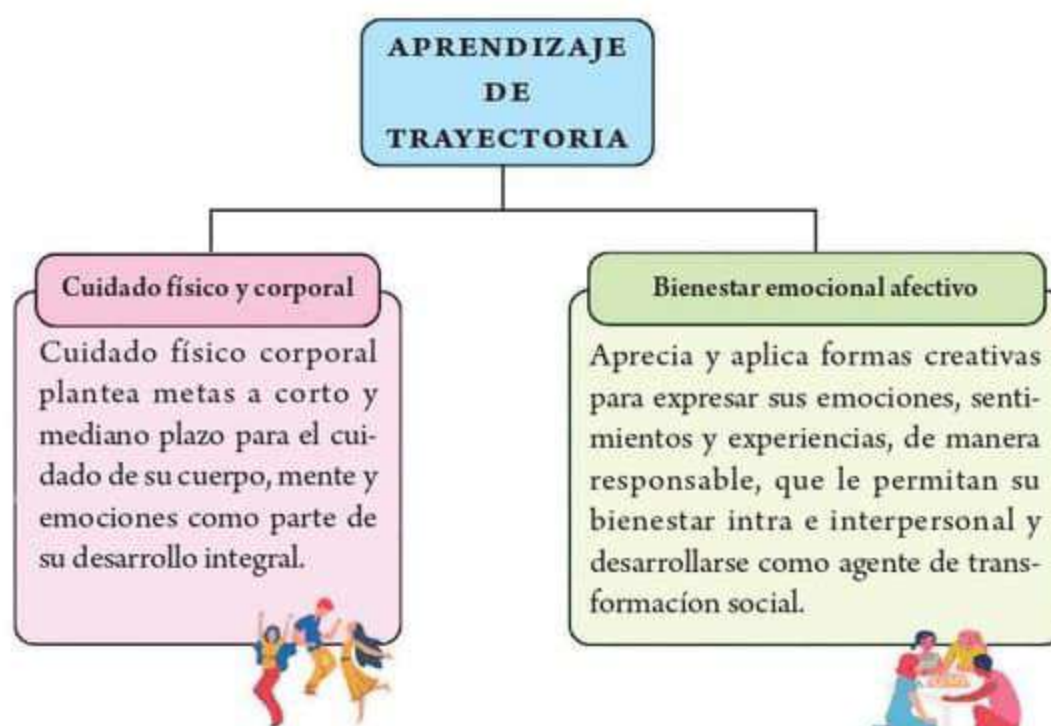
Educación Integral en Sexualidad y Género te desafiará a construir una ciudadanía sexual responsable y consciente. Abogará por entornos seguros que promuevan el trato digno y respetuoso de todas las personas, aprenderás a tomar decisiones referentes a la sexualidad de manera libre de discriminación, coerción y violencia, y reconocerás que la lucha por los derechos sexuales implica transformaciones profundas en la sociedad.



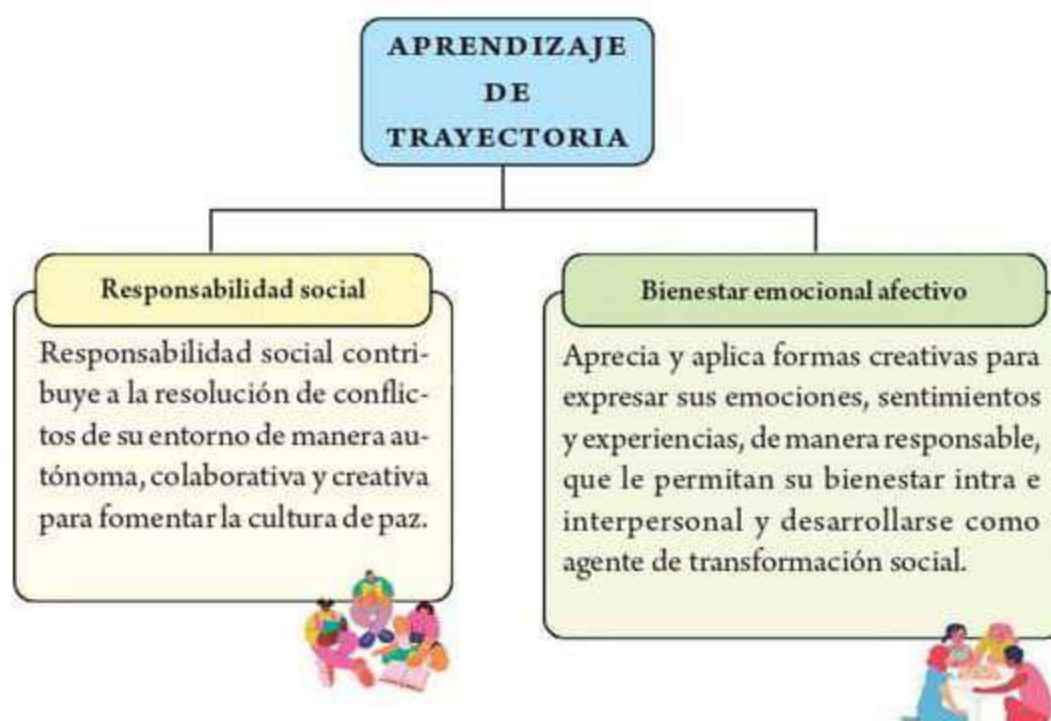
En los siguientes gráficos encontrarás el desarrollo de las categorías que se desprenden de los ámbitos: Educación para la salud y Educación integral en sexualidad y género

APRENDIZAJES DE TRAYECTORIA

RELACIONES INTERPERSONALES



CIUDADANÍA SEXUAL



METODOLOGÍAS ACTIVAS

Tu libro de texto presenta 10 metodologías activas diseñadas para potenciar tu desarrollo socioemocional mediante un enfoque integral que conecta el crecimiento personal con tu futuro académico y profesional.



Mapeo Emocional Corporal

Mapas visuales de sus emociones ubicándolas en diferentes partes del cuerpo.

Círculos concéntricos para mapear y evaluar la calidad de las relaciones personales.

Círculos de Vínculos Relacionados



Bitácora de Observación Relacional

Registro sistemático de situaciones interpersonales en diferentes contextos.

Diseño de intervenciones futuristas para resolver problemas.

Laboratorio de Transformación Social



Música como espejo emocional

Creación de bandas sonoras personales que reflejan estados emocionales.

Metodología que combina investigación individual y trabajo colaborativo.

Investigación Colaborativa de Fuentes Confiables



Técnicas de Comunicación Familiar Transformadora

Desarrollo de estrategias personalizadas para transformar patrones de comunicación.

Test SDS con reflexión profunda sobre valores, intereses y habilidades.

Test Vocacional Integrado con Autoconocimiento

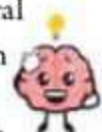


Campañas de Empoderamiento y Derechos

Creación de campañas educativas que promuevan derechos sexuales y entornos libres de discriminación.

Autoevaluación multidimensional, reflexión profunda sobre el crecimiento personal y planificación estratégica

Evaluación Integral y Metacognición del Desarrollo Socioemocional



Presentación

Este libro representa una oportunidad única para desarrollar tus recursos socioemocionales que necesitarás tanto en tu trayectoria académica como en tu futuro profesional. Formación Socioemocional IV ha sido diseñado específicamente para estudiantes que están en proceso de definir su fase de preparación específica y construir su proyecto de vida profesional.

Tu experiencia de aprendizaje se estructura mediante la metodología de las 5E, un enfoque pedagógico que respeta tu proceso natural de desarrollo y te convierte en protagonista de tu propio aprendizaje. El libro se desarrolla en dos ámbitos esenciales para tu formación integral. A través de la Educación para la Salud desarrollarás habilidades para identificar relaciones saludables, tomar decisiones informadas sobre tu bienestar, manejar el estrés académico y construir vínculos libres de violencia. Estas habilidades son fundamentales sin importar si eliges la fase Químico-Biológica, Físico-Matemáticas o Ciencias Sociales y Humanidades. La Educación Integral en Sexualidad y Género te permitirá construir una ciudadanía sexual responsable, aprender a abogar por entornos dignos y seguros, y reconocer que la lucha por los derechos sexuales implica transformaciones profundas que benefician a toda la sociedad.

En esta obra se te reconoce no solo como estudiante, sino como ciudadano joven con poder y responsabilidad para transformar tu entorno. Los aprendizajes que desarrolles se convertirán en tu compañía de por vida, enriqueciendo cada relación que construyas y cada desafío profesional que enfrentes. Tu bienestar personal está íntimamente conectado con el bienestar comunitario. Las decisiones que tomes sobre tu desarrollo socioemocional no solo impactarán tu vida, sino que generarán transformaciones positivas en tu familia, tu escuela, tu comunidad y, más adelante, en tu ejercicio profesional.

Prepárate para un semestre que transformará no solo tu trayectoria académica, sino tu forma de relacionarte contigo mismo, con los demás y con el mundo. Este libro respeta tu individualidad mientras te invita a conectarte con otros en proyectos colaborativos significativos. Bienvenido(a) a una experiencia de aprendizaje que reconoce tu capacidad de crecimiento, celebra tu potencial único y te prepara para ser el profesional íntegro que el mundo necesita.

Ámbito: Educación para la salud

Categoría: Relaciones interpersonales

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



Progresión 2:

Identifica las características de las relaciones que favorecen la propia salud mental y emocional, dentro del contexto familiar, escolar, laboral o comunitario con la finalidad de promoverlas

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Cuidado físico corporal:* Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
- *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.

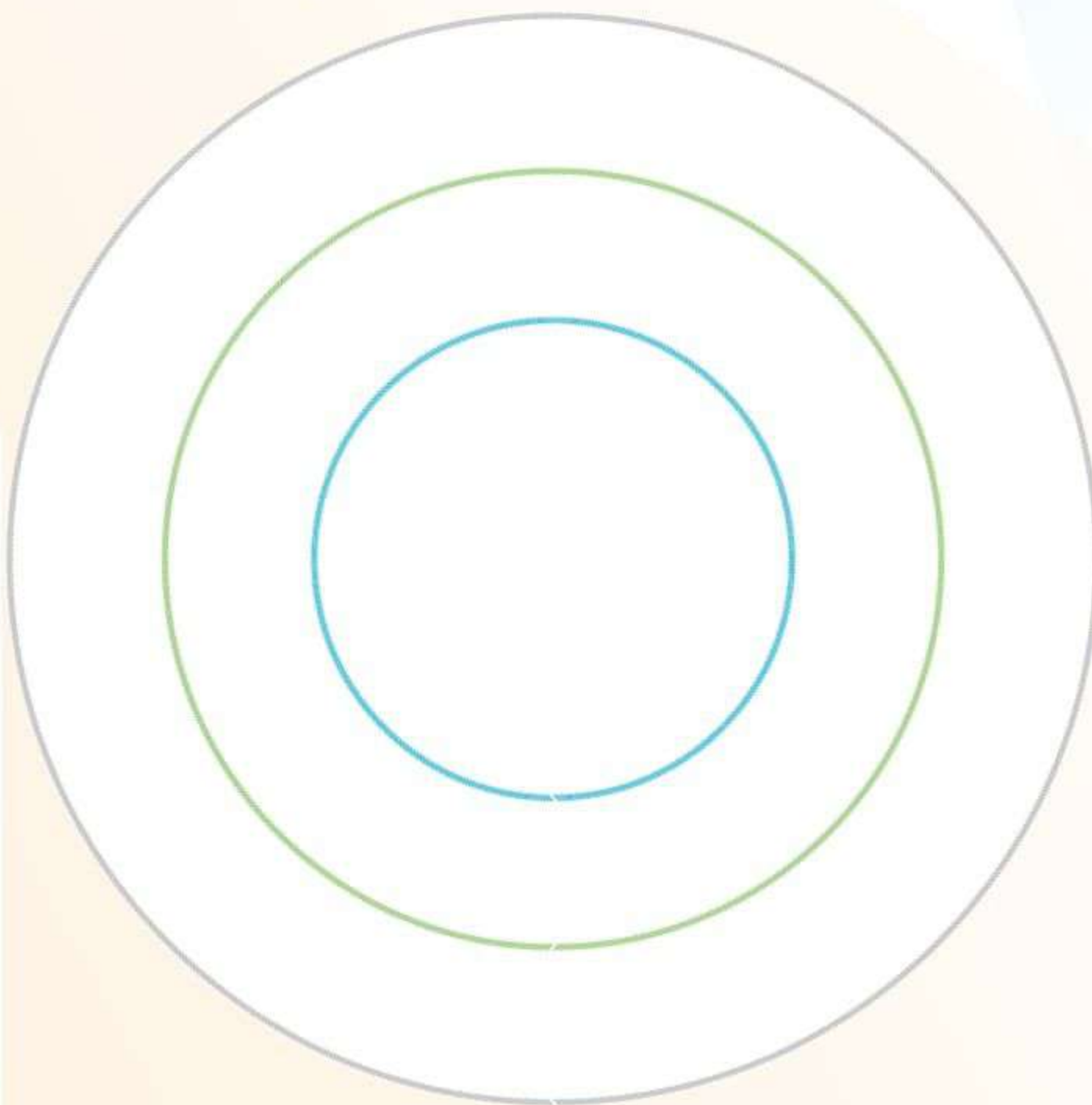
1e: Empecemos

Instrucciones: En la actividad “Mi Red de Vínculos”, utiliza los tres círculos concéntricos que se presentan en la siguiente ilustración. En el centro escribe tu nombre. Ahora, coloca el nombre de las personas importantes de tu vida en diferentes círculos según cómo te hacen sentir:

Círculo Interior (Azul): Esta red de apoyo es tu refugio emocional, tu hogar en forma humana; personas que te ayudan y te hacen reír.

Círculo Medio (Verde): Estas relaciones tienen potencial, pero necesitan trabajo o están en transición; personas neutras o con relaciones variables.

Círculo Exterior (Gris): Estas personas, por diversas razones, afectan negativamente tu bienestar emocional; relaciones que te hacen sentir mal.



Instrucciones: Contesta con sinceridad las siguientes preguntas y elabora una reflexión personal tomando como referencia tu red de vínculos.

Círculo Azul (Mi zona de bienestar):

¿Qué características específicas tienen en común estas personas? _____

¿Cómo demuestran que me apoyan? _____

¿Qué tipo de emociones me transmiten? _____

Círculo Verde (Mi zona de oportunidad):

¿Qué hace que estas relaciones sean variables? _____

¿Qué potencial positivo veo en ellas? _____

¿Qué podría hacer para moverlas hacia el círculo azul? _____

Círculo Gris (Mi zona de precaución):

¿Qué comportamientos específicos me afectan negativamente? _____

¿Cómo me siento físicamente después de interactuar con ellas? _____

¿Qué límites necesito establecer? _____

Reflexión final:

¿En qué círculo crees que te ubican otros? ¿Por qué? _____

¿Qué puedes hacer para ser una persona más “círculo azul” para otros? _____

IDENTIFICA LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES QUE FAVORECEN LA PROPIA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL, DENTRO DEL CONTEXTO FAMILIAR, ESCOLAR, LABORAL O COMUNITARIO CON LA FINALIDAD DE PROMOVERLAS

1.1 Red social



2e: Exploremos

Instrucciones: Imagina que las relaciones saludables fueran como las plantas de un hermoso jardín. ¿Qué necesita una planta para crecer fuerte y bonita? Agua, sol, tierra fértil y cuidado. Las relaciones humanas no son tan diferentes. Vamos a explorar juntos los “nutrientes” que hacen florecer una relación saludable. Realiza una lectura detenida y consciente acerca de los 7 Pilares de las Relaciones Nutritivas, puedes utilizar estrategias como leer en voz alta, acompañarte de un amigo(a), escuchar música instrumental de fondo o elegir el lugar que te brinda mayor tranquilidad.

1. COMUNICACIÓN AUTÉNTICA

No es solo hablar, es conectar. Es cuando puedes decir “me duele que...” sin miedo a ser juzgado, o cuando el otro te escucha realmente, no solo espera su turno para hablar.

2. RESPETO MUTUO

Es cuando tus límites son respetados, cuando tus decisiones son valoradas (aunque no siempre sean compartidas), cuando tu individualidad es celebrada, no criticada.



3. APOYO EMOCIONAL

Es tener a alguien que te dice “estoy aquí” cuando todo se ve gris, alguien que celebra tus triunfos sin envidia y te abraza en tus derrotas sin juicio.

4. CONFIANZA

Es saber que puedes ser vulnerable sin ser lastimado, que tus secretos están seguros, que las promesas se cumplen.

5. RECIPROCIDAD

No es llevar cuentas exactas, pero sí sentir que ambos invierten en la relación, que ambos dan y reciben de manera equilibrada.

6. CRECIMIENTO MUTUO

Es cuando la relación te inspira a ser mejor persona, te motiva a perseguir tus sueños, te desafía a crecer sin presionarte a cambiar quién eres.

7. ESPACIO PERSONAL

Es entender que una relación saludable no significa estar pegados siempre, sino saber que cada uno necesita tiempo para sí mismo, sus hobbies y sus otros vínculos.

1.1 Pilares de las relaciones nutritivas

Instrucciones: Te invitamos a convertirte en un investigador de relaciones. Tu misión es observar durante una semana cómo se manifiestan estos pilares en tus diferentes contextos, para ello, deberás registrar por día una situación observada en tus entornos; familiares, escolares y comunitario.

Bitácora de Observación Relacional:

Contexto: familiar

Día: _____ Situación observada: _____

¿Qué pilar se manifestó? _____

¿Cómo me hizo sentir? _____

¿Qué aprendí? _____

Contexto: escolar

Día: _____ Situación observada: _____

¿Qué pilar se manifestó? _____

¿Cómo me hizo sentir? _____

¿Qué aprendí? _____

Contexto: comunitario (amigos, vecinos, clubes)

Día: _____ Situación observada: _____

¿Qué pilar se manifestó? _____

¿Cómo me hizo sentir? _____

¿Qué aprendí? _____

3e: Explicamos

Te has preguntado alguna vez por qué después de pasar tiempo con ciertas personas te sientes como si pudieras conquistar el mundo, mientras que con otras sales sintiéndote completamente agotado?

No es casualidad ni algo que esté solo en tu cabeza. La ciencia ha demostrado que la calidad de nuestras relaciones interpersonales tiene un impacto directo y medible en nuestra salud mental, bienestar emocional y hasta en nuestro rendimiento académico. Como joven que está definiendo su futuro vocacional, comprender este fenómeno no es solo útil, es fundamental para tomar decisiones informadas sobre el tipo de vida que quieres construir.

Las relaciones que eliges cultivar hoy no solo afectan tu presente, sino que están moldeando activamente la persona y el profesional en la que te convertirás mañana. Por eso es crucial que aprendas a identificar qué hace que una relación sea verdaderamente saludable y nutritiva para tu crecimiento integral.

Tu cerebro está literalmente diseñado para conectar con otros seres humanos. Cuando experimentas rechazo social o conflictos relacionales intensos, las mismas áreas cerebrales que se activan ante el dolor físico se encienden como alarmas de emergencia. Como explican Lieberman y Eisenberger (2009), “el dolor social activa las mismas regiones neurales que el dolor físico, lo que sugiere que nuestro sistema nervioso trata el rechazo social como una amenaza a nuestra supervivencia” (p. 109). Esto significa que cuando alguien te lastima emocionalmente, tu cerebro lo procesa de manera similar a una herida física. No es exageración decir que las relaciones tóxicas literalmente duelen.

Por el contrario, las relaciones saludables funcionan como un sistema de sanación natural. Cuando te sientes verdaderamente conectado con alguien, tu cuerpo libera oxitocina, conocida como la “hormona del amor”, que reduce el estrés, fortalece tu sistema inmunológico y mejora tu capacidad de aprendizaje. Es fascinante pensar que una conversación profunda con tu mejor amigo o un abrazo genuino de un familiar pueden tener efectos tan poderosos en tu biología.

EL IMPACTO EN TU DESARROLLO PERSONAL Y ACADÉMICO

Las relaciones saludables no solo te hacen sentir bien, sino que transforman tu manera de funcionar en el mundo. Cuando tienes una red sólida de apoyo emocional, tu rendimiento académico mejora significativamente. Según Durlak y otros (2011), “los estudiantes que participan en programas de aprendizaje socioemocional muestran un aumento promedio de 11 puntos percentiles en su rendimiento académico, comparado con aquellos que no participan en tales programas” (p. 417). Esto sucede porque cuando te sientes emocionalmente seguro y apoyado, tu cerebro puede dedicar más recursos a procesar información compleja, resolver problemas creativa-

mente y mantener la concentración en tareas demandantes.

Además, las relaciones nutritivas actúan como un espejo que te ayuda a conocerte mejor. A través de interacciones auténticas con personas que te valoran, descubres aspectos de tu personalidad que tal vez no conocías. Tal vez descubras que tienes un talento natural para escuchar y aconsejar cuando tu amigo siempre te busca en momentos difíciles, o que posees habilidades de liderazgo cuando logras unir a tu grupo de estudio para alcanzar metas comunes.



1.2 Desarrollo personal y académico

LA CONSTRUCCIÓN DE TU IDENTIDAD PROFESIONAL

Las habilidades relacionales que desarrollas ahora se convertirán en profesionales fundamentales, independientemente del campo que elijas. En el mundo laboral actual, las llamadas "soft skills" o habilidades blandas son tan valoradas como el conocimiento técnico. La capacidad de comunicarte efectivamente, trabajar en equipo, resolver conflictos y liderar proyectos son aspectos que se originan en tu habilidad para construir relaciones saludables.

Como señala Goleman (1995), "las reglas del trabajo están cambiando. Ahora nos evalúan según una nueva medida: no solo por qué tan inteligentes somos o por nuestra preparación técnica o experiencia, sino también por qué tan bien nos manejamos con nosotros mismos y con otros" (p. 3). Esta realidad hace que tu inversión actual en desarrollar relaciones de calidad sea, literalmente, una inversión en tu futuro profesional.

LA RESPONSABILIDAD SOCIAL DE LAS RELACIONES SALUDABLES

Cultivar relaciones saludables no es solo un acto de autocuidado, sino una responsabilidad social. Como joven sinaloense que pronto se integrará plenamente a la vida universitaria y profesional, tienes la oportunidad de ser un agente de cambio en tu comunidad. Cada vez que eliges la comunicación auténtica sobre el chisme, el apoyo genuino sobre la competencia destructiva, o el respeto sobre el control, estás contribuyendo a crear una cultura más saludable a tu alrededor.

Esta perspectiva conecta directamente con tu futura vida profesional. Independientemente de si eliges la fase Químico Biológicas y te conviertes en médico, el Físico Matemáticas y te especializas en ingeniería, o las Ciencias Sociales y Humanidades y optas por el derecho; serás parte de equipos de trabajo donde tu capacidad para promover relaciones saludables determinará no solo tu satisfacción laboral, sino también tu efectividad profesional.

De: Elaboramos

Instrucciones: Te invitamos a realizar dos evaluaciones de tus relaciones actuales, califica del 1 al 5 cada pilar en tus vínculos más importantes (1 = Muy deficiente, 5 = Excelente).

Relación con: _____

Comunicación auténtica: ____/5

Respeto mutuo: ____/5

Apoyo emocional: ____/5

Confianza: ____/5

Reciprocidad: ____/5

Crecimiento mutuo: ____/5

Espacio personal: ____/5

TOTAL: ____/35

¿Es una relación que debo fortalecer, mantener o reconsiderar? _____

Relación con: _____

Comunicación auténtica: ____/5

Respeto mutuo: ____/5

Apoyo emocional: ____/5

Confianza: ____/5

Reciprocidad: ____/5

Crecimiento mutuo: ____/5

Espacio personal: ____/5

TOTAL: ____/35

¿Es una relación que debo fortalecer, mantener o reconsiderar? _____

Instrucciones: En la siguiente actividad desarrolla tu plan para promover las relaciones saludables, especifica qué vínculos quieres fortalecer, cuáles son las nuevas relaciones que deseas cultivar, cuáles son los límites que necesitas y establece un compromiso personal.

A. Relaciones que quiero fortalecer:

1. ¿Con quién? _____

¿Qué pilar necesita más trabajo? _____

Una acción específica que haré esta semana: _____

2. ¿Con quién? _____

¿Qué pilar necesita más trabajo? _____

Una acción específica que haré esta semana: _____

B. *Nuevas relaciones que quiero cultivar:*

¿En qué contexto?

¿Qué tipo de persona busco? _____

¿Dónde y cómo podría conocerla?

C. Límites que necesito establecer:

¿Con quién?

¿Qué límite específico?

¿Cómo lo comunicaré?

D. *Mi compromiso personal:*

Como amigo(a), me comprometo a ser más: _____

Como hijo(a), me comprometo a:

Como estudiante, me comprometo a:



5e: Evaluamos

Instrucciones: Una de las herramientas más poderosas para relaciones saludables es conocerte tan bien que puedas comunicar a otros cómo relacionarse contigo de manera positiva. Enseguida, contesta lo que se indica a continuación:

Me siento valorado cuando:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Esto me motiva en una relación:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Mis límites son:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Esto me lastima o desgasta:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Prefiero que me comuniquen las cosas:

- ☐ Directamente y sin rodeos
- ☐ Con tacto y sensibilidad
- ☐ Por escrito primero, luego hablamos
- ☐ En privado, nunca frente a otros
- ☐ Otro: _____

En momentos difíciles necesito:

- ☐ Que me escuchen sin dar consejos
- ☐ Consejos prácticos para resolver el problema
- ☐ Espacio para procesar solo
- ☐ Distracción y actividades divertidas
- ☐ Otro: _____

Instrucciones: Ha llegado el momento de reflexionar sobre todo tu proceso de aprendizaje. No se trata de calificarte, sino de reconocer tu crecimiento y planear tus siguientes pasos.

Antes de esta experiencia o después de mi autoconocimiento:

Antes pensaba que una relación saludable era: _____

Ahora entiendo que es: _____

Habilidades interpersonales:

Mi mayor fortaleza relacional es: _____

Un área donde he crecido significativamente: _____

Algo que aún necesito desarrollar: _____

Impacto en mi bienestar:

¿Cómo han cambiado mis relaciones en estas semanas? _____

¿Me siento mejor conmigo mismo? ¿Por qué? _____

Visión de futuro:

¿Cómo aplicaré esto en mi elección vocacional? _____

¿Qué tipo de profesional quiero ser en mis relaciones laborales? _____



Ámbito: Educación para la salud

Categoría: Relaciones interpersonales

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



Progresión 3:

Consulta fuentes confiables para tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar físico y corporal

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Cuidado físico corporal:* Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
- *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

Es marzo y estás en esa etapa crucial de tu bachillerato donde debes elegir tu fase de preparación específica en la UAS. Ciencias Sociales y Humanidades, Químico Biológicas, Físico Matemáticas. Mientras reflexionas sobre esta decisión que marcará tu futuro, te das cuenta de algo importante, tu bienestar físico y mental será fundamental en cualquier carrera que elijas.

Son las 11:00 p.m. Estás en tu cuarto, alternando entre investigar sobre las diferentes áreas de conocimiento de la UAS y buscar información sobre cómo manejar el estrés que esta decisión te genera. Abres Google y escribes "cómo elegir carrera sin estresarme". En 0.03 segundos aparecen 2,340,000 resultados. Algunos artículos prometen "eliminar la ansiedad en 5 pasos", otros sugieren dietas "milagrosas" para mejorar la concentración, y varios más ofrecen test vocacionales "100% precisos".

Aquí está el dilema: La misma habilidad que necesitas para elegir fuentes confiables sobre tu salud es la que necesitarás en tu futura carrera profesional. Si te inclinas hacia Químico Biológico y sueñas con ser médico, ¿cómo vas a distinguir entre estudios científicos sólidos y pseudociencia? Si eliges Físico Matemáticas para estudiar ingeniería, ¿cómo evaluarás la confiabilidad de datos técnicos? Si tu corazón te llama hacia Ciencias Sociales y Humanidades para ser psicólogo o trabajador social, ¿cómo discernirás entre terapias efectivas y tratamientos sin evidencia?

Tu generación ha crecido con internet, redes sociales y acceso inmediato a información. Esto es increíblemente poderoso para tu desarrollo académico y vocacional, también presenta desafíos únicos. Según datos recientes, el 72% de los jóvenes mexicanos buscan información de salud en línea antes de consultar a un profesional, y el 89% usa internet para investigar sobre carreras y opciones universitarias. **Pero, aquí viene lo fascinante:** Las mismas habilidades que desarrolles ahora para cuidar tu bienestar físico y corporal serán las competencias profesionales que necesitarás en tu carrera elegida.

Si tu futuro está en Ciencias Químico Biológicas:	Si eliges el camino Físico Matemáticas:	Si tu vocación te llama a Ciencias Sociales y Humanidades:
<ul style="list-style-type: none"> • Como futuro médico, nutriólogo o enfermero, tu capacidad para evaluar evidencia científica será literalmente una cuestión de vida o muerte. • Tu credibilidad profesional dependerá de tu habilidad para comunicar información médica confiable a tus pacientes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Como ingeniero o arquitecto, evaluarás constantemente la confiabilidad de datos técnicos, materiales y metodologías. • Las estructuras que diseñes o los sistemas que desarrolles dependerán de tu capacidad para basar decisiones en información sólida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Como psicólogo, trabajador social o abogado, necesitarás evaluar la validez de investigaciones, políticas públicas y enfoques terapéuticos. • Serás responsable de guiar a otras personas hacia información y recursos confiables.

Instrucciones: Realiza una investigación dual que conecte tu bienestar personal con tu exploración vocacional.

Tema que busqué: _____

¿Por qué este tema es importante para mí bienestar como estudiante? _____

Fuentes que encontré (anota al menos 3):

1 _____

2 _____

3 _____

¿Cuál me generó más confianza? ¿Por qué? _____

¿Cuál me hizo dudar? ¿Por qué? _____

¿Encontré información contradictoria?

☐ Sí ☐ No

Si tu respuesta es sí, ¿sobre qué aspecto? _____

Conexión con mi futuro vocacional:

Si eligiera Químico Biológicas:

¿Cómo evaluaría esta información como futuro profesional de la salud?

¿Qué habilidades necesitarías desarrollar?

Si eligiera Físico Matemáticas:

¿Qué datos o evidencias buscaría para validar esta información?

¿Cómo se relaciona con el pensamiento analítico que necesitaré?

Si eligiera Ciencias Sociales y Humanidades:

¿Cómo analizarías el impacto social de esta información?

¿Qué habilidades críticas necesitarías como futuro profesional en estas áreas?

Reflexión vocacional:

¿Qué campo de conocimiento de la UAS me permite aplicar mejor mi interés en información confiable?

¿Cómo se conecta mi bienestar personal con mi proyecto profesional?

2e: Exploremos

Instrucciones: Analiza cada uno de los criterios fundamentales y confiables para la búsqueda de la información sobre salud.

AUTORIDAD PROFESIONAL

¿Quién escribió la información?

Médicos, enfermeras, nutriólogos, psicólogos con credenciales verificables, instituciones de salud reconocidas (Secretaría de Salud, OMS, universidades) y profesionales con experiencia específica en el tema.

EVIDENCIA CIENTÍFICA

¿En qué se basa la información?

Estudios científicos publicados en revistas especializadas, investigación revisada por otros expertos y datos de múltiples estudios, no casos aislados.

ACTUALIZACIÓN Y VIGENCIA

¿Qué tan reciente es la información?

Publicación o actualización reciente (últimos 2-3 años), información médica que refleja conocimientos actuales y sitios que actualizan regularmente su contenido.

TRANSPARENCIA

¿La fuente es honesta sobre sus motivaciones?

Clara separación entre contenido y publicidad, declaración de posibles conflictos de interés y fuentes de financiamiento transparentes.

OBJETIVIDAD Y BALANCE

¿La información es equilibrada?

Presenta pros y contras de tratamientos, reconoce limitaciones y posibles riesgos y no hace promesas absolutas o demasiado buenas para ser verdad.

Instrucciones: Te invitamos a convertirte en un experto verificador de fuentes. Tu objetivo será analizar diferentes tipos de fuentes usando los criterios que acabas de aprender. Utiliza una marca (x) para registrar el nivel de confiabilidad donde 1 es menor y 5 es mayor.

Fuente #1: sitio web gubernamental

URL: _____

Tema: _____

Aspectos	1	2	3	4	5
Autoridad					
Evidencia científica					
Actualización					
Objetividad					
Transparencia					

Calificación total: ____/25 ¿Usarías esta fuente para tomar decisiones de salud? ☐ Sí ☐ No

Fuente #2: blog/influencer

URL: _____

Tema: _____

Aspectos	1	2	3	4	5
Autoridad					
Evidencia científica					
Actualización					
Objetividad					
Transparencia					

Calificación total: ____/25 ¿Usarías esta fuente para tomar decisiones de salud? ☐ Sí ☐ No

Fuente #3: artículo científico divulgativo

URL: _____

Tema: _____

Aspectos	1	2	3	4	5
Autoridad					
Evidencia científica					
Actualización					
Objetividad					
Transparencia					

Calificación total: ____/25 ¿Usarías esta fuente para tomar decisiones de salud? ☐ Sí ☐ No

3e: Explicamos

Vivimos en una época extraordinaria donde desde tu teléfono puedes consultar investigaciones de las mejores universidades del mundo, acceder a recursos de salud mental que antes solo estaban disponibles en consultorios privados, y conectar con comunidades de apoyo para prácticamente cualquier condición de salud. Sin embargo, esta abundancia de información también trae consigo una responsabilidad que generaciones anteriores no enfrentaron: la capacidad de discernir entre información que puede salvarte la vida e información que puede ponerla en riesgo.

Como señala Diviani y otros (2015), declara que aunque el acceso a información de salud en línea ha democratizado el conocimiento médico, también ha creado nuevos desafíos para los jóvenes, quienes deben desarrollar habilidades críticas para evaluar la calidad y credibilidad de fuentes digitales. Esta realidad significa que tu capacidad para evaluar fuentes confiables se ha convertido en una competencia fundamental, no solo para tu bienestar personal, sino para tu supervivencia académica y profesional.

LA NEUROCIENCIA Y TU FUTURO VOCACIONAL

Por lo anterior, el cerebro adolescente está en un momento único de desarrollo. Las áreas responsables de la evaluación de riesgos y la toma de decisiones complejas aún se están formando, mientras que las regiones asociadas con la búsqueda de recompensas están en su punto más activo. Como explica Steinberg (2013), “durante la adolescencia, el sistema de recompensas del cerebro es hipersensible, lo que puede llevar a decisiones impulsivas, especialmente cuando la información se presenta de manera atractiva o promete beneficios inmediatos” (p. 6). Esta comprensión neurobiológica es especialmente relevante para tu elección vocacional.

Por tanto, si te inclinas hacia las ciencias **Químico Biológicas**, tu habilidad para evaluar críticamente información de salud será una competencia profesional fundamental. Los mejores médicos no son solo aquellos que memorizan datos, sino quienes pueden discernir entre evidencia sólida y afirmaciones infundadas, y comunicar esa distinción a sus pacientes de manera clara.

Para quienes consideren las opciones de las ciencias asociadas a **Físico Matemáticas**, la misma mentalidad que te lleva a verificar si una dieta es respaldada por investigación rigurosa es la que te hará cuestionar si un material de construcción ha sido probado adecuadamente o si un algoritmo ha sido validado con datos suficientes.

Si tu vocación se dirige hacia las profesiones de las ciencias **Sociales y Humanidades**, la alfabetización crítica en información se traduce directamente en competencias para el análisis de políticas públicas, la evaluación de programas sociales, o la comprensión de cómo la desinformación afecta a comunidades vulnerables.

LA RESPONSABILIDAD SOCIAL DE TU GENERACIÓN

Por otra parte, tu generación no solo consume información; también la crea y comparte a una velocidad sin precedentes. Según el Instituto de Periodismo de Oxford (2021), “el 79% de los jóvenes entre 16 y 24 años comparten información de salud en redes sociales, convirtiéndose en intermediarios de información para sus comunidades” (p. 23). Esta estadística te convierte no solo en un consumidor de información, sino en un distribuidor potencial de conocimiento que puede impactar la salud de otros.

Cuando compartes un artículo sobre salud mental, recomiendas una App de meditación, o comentas sobre tu experiencia con cierto tratamiento, estás ejerciendo liderazgo comunitario. La calidad de las fuentes que eliges consultar y compartir contribuye al nivel general de alfabetización en salud de tu comunidad.

Esta responsabilidad social conecta directamente con tu desarrollo vocacional. Independientemente del campo profesional que elijas en la UAS o en otra institución educativa, serás parte de una sociedad donde la información de salud circula constantemente, y tu capacidad para contribuir positivamente a este ecosistema informativo será una competencia ciudadana fundamental.

CONSTRUYENDO TU SISTEMA PERSONAL DE VERIFICACIÓN

La habilidad para consultar fuentes confiables es una competencia que se desarrolla con práctica y reflexión consciente. Tu sistema personal debe incluir no solo criterios técnicos de evaluación, sino también una comprensión de tus propias motivaciones, sesgos y vulnerabilidades cognitivas. Esto significa que debes reconocer cuando buscas información que confirme lo que ya crees, cuando te sientes atraído por soluciones simples a problemas complejos, o cuando la ansiedad te lleva a buscar múltiples fuentes hasta encontrar la respuesta que más te tranquiliza.

Tu capacidad para tomar decisiones informadas sobre tu bienestar físico y corporal es mucho más que una habilidad de autocuidado; es una competencia fundamental que definirá tu efectividad como estudiante universitario, profesional y ciudadano. En una era donde la información incorrecta puede tener consecuencias reales para la salud pública, tu compromiso con fuentes confiables es un acto de ciudadanía responsable.

Las decisiones que tomes hoy sobre cómo cuidar tu cuerpo, basadas en información sólida y confiable, están moldeando tu capacidad futura para contribuir positivamente a tu comunidad profesional y social. Tu salud es tu poder, y tu habilidad para tomar decisiones informadas es la herramienta que te permitirá ejercer ese poder de manera responsable durante toda tu vida, especialmente en el campo profesional que elijas dentro de la Universidad Autónoma de Sinaloa.

De: Elaboramos

Instrucciones: En las siguientes actividades elige las 2 profesiones que sean de tu interés e investiga cada uno de los indicadores que se muestran en la tabla.

Área del conocimiento: _____

Profesión 1:	
Fuentes confiables consultadas:	1. 2. 3.
Descripción de actividades diarias	
Preparación académica necesaria	
Perspectivas laborales	
Rango salarial aproximado	
Habilidades clave requeridas	

Área del conocimiento: _____

Profesión 2:	
Fuentes confiables consultadas:	1. 2. 3.
Descripción de actividades diarias	
Preparación académica necesaria	
Perspectivas laborales	
Rango salarial aproximado	
Habilidades clave requeridas	

¿Cuál de las dos profesiones te resulta más atractiva después de investigar cada una de ellas?

¿Qué aspectos no conocías antes de tu indagación?

¿Cómo podría impactar en tu salud física y desempeño en esta profesión?

Instrucciones: A continuación, te invitamos a realizar una lectura en binas y analizar cómo los diferentes aspectos de la salud se relacionan con el éxito en distintas carreras profesionales.

- 1: María, aspirante a médica tiene 16 años y sueña con ser cirujana cardiovascular. Le encanta ayudar a las personas y tiene excelentes calificaciones en ciencias. Sin embargo, tiene el hábito de desvelarse jugando videojuegos y frecuentemente salta comidas por estar estudiando.
- ¿Qué hábitos de salud podrían afectar negativamente su desempeño como futura cirujana?

¿Qué fuentes confiables podría consultar María para mejorar sus hábitos?

¿Cómo podría la actividad física beneficiar específicamente su carrera médica?

- 2: Carlos, interesado en diseño gráfico es creativo y le fascina el diseño digital. Pasa muchas horas frente a la computadora creando proyectos. Últimamente ha notado dolores de espalda y problemas para concentrarse durante largos períodos.

¿Qué riesgos de salud enfrenta Carlos en su futura profesión?

¿Qué medidas preventivas podría tomar basándose en información confiable?

¿Cómo puede mantener su creatividad mientras cuida su salud física?

Considerando tu área de interés vocacional, ¿qué aspectos de tu salud requieres fortalecer y qué hábitos saludables necesitas mejorar?

5e: Evaluamos

Instrucciones: Enseguida se muestra un plan de acción al futuro, en el cual deberás de anotar un directorio de emergencia de orientación vocacional que aprendiste durante el desarrollo de esta progresión. Te invitamos a seguir consultando fuentes confiables que te acerque a la información que requieras en tu búsqueda profesional.

Compromiso personal:

En los próximos 30 días, me comprometo a:

- ☐ Consultar al menos una fuente confiable antes de tomar decisiones importantes sobre mi salud.
- ☐ Verificar información con al menos dos fuentes antes de creer algo que veo en redes sociales.
- ☐ Investigar profundamente sobre mi carrera de interés usando fuentes especializadas.
- ☐ Ayudar a un amigo o familiar a evaluar información usando criterios confiables
- ☐ Otro: _____

Mi directorio de emergencia:

Cuando necesite información confiable sobre salud, consultaré:

1. _____
2. _____

Cuando necesite orientación vocacional, acudiré a:

1. _____
2. _____

En información vocacional, seré cuidadoso(a) con:

- ☐ Sitios que garantizan empleos específicos
- ☐ Información desactualizada sobre salarios o mercado laboral
- ☐ Fuentes que no distinguen entre diferentes países o regiones
- ☐ Testimonios anónimos o no verificables
- ☐ Información que generaliza demasiado sobre profesiones

¿Qué fue lo más difícil de aprender en este tema? _____

¿Cómo superaste esa dificultad? _____

¿Qué fue lo más sorprendente o interesante que descubriste? _____

Si tuvieras que explicar a un amigo de tu edad por qué es importante consultar fuentes confiables, ¿qué le dirías? _____

En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu conocimiento actual para consultar fuentes confiables?

Antes de la progresión: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Después de la progresión: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

¿Qué necesitas para llegar a un 10? _____

En un párrafo, describe cómo esta experiencia de aprendizaje ha cambiado tu relación con la información y cómo esto impactará tu bienestar físico y tus decisiones vocacionales:

Fecha de finalización: _____ Firma: _____



Ámbito: Educación para la salud

Categoría: Relaciones interpersonales

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:

Utiliza estrategias para el manejo del estrés y las emociones asociadas a este, en el ámbito escolar y el contexto familiar que le permitan su bienestar intra e interpersonal



Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Cuidado físico corporal:* Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.
- *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 esta actividad vas a crear una banda sonora que revele tus patrones emocionales secretos, para ello deberás abrir tu aplicación de música favorita y busca una canción para cada “estado emocional” que experimentas frecuentemente.

Encuentra tu canción para:

Estrés nivel máximo:

Canción	¿por qué esta canción?
---------	------------------------

Cuando discuto con mi familia:

Canción	¿Esta música me calma o me intensifica?
---------	---

Ansiedad sobre mi futuro:

Canción	¿Qué me hace sentir esta canción?
---------	-----------------------------------

Cuando me siento incomprendido(a):

Canción	¿Con qué parte de la letra más me identifico?
---------	---

Mi momento de mayor confianza:

Canción	¿Cómo cambia mi postura corporal al escucharla?
---------	---

Tu música revela no solo cómo te sientes, sino también cómo “quieres” sentirte. Esta es información valiosa para manejar tus emociones.

Instrucciones: Dibuja la silueta de una persona en el recuadro que se muestra a continuación, enseguida vas a “mapear” dónde vives cada emoción en tu cuerpo, identificando el color de la emoción, responde a las interrogantes señalando en el dibujo.

Código de colores emocionales:

- ROJO = Enojo/Frustración ● AZUL = Tristeza/Melancolía
- AMARILLO = Alegría/Emoción ● VERDE = Calma/Paz ● NARANJA = Ansiedad/Nervios
- MORADO = Confusión/Incertidumbre ● NEGRO = Estrés/Presión



¿Dónde sientes la ansiedad? (¿estómago, pecho, cabeza?)

¿Dónde se acumula tu estrés?

¿Dónde vive tu alegría?

¿Qué partes de tu cuerpo se tensan cuando te frustras?

¿Hay alguna parte de tu cuerpo que tenga muchos colores mezclados? Esa es tu “zona de alta actividad emocional”



1.4 Mapeo emocional



Instrucciones: Enseguida te pedimos que tomes conciencia de ciertos momentos de tu vida, pasado, presente y futuro, cierra los ojos y “viaja” mentalmente a los siguientes momentos:

El momento más estresante de este año:

¿Qué estaba pasando? _____

¿Cómo reaccionaste entonces? _____

Si pudieras regresar, ¿qué te dirías a ti mismo(a) _____

El momento donde manejaste mejor una situación difícil:

¿Qué hiciste diferente? _____

¿Qué estrategia emocional usaste? _____

Emociones y decisiones vocacionales:

Respecto a tu futuro académico y profesional, tu familia:

- ☐ Te da total libertad para decidir
- ☐ Te ofrece orientación, pero respeta tu decisión final
- ☐ Tiene opiniones fuertes que expresan frecuentemente
- ☐ Está dividida en diferentes opiniones
- ☐ Evita el tema porque genera conflicto
- ☐ Tiene expectativas muy específicas para ti
- ☐ Te presiona sutilmente hacia ciertas opciones
- ☐ Otro: _____

Las emociones que más experimentas durante conversaciones familiares sobre tu futuro son:

- ☐ Comprensión y apoyo
- ☐ Presión y ansiedad
- ☐ Frustración por no ser entendido(a)
- ☐ Gratitud por su preocupación
- ☐ Rebeldía o resistencia
- ☐ Confusión por opiniones conflictivas
- ☐ Miedo a decepcionarlos
- ☐ Otro: _____

Visualiza tu “Yo del futuro” (dentro de 5 años):

¿Cómo maneja el estrés esa versión de ti? _____

¿Qué consejos te daría sobre las emociones? _____

¿Qué habilidad emocional definitivamente has desarrollado? _____

Tu pasado contiene estrategias exitosas que puedes reutilizar. Tu visión de futuro te muestra hacia dónde quieres crecer emocionalmente.

Mis mayores fortalezas emocionales son:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis “zonas de crecimiento” son:

1. _____
2. _____
3. _____

Mi herramienta secreta para manejar el estrés es:

Mi canción “antídoto” para momentos difíciles es:

La parte de mi cuerpo que más necesita atención emocional es:

Mi meta de crecimiento emocional para este mes es:

Recuerda que:

“Tus emociones son válidas e importantes”

“Eres más fuerte de lo que crees”

“Tu autoconocimiento es inspirador”

“Está bien no tener todo resuelto”



3e: Explicamos

COMPRENDIENDO TU MUNDO EMOCIONAL INTERIOR

La adolescencia es una etapa de transformaciones profundas donde “los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y se pueden beneficiar de aprender las destrezas para manejar el estrés” (Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente, 2024). Este período de tu vida no solo implica cambios físicos y hormonales, sino también el desarrollo de tu identidad, la exploración de relaciones interpersonales más complejas y, crucialmente, la toma de decisiones vocacionales que influirán en tu futuro profesional. Comprender y manejar efectivamente el estrés y las emociones no es solo una habilidad deseable, sino una necesidad fundamental para tu bienestar intrapersonal e interpersonal.

El primer paso para navegar exitosamente tu mundo emocional es desarrollar lo que los especialistas llaman inteligencia intrapersonal. Esta capacidad te permite “formar un modelo preciso de sí mismo y utilizarlo apropiadamente, el cual es preeminente en el momento de tomar decisiones esenciales a lo largo de la vida” (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007). En términos prácticos, esto significa aprender a reconocer qué sientes, por qué lo sientes y cómo estas emociones influyen en tu comportamiento y decisiones.

Cuando enfrentas situaciones estresantes en el ámbito escolar, como un examen importante o una presentación pública, tu cuerpo activa lo que se conoce como la respuesta de “lucha o huida”. Tu corazón se acelera, tus músculos se tensan y tu mente puede comenzar a llenarse de pensamientos negativos. Reconocer estos síntomas físicos y emocionales es el primer paso para manejarlos efectivamente. En lugar de permitir que el estrés te abrume, puedes comenzar a verlo como una señal de que tu cuerpo se está preparando para enfrentar un desafío.

Las estrategias de manejo emocional más efectivas incluyen técnicas simples pero poderosas que puedes implementar inmediatamente. La respiración consciente, por ejemplo, es una herramienta que siempre tienes disponible. Cuando sientes que el estrés comienza a apoderarse de ti, tómate unos minutos para respirar profundamente, inhalando por cuatro segundos, manteniendo el aire por cuatro segundos y exhalando lentamente por seis segundos. Este simple ejercicio activa tu sistema nervioso parasimpático, ayudándote a recuperar la calma.



1.6 Mi mundo emocional

FORTALECIENDO TU RED DE RELACIONES INTERPERSONALES

Tu bienestar emocional no existe en un vacío; está intrínsecamente conectado con la calidad de tus relaciones interpersonales. La inteligencia interpersonal, que Gardner define como “la habilidad para notar y establecer distinciones entre otros individuos y, en particular, entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivacionales e intencionales” (Gardner, 2001), es fundamental para construir relaciones saludables tanto en tu hogar como en tu entorno escolar.

En el contexto familiar, es común que surjan tensiones durante la adolescencia. Tus padres pueden preocuparse por tu desempeño académico o por las decisiones que estás tomando, mientras que tú puedes sentir que no comprenden tus perspectivas o necesidades. La UNICEF recomienda que “es importante reconocer y comprender las emociones que puedan estar experimentando los adolescentes, incluso cuando no se trate de algo cómodo” (UNICEF, 2024). Esta comprensión mutua solo puede desarrollarse a través de una comunicación abierta y empática.

En el ámbito escolar, las relaciones con compañeros y profesores también influyen significativamente en tu bienestar emocional. El estrés académico puede intensificarse cuando sientes que no tienes apoyo o cuando los conflictos interpersonales no se resuelven adecuadamente. Desarrollar habilidades de resolución de conflictos y asertividad te ayudará a navegar estas situaciones de manera más efectiva.

CONECTANDO TU BIENESTAR EMOCIONAL CON TU DESARROLLO VOCACIONAL

El manejo efectivo del estrés relacionado con las decisiones vocacionales comienza con la comprensión de que no necesitas tener todas las respuestas inmediatamente. En lugar de ver la elección de carrera como una decisión definitiva e irreversible, puedes enfocarla como el primer paso hacia un viaje de desarrollo profesional continuo. Esta perspectiva reduce significativamente la presión y te permite explorar tus opciones con mayor serenidad.

Una estrategia práctica es crear lo que podrías llamar un “mapa de autoconocimiento vocacional”. Esto implica reflexionar regularmente acerca de tus intereses, valores, habilidades y personalidad, y cómo estos elementos se conectan con diferentes posibilidades profesionales. Cuando sientes ansiedad sobre tu futuro profesional, puedes regresar a este mapa para recordarte que tienes información valiosa sobre ti mismo y puede guiar tus decisiones.

Por ello, la importancia del desarrollo de un plan personal de bienestar que requiere integrar estrategias para el manejo del estrés tanto en tu vida personal como en tu preparación vocacional. Debe ser realista, flexible y adaptado a tu estilo de vida y personalidades únicos.

De: Elaboramos

Instrucciones: En la siguiente actividad realiza una técnica para mejorar tu relación familiar; es importante seguir los siguientes tópicos paso a paso, así como reflexionar cada una de ellas.

Desafío familiar que quiero mejorar: _____

Mi técnica se llamará: _____

(ejemplo: "Operación Escucha Activa")

¿Qué haré diferente? _____

En lugar de _____, haré _____

Cambiaré mi tono de _____ a _____

Usaré palabras como _____ en lugar de _____

¿Cuándo la aplicaré?

Situación específica	Momento del día	Frecuencia

Para iniciar conversaciones difíciles diré: " _____ "

Para expresar desacuerdo diré: " _____ "

Para mostrar que entiendo diré: " _____ "

Para pedir ayuda diré: " _____ "

¿Cómo mediré el éxito?

Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3

Durante las próximas dos semanas, me comprometo a _____

Mis momentos óptimos

¿En qué momento del día tienes más energía emocional?

- ☐ Muy temprano en la mañana (6:00-8:00 AM)
- ☐ Mañana (8:00-12:00 PM)
- ☐ Mediodía (12:00-3:00 PM)
- ☐ Tarde (3:00-6:00 PM)
- ☐ Noche (6:00-9:00 PM)
- ☐ Muy tarde (después de 9:00 PM)

¿Qué actividades te relajan más naturalmente?

- ☐ Movimiento/ejercicio
- ☐ Música
- ☐ Escritura
- ☐ Respiración/meditación
- ☐ Arte/creatividad
- ☐ Contacto con naturaleza
- ☐ Lectura
- ☐ Conversación

¿Cuánto tiempo puedes dedicar diariamente a gestionar tu bienestar emocional?

- ☐ 5-10 minutos
- ☐ 11-20 minutos
- ☐ 21-30 minutos
- ☐ Más de 30 minutos

Mi declaración personal de bienestar

Completa esta declaración que será tu brújula personal:

“Me comprometo conmigo mismo(a) a _____
 porque _____. Cuando enfrente dificultades,
 recordaré que _____ y tomaré acción
 específica para _____. Mi versión más
 saludable y equilibrada se caracteriza por _____
 y estoy dispuesto(a) a _____ para llegar ahí.
 En un año, cuando mire hacia atrás, quiero poder decir que _____.”

Mi firma de compromiso: _____ Fecha: _____



1.6 Actividad artística

52: Evaluamos

Instrucciones: Realiza una autoevaluación del desarrollo de tus conocimientos, aplicados en las diversas áreas de tu vida y califica tu crecimiento del 1 al 10 en tu bienestar intrapersonal.

¿Cómo planeas aplicar estas habilidades en tu futuro académico y profesional?

En mi vida académica: _____

En mi futuro profesional: _____

En mis relaciones personales: _____

¿Qué nuevas situaciones o contextos te gustaría explorar con estas habilidades?

Califica tu crecimiento emocional (1-10) en:

Crecimiento	1/10	Acciones
Autoconocimiento emocional:		
Autorregulación emocional:		
Motivación y perseverancia		
Autoestima y confianza		
Manejo del estrés personal		

Califica tu bienestar interpersonal con una escala del 1 al 10:

Crecimiento	1/10	Acciones
Comunicación familiar		
Empatía hacia otros		
Resolución de conflictos		
Construcción de relaciones positivas		
Influencia positiva en mi entorno		

Mi crecimiento más significativo ha sido en: _____

El área donde aún tengo mayor oportunidad de crecimiento es: _____

La habilidad que más me enorgullece haber desarrollado es: _____

El impacto más importante que he tenido en otros es: _____

Mi nivel general de satisfacción con mi transformación personal es: ____/10

¿Por qué esta puntuación? _____

Para mantener una comunicación saludable sobre tu futuro académico:

Con mi madre, me comprometo a: _____

Con mi padre, me comprometo a: _____

Con otros familiares importantes, me comprometo a: _____

Estableceré estos límites saludables: _____

Pediré este tipo de apoyo específico a: _____

¿Cómo se conectan el manejo de tus emociones, el manejo del estrés académico y la comunicación familiar en tu proceso de elegir tu fase de preparación específica?



FASE DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA

La fase de preparación específica del currículo de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) para el Bachillerato 2024 es un componente electivo y propedéutico que busca profundizar los conocimientos de los estudiantes en áreas disciplinares concretas. Su propósito es orientar a los alumnos hacia un campo de estudio afín a la carrera universitaria que deseen cursar en el futuro.





Fases de preparación específica disponibles:



- *Ciencias Físico-Matemáticas:* Orientada a quienes se interesan en áreas como la física, las matemáticas y la ingeniería.
- *Ciencias Químico-Biológicas:* Dirigida a estudiantes con interés en la química, la biología y las ciencias de la salud.
- *Ciencias Sociales y Humanidades:* Enfocada en las ciencias sociales, las humanidades, el derecho y otras disciplinas relacionadas.

1e: Empecemos

Instrucciones: En el siguiente esquema plasma tus sueños, temores, expectativas y presiones familiares relacionadas con tu futuro académico y profesional. Utiliza colores, símbolos y palabras clave para expresar tus emociones.

Mi Ruta Vocacional

“Construyendo mi futuro con bienestar emocional”



¿Qué actividades realizas que te hacen perder la noción del tiempo?

¿Cuándo eras niño (a), ¿con qué soñabas ser de grande y por qué?

¿Cuáles son las tres cosas que haces mejor que la mayoría de tus compañeros?

¿Qué tipo de problemas disfrutas resolver más los que requieren números, los que involucran personas, o los que necesitan creatividad?

¿Qué elogios recibes con más frecuencia de tus profesores, familia o amigos?

¿En qué materias escolares destacas sin mucho esfuerzo?

¿Qué actividades extracurriculares te emocionan más por ejemplo: deportes, arte, ciencia, tecnología, servicio comunitario, etc.?

¿Cuándo fue la última vez que alguien te pidió ayuda porque eres bueno (a) en algo específico?

Si tuvieras que enseñar algo a alguien más joven, ¿qué te gustaría compartir?

¿Qué habilidad te gustaría desarrollar más en los próximos dos años?

¿Cuál de tus talentos crees que podría beneficiar más a tu comunidad?

¿Qué tipo de proyectos te gustaría liderar en el futuro?



I.7 Actividades extracurriculares



I.8 Habilidades y talentos

2e: Exploremos

Instrucciones: Trabaja en equipos pequeños para analizar críticamente cada dilema presentado. Participa en una discusión colaborativa basándose en las preguntas planteadas y toma decisiones fundamentadas que requieren habilidades propias de cada fase de preparación específica. Posteriormente, identifica en el listado de la página siguiente las habilidades profesionales utilizadas durante el análisis y colorean los números correspondientes según el área: rojo para Químico-Biológica, azul para Físico-Matemáticas y verde para Ciencias Sociales y Humanidades. Finalmente, argumenten sus respuestas.

	Fases de preparación específica	Habilidades específicas de cada área																														
Químico Biológico	<p>DILEMA: “El Protocolo Pandemia Plus”</p> <p>Situación: Ante un brote viral en comunidades rurales sinaloenses. Tu equipo UAS desarrolló tratamiento 85% efectivo, probado solo en 50 pacientes. Autoridades presionan por una aplicación masiva. Sin embargo el medicamento afecta gravemente al 5% de población indígena. La producción biotecnológica rápida pero riesgosa ambientalmente.</p> <p>Decisión: ¿Aplicar inmediatamente, esperar más estudios, o modificar fórmula?</p>	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5																												
6	7	8	9	10																												
11	12	13	14	15																												
16	17	18	19	20																												
21	22	23	24	25																												
26	27	28	29	30																												
Físico Matemáticas	<p>DILEMA 2: “El Puente Inteligente”</p> <p>Situación: Puente Culiacán-Navolato necesita refuerzo urgente tras análisis estructural. Tienes diseño innovador con sensores IoT (Internet de las cosas), que predice fallas, pero cuesta 40% más que reparación tradicional. El presupuesto limitado, temporada de huracanes aproximándose.</p> <p>Decisión: ¿Implementar solución inteligente costosa pero duradera, reparación tradicional económica pero temporal, o cerrar puente hasta conseguir recursos completos?</p>	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5																												
6	7	8	9	10																												
11	12	13	14	15																												
16	17	18	19	20																												
21	22	23	24	25																												
26	27	28	29	30																												
Ciencias Sociales y Humanidades	<p>DILEMA 1: “La Voz Silenciada”</p> <p>Situación: Investigas violencia de género en comunidades rurales sinaloenses. Autoridades locales presionan para modificar resultados que los implican. Las víctimas temen represalias si publicas testimonios reales. Los medios nacionales quieren sensacionalizar hallazgos.</p> <p>Decisión: ¿Publicar investigación completa arriesgando víctimas, autocensurar protegiendo comunidad, pero ocultando verdad, o buscar mecanismos de protección que retrasen divulgación?</p>	<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5																												
6	7	8	9	10																												
11	12	13	14	15																												
16	17	18	19	20																												
21	22	23	24	25																												
26	27	28	29	30																												

Habilidades específicas de cada área del conocimiento

1. Comunicarte bien con las personas
2. Ser muy detallista y preciso
3. Memorizar y conectar información
4. Tomar decisiones éticas
5. Entender el contexto histórico y cultural
6. Programar y crear software
7. Organizar y liderar grupos
8. Estudiar y actualizarte constantemente
9. Ser perseverante con los errores
10. Diseñar y construir cosas
11. Tener empatía y paciencia
12. Pensar lógicamente paso a paso
13. Analizar críticamente la información
14. Resolver problemas usando el método científico
15. Usar tecnología médica
16. Proponer soluciones creativas
17. Trabajar con datos y estadísticas
18. Trabajar en equipo
19. Aprender tecnologías nuevas rápidamente
20. Gestionar proyectos complejos
21. Comunicar ideas técnicas claramente
22. Escuchar y entender a las personas
23. Ser creativo con la tecnología
24. Investigar problemas sociales
25. Comunicarte muy bien
26. Trabajar bien bajo presión
27. Trabajar con comunidades diversas
28. Mediar conflictos entre personas
29. Usar matemáticas para resolver problemas reales
30. Ser empático y sensible

¿Ante las diversas situaciones, dilemas y habilidades para resolver las problemáticas, en cual fase consideras tener mayor afinidad? ¿por qué?



I.9. Áreas del conocimiento

3e: Explicamos

La construcción de una identidad vocacional sólida y el mantenimiento del bienestar emocional durante este proceso representan uno de los desafíos más significativos que enfrentan los adolescentes en el Nivel Medio Superior. Según Erikson (1968), la adolescencia tardía se caracteriza por la crisis de identidad versus confusión de roles, donde el joven debe integrar sus experiencias pasadas con sus aspiraciones futuras para formar una identidad coherente que incluya sus decisiones vocacionales.

El proceso de elección vocacional no es meramente una decisión académica, sino una construcción compleja que involucra dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Holland (1997) propone que la elección vocacional es una expresión de la personalidad, donde los individuos buscan ambientes profesionales que sean congruentes con sus intereses, habilidades y valores. En el contexto específico de la Universidad Autónoma de Sinaloa, esta elección se materializa en la selección de una de las tres fases de preparación específica: Químico-Biológica, Físico Matemáticas, o Ciencias Sociales y Humanidades.

LA FASE QUÍMICO-BIOLÓGICA

Prepara a los estudiantes para carreras relacionadas con las ciencias de la salud, la investigación biomédica, y las ciencias ambientales. Esta área requiere del desarrollo de habilidades analíticas, pensamiento lógico-científico, y una sólida formación en ciencias exactas. Los estudiantes que se sienten atraídos hacia esta fase generalmente muestran interés por comprender los procesos vitales, resolver problemas de salud pública, y contribuir al bienestar humano desde una perspectiva científica (Super, 1990).

LA FASE FÍSICO-MATEMÁTICAS

Se orienta hacia las ingenierías, las ciencias exactas y la tecnología. Los estudiantes que eligen esta ruta típicamente demuestran aptitudes para el razonamiento lógico-matemático, la resolución de problemas complejos, y la innovación tecnológica. Esta área de conocimiento responde a las demandas contemporáneas de transformación digital y desarrollo tecnológico que caracterizan el siglo XXI (Castells, 2001).

CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

Aborda las disciplinas relacionadas con el comportamiento humano, la cultura, la sociedad y la comunicación. Los estudiantes inclinados hacia esta área suelen mostrar interés por comprender las dinámicas sociales, contribuir al desarrollo comunitario, y abordar problemáticas humanas desde perspectivas multidisciplinarias (Bandura, 2001).

El autoconocimiento emerge como el fundamento del proceso vocacional. Según la teoría del desarrollo de carrera de Super (1990), el concepto de sí mismo evoluciona a través de la experiencia y la maduración, influyendo directamente en las decisiones vocacionales. Los estudiantes deben identificar sus aptitudes específicas, entendidas como las capacidades naturales o desarrolladas para realizar determinadas actividades, así como sus intereses vocacionales, que representan las preferencias hacia ciertas actividades o campos de conocimiento.

Los valores personales constituyen otro componente esencial en la toma de decisiones vocacionales. Rokeach (1973) define los valores como creencias duraderas sobre modos específicos de conducta o estados finales de existencia que son personal o socialmente preferibles. En el contexto vocacional, los valores determinan qué aspectos del trabajo son más importantes para el individuo: el servicio a otros, la seguridad económica, la autonomía, el reconocimiento social, o la creatividad.

Los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones vocacionales requieren análisis crítico. Los factores internos incluyen las habilidades, intereses, valores, y características de personalidad del estudiante. Los factores externos abarcan las expectativas familiares, las oportunidades del mercado laboral, las condiciones socioeconómicas y las influencias del grupo de pares (Krumboltz, 1996).

La dimensión de educación para la salud en el ámbito de las relaciones interpersonales cobra especial relevancia durante el proceso vocacional. Las relaciones que favorecen la salud mental y emocional incluyen aquellas caracterizadas por el apoyo emocional, la comunicación asertiva, el respeto mutuo, y la aceptación incondicional. En el contexto familiar, estas relaciones proporcionan la seguridad emocional necesaria para explorar opciones vocacionales sin temor al rechazo. En el ámbito escolar, las relaciones positivas con profesores y compañeros facilitan el acceso a información vocacional y retroalimentación constructiva sobre las propias capacidades (Bowlby, 1988).

El manejo del estrés asociado a la toma de decisiones vocacionales requiere el desarrollo de estrategias específicas. Lazarus y Folkman (1984) identifican dos tipos principales de afrontamiento: centrado en el problema y centrado en la emoción. Las estrategias centradas en el problema incluyen la búsqueda activa de información sobre las opciones vocacionales, la consulta con profesionales orientadores, y la participación en experiencias exploratorias. Las estrategias centradas en la emoción involucran técnicas de relajación, mindfulness, y reestructuración cognitiva para manejar la ansiedad vocacional.



I.10 Autoconocimiento

De: Elaboramos



Instrucciones: Contesta honestamente el Test SDS, para ello deberás seguir los pasos que se muestran en el video tutorial ubicado en:

Te sugerimos, no pensar demasiado en cada respuesta; confía en tu primera impresión.

Paso 1: Interpretación guiada

Completa la siguiente tabla personal:

Mi código SDS	Tipo principal	Segundo tipo

Paso 2: Comprensión de Tipos

Relaciona tu código con las descripciones:

REALISTA (R): Práctico, concreto, mecánico

- Prefiere: Actividades físicas, herramientas, máquinas
- Evita: Situaciones sociales complejas
- Carreras UAS relacionadas: Ingenierías, Arquitectura...

INVESTIGATIVO (I): Analítico, intelectual, científico

- Prefiere: Investigar, analizar, resolver problemas complejos
- Evita: Actividades de persuasión
- Carreras UAS relacionadas: Medicina, Biología, Física, Matemáticas...

ARTÍSTICO (A): Creativo, expresivo, innovador

- Prefiere: Actividades creativas, expresión personal
- Evita: Rutinas muy estructuradas
- Carreras UAS relacionadas: Arte, Diseño, Literatura, Música...

SOCIAL (S): Servicial, cooperativo, comprensivo

- Prefiere: Ayudar, enseñar, trabajar con personas
- Evita: Actividades mecánicas o técnicas
- Carreras UAS relacionadas: Psicología, Trabajo Social, Educación...

EMPRESARIAL (E): Persuasivo, ambicioso, líder

- Prefiere: Liderar, vender, tomar decisiones
- Evita: Actividades rutinarias de oficina
- Carreras UAS relacionadas: Administración, Mercadotecnia, Derecho...



CONVENCIONAL (C): Organizado, eficiente, detallista

- Prefiere: Datos, números, procedimientos claros
- Evita: Situaciones ambiguas
- Carreras UAS relacionadas: Contaduría, Informática

Paso 3:

Señala la fase que corresponde a tu código.

Matriz de Compatibilidad SDS-UAS:

Código holland	Fase químico-biológica	Fase físico-matemáticas	Fase ciencias sociales

Mi Análisis Personal:

Mi código SDS es: _____

La fase con mayor compatibilidad es: _____

Mi segunda opción de fase es: _____

Las carreras UAS que más me atraen son:

- Primera opción: _____
- Segunda opción: _____
- Tercera opción: _____



5e: Evaluamos

Instrucciones: Completa tu plan personalizado los datos y resultados que se solicita en cada apartado.

Perfil vocacional integrado

1. Resultados SDS:

Código Holland: _____

Tipo dominante: _____

Características principales: _____

2. Compatibilidad con Fases UAS:

Fase de mayor afinidad: _____

Porcentaje de certeza (1-100%): _____

Carreras específicas de interés: _____

3. Plan de validación (próximas 4 semanas): marca las casillas una vez realizadas las acciones de las carreras de interés.

- ☐ Entrevistar a dos estudiantes de mi fase de interés
- ☐ Visitar laboratorios e instalaciones de la UAS
- ☐ Realizar acompañamiento y observación a un profesional por un día
- ☐ Investigar plan de estudios detallado
- ☐ Conversar con orientador(a) educativo (a)

4. Factores a Considerar:

Fortalezas identificadas: _____

Áreas a desarrollar: _____

Apoyos familiares disponibles: _____

Recursos económicos requeridos: _____

5. Decisión Tentativa:

Fase elegida: _____

Fecha límite para decisión final: _____

Plan B alternativo: _____

Reflexión Metacognitiva Individual:

Responde en tu cuaderno:

1. ¿Cómo se alinean los resultados del SDS con tu autopercepción previa?
2. ¿Qué descubriste sobre ti que no sabías antes?

3. ¿Qué dudas vocacionales persisten y cómo las resolverás?
4. ¿Cómo te sientes respecto a tu elección de fase de preparación específica?

Compromiso Personal:

"Me comprometo a completar mi plan vocacional y tomar mi decisión final el día _____ basándome en evidencia sólida y autoconocimiento profundo."

Firma: _____ Fecha: _____

Recursos complementarios

Para Profundizar:



- Portal Vocacional UAS



- Test SDS completo en línea



- Videos testimoniales por carrera



- Canal de Orientación Educativa



Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Ciudadanía sexual

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:

**Aboga por entornos seguros que
alienten el trato digno y respetuoso
de todas las personas con base
en los derechos humanos**



Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz
- *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: Imagina por un momento que tienes el poder de diseñar el ambiente perfecto para tu futuro profesional. Ahora, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo sería ese espacio? _____
2. ¿Qué características tendría para que todas las personas, sin importar su identidad, se sintieran valoradas, respetadas y seguras? _____
3. ¿Cómo podemos crear y promover entornos que garanticen el trato digno y respetuoso de todas las personas? _____
4. En las carreras que se relacionan con la fase de preparación específica de mayor interés para ti ¿has observado situaciones donde algunas personas reciben un trato diferente basado en su género, orientación sexual o identidad? _____
5. ¿Qué impacto crees que tiene un ambiente laboral o académico inclusivo en el rendimiento y bienestar de las personas? _____
6. Como futuro profesional, ¿qué responsabilidad tienes en la construcción de espacios más equitativos? _____

Las respuestas a estas interrogantes no solo determinarán la calidad de los espacios donde te desarrollarás, sino que también definirá el tipo de profesionalista y ciudadano que llegarás a ser.



1.13 Futuro profesional

Tu formación especializada adquiere una nueva dimensión cuando la observas desde la perspectiva de género:

Áreas del conocimiento	Preguntas	Respuestas
Si te especializas en Ciencias de la Salud:	¿Cómo garantizar que los servicios de salud sean inclusivos para todas las identidades?	
	¿Qué papel juega el respeto a la diversidad sexual en la atención médica?	
Si eliges Ingeniería o Tecnología:	¿Cómo crear tecnologías que no reproduzcan discriminación de género?	
	¿Qué significa diseñar espacios laborales inclusivos en sectores tradicionalmente masculinizados?	
Si te diriges a Ciencias Sociales o Humanidades:	¿Cómo investigar y enseñar considerando la multiplicidad de experiencias humanas?	
	¿Qué responsabilidad tienes en modificar expresiones excluyentes?	



Instrucciones: Realiza en equipo una investigación colaborativa sobre los derechos humanos y diversidad sexual, enseguida comparten los resultados en plenaria.

Equipo 1: Declaración Universal de Derechos Humanos

- ¿Qué artículos protegen la dignidad y el respeto de todas las personas?
- ¿Cómo se relacionan con la diversidad sexual y de género?
- ¿Qué ejemplos concretos puedes dar de su aplicación?

Equipo 2: Principios de Yogyakarta

- ¿Qué son los Principios de Yogyakarta y por qué surgieron?
- ¿Cómo complementan la protección de derechos humanos para personas LGBTIQ+?
- ¿Qué impacto han tenido a nivel internacional?

Equipo 3: Legislación Nacional

- ¿Qué leyes en México protegen los derechos de personas LGBTIQ+?
- ¿Qué avances y desafíos identificas en el marco legal actual?
- ¿Cómo se implementan estas leyes en Sinaloa?

Equipo 4: Experiencias Juveniles

- Investiga testimonios de jóvenes LGBTIQ+ sobre espacios seguros
- ¿Qué estrategias han usado para crear comunidad?
- ¿Qué recomendaciones dan para construir entornos inclusivos?

Equipo 5: Espacios Educativos Inclusivos

- Investiga experiencias de instituciones educativas que promueven la inclusión
- ¿Qué políticas y prácticas implementan?
- ¿Cómo se podría fortalecer en el bachillerato de la UAS?

Equipo 6: Ciudadanía Sexual en el Ámbito Laboral

- ¿Qué significa crear ambientes laborales inclusivos?
- Investiga empresas u organizaciones con buenas prácticas
- ¿Cómo se relaciona con tu fase de preparación específica?

Instrucciones: Crea un mapa mental de tu comunidad identificando. Espacios seguros existentes (identificalos con color verde), espacios que podrían mejorar (usa color amarillo), espacios donde has observado discriminación (usa color rojo) y oportunidades de mejora (usa color azul).



Reflexión individual:

Escribe una experiencia donde te sentiste discriminado(a) o donde observaste discriminación hacia otra persona. ¿Cómo te afectó? ¿Qué aprendiste de esa situación?

3e: Explicamos

Cuando hablamos de ciudadanía sexual, nos referimos a tu derecho fundamental como persona joven a vivir tu sexualidad y expresar tu identidad de género de manera libre, segura y sin discriminación. Este concepto va más allá de las definiciones tradicionales de ciudadanía, ya que reconoce que tu bienestar sexual y de género son componentes esenciales de tu desarrollo integral como ser humano. Richardson (2017) define la ciudadanía sexual como “el conjunto de derechos, responsabilidades y reconocimiento social que permiten a las personas ejercer su sexualidad de manera plena y digna dentro de una sociedad democrática” (p. 156). Esta definición cobra especial relevancia en tu etapa adolescente, cuando estás explorando y definiendo aspectos fundamentales de tu identidad. La ciudadanía sexual te reconoce no como un objeto de protección, sino como un sujeto activo con capacidad de decisión y agencia sobre tu propia vida.

LA CONSTRUCCIÓN DE ENTORNOS SEGUROS

Los entornos seguros no surgen por casualidad, sino que se construyen intencionalmente a través de políticas, prácticas y actitudes que promueven el respeto mutuo. Según Planned Parenthood Federation of America (2019), “un espacio seguro para la juventud es aquel donde cada persona puede expresar auténticamente su identidad sexual y de género sin temor a juicio, rechazo o violencia, y donde se celebra la diversidad como una fortaleza comunitaria” (p. 78). La investigación de Meyer et al. (2020) demuestra que los estudiantes en entornos escolares inclusivos no solo reportan menor estrés y ansiedad, sino que también muestran mejor rendimiento académico y mayor participación en actividades extracurriculares. Esto evidencia que los beneficios de los espacios seguros trascienden el bienestar emocional y se extienden al desarrollo integral de las personas jóvenes.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES EN LA CIUDADANÍA SEXUAL

Tu papel como ciudadano sexual activo implica tanto reclamar tus derechos como respetar los derechos de otros. Esto significa que tienes la responsabilidad de contribuir a crear esos entornos seguros que tanto necesitas. La UNESCO (2018) enfatiza que “la educación integral en sexualidad debe empoderar a los jóvenes no solo como beneficiarios de derechos, sino como defensores activos de la dignidad humana en todos los espacios que habitan” (p. 134). Esta doble dimensión de derechos y responsabilidades se manifiesta de manera práctica en tu vida cotidiana. Tienes derecho a expresar tu identidad auténtica, pero también la responsabilidad de hacerlo de manera que no limite los derechos de otros. Tienes derecho a recibir información

científica y actualizada sobre sexualidad, pero también la responsabilidad de verificar las fuentes y compartir información veraz con tus pares.

La World Health Organization (2020) destaca que el ejercicio responsable de la ciudadanía sexual incluye el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva, negociación de límites, y toma de decisiones informadas. Estas habilidades no solo te protegen a ti, sino que contribuyen a crear redes de apoyo más fuertes en tu comunidad.

PERSPECTIVA VOCACIONAL Y PROFESIONAL

Desde una perspectiva vocacional, desarrollar competencias en ciudadanía sexual te prepara para múltiples campos profesionales, ya sea que tu futuro se dirija hacia la educación, la psicología, el trabajo social, el derecho, la medicina, o cualquier profesión que involucre interacción humana, tu capacidad para promover entornos inclusivos y respetuosos será una habilidad altamente valorada. En el campo de la salud, por ejemplo, profesionales con formación en ciudadanía sexual pueden brindar atención más integral y culturalmente competente, reduciendo las barreras que enfrentan las personas LGBTIQ+ para acceder a servicios de salud. En el ámbito empresarial, líderes con estas competencias pueden crear ambientes laborales más diversos e innovadores, aprovechando el potencial de equipos heterogéneos.

INTERSECCIONALIDAD EN LOS ESPACIOS SEGUROS

Es importante que comprendas que la construcción de espacios seguros requiere un enfoque interseccional. Esto significa reconocer que las personas experimentan múltiples formas de identidad simultáneamente (puedes ser joven, mujer, indígena), y cada una de estas identidades influye en cómo experimentas el mundo. Los entornos verdaderamente seguros deben considerar esta complejidad y trabajar para eliminar todas las formas de discriminación. La teoría de la interseccionalidad, desarrollada por Kimberlé Crenshaw, nos ayuda a entender que las experiencias de discriminación no se suman simplemente, sino que se entrelazan de maneras complejas.

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR PERSONAL

Finalmente, recuerda que ser un ciudadano sexual responsable también implica cuidar tu propia salud sexual y emocional. Esto incluye buscar información confiable, comunicarte de manera asertiva sobre tus necesidades y límites, y acceder a servicios de salud sexual cuando los necesites. Tu bienestar personal y tu activismo por los derechos de otros van de la mano en la construcción de una sociedad más justa y equitativa. El autocuidado en la ciudadanía sexual no es un acto individualista, sino una práctica política que reconoce que, para transformar el mundo, primero debemos estar en condiciones de cuidar de nosotros mismos y de quienes nos rodean. Como señala Audre Lorde, “cuidar de mí misma no es autocomplacencia, es autopreservación”.

De: Elaboramos

Instrucciones: Participa en equipos de trabajo en un laboratorio de transformación social, donde las ideas se convierten en realidad y la ciudadanía sexual cobra vida. Analiza el contexto y visualiza el desafío planteado, posteriormente selecciona una de las seis herramientas de transformación, la cual será necesaria para atender la fases de una propuesta que se conecte con una modalidad de creación.

Contexto: El año es 2035. Tu generación ha sido seleccionada para liderar la “Gran Transformación Social” hacia una sociedad completamente inclusiva. Como especialista en tu área de preparación específica, debes diseñar e implementar una intervención revolucionaria que garantice entornos seguros y dignos para todas las personas. **Tu desafío:** Crear una propuesta de cambio que no solo resuelva problemas actuales, sino que anticipe y prevenga futuras formas de discriminación que aún no conocemos.

Selecciona tus herramientas de transformación:

<input type="checkbox"/> Design Thinking Para entender problemas profundos	<input type="checkbox"/> Tecnología emergente IA, RV, Blockchain	<input type="checkbox"/> Teatro social Narrativas transformadoras
<input type="checkbox"/> Neurociencia Cambio de mentalidades	<input type="checkbox"/> Arte Multisensorial Experiencias inmersivas	<input type="checkbox"/> Biomimética Soluciones naturales



1.14 Perspectiva vocacional

Ruta de transformación:

Fase 1 (detective social): Investiga un problema real de discriminación en tu área de especialización usando métodos de investigación como: entrevistas virtuales, análisis de redes sociales, mapeo de emociones, etc.

Fase 2 (visionario futurista): Imagina cómo sería tu área profesional en 2035 si fuera completamente inclusiva. Crea un “mapa del futuro” con tecnologías, políticas y culturas organizacionales revolucionarias.

Fase 3 (inventor de soluciones): Diseña una intervención que combine elementos imposibles: ¿Qué pasaría si combinaras terapia de arte con inteligencia artificial para crear espacios seguros? ¿O si usaras gamificación con realidad aumentada?

Fase 4 (prototipo viviente): Crea un modelo a pequeña escala de tu solución. Puede ser una app conceptual, una experiencia inmersiva, un juego de rol, un performance o una

instalación interactiva.

A continuación, elabora tu modalidad de creación:

Cineasta social

Crea un cortometraje futurista de 3 minutos que muestre “un día en la vida” de una persona en tu sociedad transformada. Usa técnicas narrativas innovadoras: perspectivas múltiples, realidad aumentada, interactividad.

Game designer

Diseña un videojuego o juego de mesa que simule los desafíos de crear espacios inclusivos en tu área profesional. Incluye dilemas éticos, decisiones complejas y consecuencias realistas.

Arquitecto de experiencias

Diseña un espacio físico o digital integrando (escuela, hospital, oficina, etc.) que incorpore principios de ciudadanía sexual. Crea maquetas, planos interactivos o experiencias con realidad virtual.

Científico genio

Inventa una “tecnología social” que resuelva problemas de discriminación de maneras nunca imaginadas. Piensa en soluciones que parezcan ciencia ficción.

Artista transformador

Crea una instalación artística interactiva que permita a las personas experimentar físicamente lo que significa vivir en espacios inclusivos y/o entornos discriminatorios. Usa arte, música, movimiento, entre otros.

Influencer social

Diseña una campaña de impacto social que use plataformas digitales de manera revolucionaria. Crea contenido que “viralice” la ciudadanía sexual usando tendencias, memes, challenges, pero con propósito profundo y positivas.

Por último, compartan el imparto que tendría su propuesta en el 2035 en futuras gene-



5e: Evaluamos

Instrucciones: Realiza una autoevaluación acerca de tu crecimiento personal en una escala del 1 al 10, utiliza el color de tu preferencia para marcar cada cuadrante.

No.	Aspectos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Identificación de relaciones saludables										
2	Manejo del estrés y emociones										
3	Toma de decisiones informadas sobre bienestar										
4	Construcción de relaciones libres de violencia										
5	Promoción de entornos dignos y seguros										
6	Ejercicio de ciudadanía sexual responsable										

Reflexión Profunda:

- Describe el momento más significativo que tuviste durante esta progresión, puedes acompañarlo de un dibujo o símbolo que represente tu aprendizaje.

2. ¿Qué aspecto de la ciudadanía sexual te resulta más difícil de aplicar y por qué?

3. ¿Cómo aplicarás estos aprendizajes en tu transitar por la fase de preparación específica?

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Ciudadanía sexual

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:

Promueve el derecho a tomar decisiones referentes a la sexualidad de manera libre de discriminación, coerción y violencia



Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.
- *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

Durante una sesión de terapia psicológica, Maya se encontró frente a un ejercicio que cambiaría su perspectiva sobre sí misma. Su terapeuta le pidió que reflexionara sobre las decisiones más importantes que había tomado en los últimos 10 años, desde que tenía 8 años hasta ahora que está a punto de ingresar a la universidad.

Maya: “Nunca pensé que mis decisiones de niña y adolescente hubieran sido tan importantes. Al escribirlas, me di cuenta de que cada una moldeó quien soy hoy. Algunas fueron conscientes, otras las tomé sin darme cuenta, pero todas tuvieron consecuencias que aún vivo.”

Línea de tiempo de decisiones

A mis 8 años decidí *cortarme el cabello muy corto*. Mis padres querían que mantuviera el cabello largo “como niña bonita”, pero yo me sentía incómoda. Lloré, argumenté y finalmente me lo corté. Fue mi primera declaración de autonomía corporal.

Cuándo llegué a los 11 años *terminé una amistad tóxica*. Mi “mejor amiga” me hacía sentir mal constantemente, criticaba mi ropa y familia. Decidí alejarme, aunque eso significara estar sola en el recreo por un tiempo.

Al entrar a los 13 años *comencé terapia psicológica*. Después de episodios de ansiedad y autolesiones menores, decidí pedirles ayuda a mis padres para ir a terapia, a pesar del estigma familiar hacia la salud mental.



Cuando cumplí 15 años *me declaré feminista*. Cuestioné las creencias de mi familia y abracé valores más progresistas, causando tensiones familiares, pero sintiéndome más auténtica.

A mis 17 años *elegí estudiar Comunicación en lugar de Medicina*.

Mis padres soñaban con que fuera doctora, pero yo sabía que mi pasión estaba en los medios y el activismo social. Fue una decisión que causó meses de conflicto familiar.

Siguiendo el ejemplo de Maya, reflexiona sobre las decisiones más importantes en los últimos 10 años en cada área de tu vida.

I.16 Toma de decisiones

Instrucciones: Anota en la línea las cinco decisiones más importantes que has tomado en los últimos 10 años con relación a tu imagen personal y cómo te expresas; tus amistades y relaciones; tu cuerpo y tu salud; tus valores y creencias; y tus planes a futuro. Posteriormente, contesta las interrogantes.

1	2	3	4	5
Tu imagen personal y cómo te expresas	Tus amistades y relaciones	Tu cuerpo y tu salud	Tus valores y creencias	Tus planes futuros

1.8 Mis decisiones

¿En cuáles de estas decisiones te sentiste completamente libre?

¿En cuáles experimentaste presión externa?

¿Qué factores influyeron en tus elecciones?

2e: Exploremos

El derecho a tomar decisiones libres sobre la sexualidad es un derecho humano fundamental que se basa en tres pilares esenciales:

LIBRE DE DISCRIMINACIÓN	LIBRE DE COERCIÓN	LIBRE DE VIOLENCIA
Todas las personas, independientemente de su orientación sexual, identidad de género, edad, origen étnico o condición socioeconómica, tienen el mismo derecho a tomar decisiones sobre su sexualidad sin enfrentar prejuicios o trato desigual.	Ninguna persona debe ser presionada, manipulada o forzada a tomar decisiones sexuales que no desea. Esto incluye presión de pareja, familia, sociedad o instituciones.	Las decisiones sexuales deben tomarse en un ambiente seguro, sin amenazas, agresiones físicas, emocionales o psicológicas.

Instrucciones: En quipos de trabajo, crea un mapa mental en físico o digital que muestre:

1. Zonas rojas: Contextos donde estos derechos son frecuentemente violados.
2. Zonas amarillas: Áreas con protecciones parciales o inconsistentes.
3. Zonas verdes: Espacios que protegen efectivamente estos derechos.

MAPA MENTAL



1.9 Mapa mental

Instrucciones: Imagina que el arte fuera tu voz más poderosa, a través de ella lograrás formar y educar acerca de la ciudadanía sexual a tu salón de clases, escuela y/o comunidad. Como grupo elijan algunas de las siguientes técnicas para llevar a cabo una transformación creativa sobre los derechos, analicen y elijan algunas de las siguientes opciones:

Teatro de la Experiencia: Crea espacios donde visitantes vivan en primera persona situaciones de discriminación y liberación.

- Laberintos emocionales
- Túneles de transformación
- Espejos de identidad

Paisajes Auditivos: Diseña experiencias sonoras que evoquen emociones específicas sobre derechos y libertades

- Testimonios mezclados con música
- Silencios que comunican
- Coros de voces diversas

Narrativas Visuales: Combina fotografía, pintura y multimedia para contar historias de impacto.

- Murales colaborativos
- Proyecciones dinámicas
- Collages de transformación

Expresión a través del Movimiento: Usa danza, teatro y performance para comunicar derechos corporales

- Coreografías de liberación
- Teatro del cuerpo
- Performance participativo

Una vez que hayan llevado a cabo su trabajo grupal, compartan experiencias y aprendizajes en una plenaria.

3e: Explicamos

Tu derecho a tomar decisiones libres sobre tu sexualidad es uno de los derechos humanos más fundamentales que posees como persona joven. Este derecho reconoce que tú eres la única persona que puede y debe decidir sobre tu propio cuerpo, tus relaciones íntimas y tu expresión sexual, siempre y cuando estas decisiones no dañen a otros y respeten el mismo derecho en las demás personas. La Organización Mundial de la Salud (2015) establece que “los derechos sexuales incluyen el derecho de todas las personas a decidir libre y responsablemente todos los aspectos de su sexualidad, libres de discriminación, coerción y violencia” (p. 67). Este principio cobra especial importancia durante tu adolescencia, cuando estás desarrollando tu identidad sexual y tomando decisiones que pueden influir en tu bienestar a largo plazo.

La autonomía sexual trasciende las decisiones íntimas para convertirse en un pilar fundamental del desarrollo humano integral. Cuando ejerces este derecho, fortaleces tu autoestima, desarrollas habilidades de autococonocimiento y construyes la confianza necesaria para enfrentar múltiples desafíos vitales. Según la World Association for Sexual Health (2020), “la autonomía sexual bien ejercida en la juventud predice mayor bienestar psicológico, relaciones más saludables y mejor toma de decisiones en la vida adulta” (p. 23).

Por otra parte, el concepto de consentimiento libre e informado es central para entender este derecho. No se trata simplemente de decir “sí” o “no”, sino de tener la capacidad real de tomar esa decisión sin presiones externas. Según Planned Parenthood Federation (2019), “el consentimiento auténtico requiere que la persona tenga información completa, se encuentre en una situación de igualdad de poder, y tenga verdadera libertad para elegir sin consecuencias negativas por su decisión” (p. 134). El consentimiento auténtico tiene múltiples dimensiones que es crucial comprender. La dimensión temporal implica que el consentimiento puede otorgarse para una actividad específica en un momento determinado, pero no constituye un “cheque en blanco” para actividades futuras. La dimensión informacional requiere que tengas acceso a toda la información relevante sobre las consecuencias de tus decisiones, incluyendo riesgos de salud, implicaciones emocionales y alternativas disponibles.

La dimensión relacional del consentimiento reconoce que las dinámicas de poder pueden afectar tu capacidad real de decidir libremente. Por ejemplo, diferencias significativas de edad, estatus económico, autoridad académica o laboral pueden crear presiones implícitas que comprometen la autenticidad del consentimiento, incluso cuando no hay coerción explícita.

Además, el consentimiento debe ser específico y contextual. Consentir a una actividad no implica automáticamente consentimiento a otras, y las

circunstancias pueden cambiar la naturaleza del consentimiento. La intoxicación por alcohol o drogas, el estrés emocional extremo, o la presión temporal (decide ahora o nunca) son factores que pueden comprometer tu capacidad de consentir auténticamente.

Existe un tema relacionado con lo planteado anteriormente, nos referimos a la discriminación, coerción y violencia, en conjunto representan las tres principales amenazas contra tu libertad sexual.

La discriminación se manifiesta cuando enfrentas trato desigual por tu orientación sexual, identidad de género o decisiones sexuales. Esta puede ser explícita, como comentarios despectivos o exclusión deliberada, o implícita, como asumir heterosexualidad como “norma” o negar acceso a servicios por prejuicios. La discriminación puede manifestarse de formas sutiles pero dañinas en contextos educativos: docentes que evitan abordar diversidad sexual en clase, compañeros que perpetúan chistes o comentarios despectivos, políticas institucionales que no reconocen la diversidad de identidades, o sistemas de apoyo que asumen modelos familiares tradicionales. Reconocer estas manifestaciones te permite desarrollar estrategias de resistencia y buscar aliados en tu entorno.

La coerción incluye cualquier forma de presión, chantaje emocional o manipulación diseñada para influir en tus decisiones sexuales. Puede manifestarse a través de amenazas de ruptura (si me amaras, lo harías), chantaje económico, presión social (todos lo hacen), manipulación religiosa o cultural, o aprovechamiento de vulnerabilidades emocionales. La coerción también incluye la presión para no ser sexual cuando tú sí deseas serlo, o para conformarte a expectativas de comportamiento sexual que no reflejan tus auténticos deseos.

La violencia sexual abarca desde comentarios no deseados hasta agresión física, incluyendo las nuevas formas de violencia digital como la distribución no consentida de imágenes íntimas, acoso cibernético de naturaleza sexual, o presión para enviar contenido sexual explícito. La violencia sexual no siempre es física; incluye violencia psicológica, emocional y social que busca controlar o castigar tu expresión sexual. Es fundamental comprender que estas tres amenazas frecuentemente se intersectan y refuerzan mutuamente. La discriminación puede facilitar la coerción, y ambas pueden escalar hacia violencia. Reconocer estos patrones te permite identificar situaciones de riesgo tempranamente y buscar apoyo antes de que la situación se deteriore.

Es crucial que comprendas que tu derecho a la autonomía sexual está íntimamente conectado con tu desarrollo vocacional y profesional futuro. Las habilidades que desarrollas al defender tus derechos sexuales, como la comunicación asertiva, el establecimiento de límites, la toma de decisiones bajo presión y la resolución de conflictos; son competencias altamente valoradas en prácticamente cualquier carrera profesional que elijas.

De: Elaboramos

Instrucciones: Relaciona con una línea aquellas habilidades profesionales transversales esenciales para el éxito profesional en cualquier área del conocimiento con sus definiciones ubicadas en la segunda columna.

Habilidades transversales	Definiciones
a) Toma de decisiones éticas	() Capacidad para analizar información, identificar sesgos y tomar decisiones informadas, esencial en investigación, análisis y consultoría.
b) Comunicación asertiva	() Capacidad para tomar decisiones bajo presión manteniendo principios éticos, esencial en liderazgo empresarial, medicina, derecho y educación.
c) Liderazgo inclusivo	() Habilidad para facilitar acuerdos respetando diversas perspectivas, fundamental en gestión, política y trabajo social.
d) Pensamiento crítico	() Competencia para crear ambientes diversos y equitativos, altamente valorada en organizaciones modernas y trabajo comunitario.
e) Construcción de consensos	() Competencia para responder efectivamente ante situaciones complejas manteniendo la calma y los principios éticos.
f) Gestión de crisis	() Habilidad para expresar necesidades y límites claramente, fundamental para negociación, trabajo en equipo y resolución de conflictos.



I.17 Habilidades profesionales

Instrucciones: Realiza una infografía donde integres todas las ideas centrales que se han abordado en el desarrollo de la progresión 3 “Promueve el derecho a tomar decisiones referentes a la sexualidad de manera libre de discriminación, coerción y violencia”.



5e: Evaluamos

Instrucciones: Realiza una autoevaluación narrativa acerca de los derechos y la perspectiva actual y autonomía sexual.

Narrativa personal: Genera un relato reflexivo sobre tu transformación personal a favor de la autonomía sexual.

Plan de vida profesional: Elabora una estrategia específica para aplicar habilidades de autonomía sexual durante la fase de preparación específica de tu elección.

Instrucciones: Realiza una autoevaluación señalando Sí o No según corresponda.

No.	Indicadores de la progresión 3: Derecho a decisiones libres de discriminación, coerción y violencia	Sí	No
1	Defino los conceptos de autonomía sexual, consentimiento libre e informado y derechos sexuales.		
2	Identifico correctamente situaciones de discriminación, coerción y violencia sexual en casos presentados.		
3	Analizo críticamente las causas que se vinculan con violaciones a la autonomía sexual.		
4	Explico claramente cómo los principios de autonomía sexual se conectan con habilidades profesionales de la fase de preparación específica.		
5	Demuestro claridad sobre los valores, deseos, límites y expectativas en el ámbito sexual.		
6	Manejo adecuadamente las emociones que surgen ante presiones sexuales, manteniendo la calma y claridad para tomar decisiones conscientes.		
7	Muestro comprensión y respeto hacia diferentes orientaciones sexuales, identidades de género y decisiones sexuales de otros.		
8	Demuestro capacidad para tomar decisiones ante posible rechazo familiar, social o de amigos por expresar mi autonomía sexual.		
9	Expreso claramente mis necesidades, deseos y límites sexuales de manera directa, respetuosa y sin agresividad.		
10	Accedo consistentemente a fuentes científicas y confiables para informarme sobre temas de sexualidad antes de tomar decisiones importantes.		
11	Identifico y accedo a redes de apoyo (amigos, familiares, profesionales) cuando enfrente situaciones complejas relacionadas con mi sexualidad.		
12	Intervengo de manera apropiada cuando observo situaciones de discriminación, coerción o violencia sexual hacia otros.		
13	Demuestro evolución significativa en mis creencias y actitudes hacia la sexualidad, mostrando mayor apertura y comprensión científica.		
14	Ejercer influencia positiva en mis compañeros, promoviendo respeto a la diversidad sexual y decisiones informadas sobre sexualidad.		
15	Participo activamente en iniciativas para mejorar el clima de respeto y seguridad sexual en su entorno educativo o comunitario.		

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Ciudadanía sexual

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:

Reconoce que la lucha por los derechos sexuales implica transformaciones profundas en la sociedad para desmontar las jerarquías de género, dar voz a las diversidades y exigir la construcción de condiciones dignas de vida para todas las personas

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:



- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz
- *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 la siguiente actividad imagina que despiertas en un mundo donde las jerarquías de género están completamente invertidas. En este mundo alternativo: Las mujeres ocupan 95% de puestos directivos en empresas, los hombres enfrentan acoso callejero sistemático, personas no binarias son consideradas “la norma” social, la orientación heterosexual es vista como “desviación”.

Describe tus emociones al imaginar este escenario: _____

¿Qué ventajas y desventajas experimentarías en este mundo invertido? _____

¿Cómo crees que funcionarían las profesiones en este mundo alternativo?

En medicina: _____

En educación: _____

En tecnología: _____

En derecho: _____

Si te incomodó imaginar un mundo con jerarquías invertidas, ¿por qué debería ser “normal” el mundo actual con sus desigualdades?

¿Qué te reveló este ejercicio sobre tus propios prejuicios?

5. En tu fase de preparación específica, ¿qué jerarquías de género que pudieran presentarse?



I.18 Derechos sexuales

Instrucciones: Observa el siguiente video titulado “por qué existe aún desigualdad entre hombres y mujeres” y contesta con sinceridad las siguientes interrogantes.



¿Qué es una sociedad justa según Michael Sandel? _____

¿Qué explicación realiza el historiador y filósofo Yuval Noah Harari relacionado a la desigualdad entre hombres y mujeres? _____

¿Con cuál de los testimonios te identificaste y por qué? _____

¿Consideras que vivimos en una sociedad justa? _____

¿Qué estás dispuesto hacer y a qué cosas renunciarías para lograrlo? _____

¿Qué valores son los más importantes según Adela Cortina? _____

Participa en plenaria compartiendo una experiencia personal referente al tema.



2e: Exploremos

Instrucciones: Integrate a un equipo de 4 personas, cada uno investigará desigualdades de género en un campo profesional. Deberán atender los siguientes aspectos; 1. Selecciona un campo profesional, 2. Investiga datos estadísticos sobre participación de género, 3. Identifica barreras estructurales específicas, 4. Documenta casos de discriminación o exclusión.

Campo profesional seleccionada:	
Datos estadísticos sobre participación de género:	
Barreras estructurales específicas:	
Casos de discriminación o exclusión:	

Instrucciones: Completa el siguiente diagrama identificando causas de desigualdad:

Desigualdades de género en mi área profesional

Causas culturales <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Causas económicas <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Causas educativas <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Causas políticas <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Instrucciones: Entrevista a 3 personas sobre su experiencia con jerarquías de género en el ámbito profesional.

	Entrevista 1:	Entrevista 2:	Entrevista 3:
Profesión de la persona entrevistada:			
¿Ha observado desigualdades de género en su trabajo, menciona cuáles?			

Una vez identificado las tres desigualdades describe a continuación cómo podrías transformar jerarquías desde tu futura profesión:

Mi campo profesional es: _____

Anota tres acciones concretas que puedo realizar para eliminar jerarquías de género:

Acción 1: _____

Cómo la implementaría: _____

Acción 2: _____

Cómo la implementaría: _____

Acción 3: _____

Cómo la implementaría: _____



3e: Explicamos

LA LUCHA POR LOS DERECHOS SEXUALES: UN CAMINO HACIA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL PROFUNDA

La ciudadanía sexual representa mucho más que el simple reconocimiento de derechos individuales relacionados con la sexualidad; constituye un proyecto transformador que desafía las estructuras sociales más profundas de nuestras sociedades. Cuando hablamos de derechos sexuales, no nos referimos únicamente al derecho a la intimidad o a la elección de pareja, sino a un conjunto integral de transformaciones que cuestionan las jerarquías de poder, visibilizan las diversidades históricamente silenciadas y demandan la construcción de condiciones de vida dignas para todas las personas, sin excepción.

DERRIBAR LAS JERARQUÍAS DE GÉNERO

La lucha por los derechos sexuales implica necesariamente confrontar y desmontar las jerarquías de género que han estructurado nuestras sociedades durante siglos. Como señala Richardson (2017), “la ciudadanía sexual no puede concebirse sin un cuestionamiento radical de las normas de género binarias que han limitado las posibilidades de expresión y vivencia de la sexualidad humana” (p. 234). Estas jerarquías no son construcciones naturales, sino sistemas de poder que han privilegiado históricamente ciertas expresiones de masculinidad y feminidad mientras han marginalizado, invisibilizado o criminalizado otras formas de vivir el género y la sexualidad.

Derribar estas estructuras requiere transformaciones que van desde lo más íntimo de nuestras relaciones interpersonales hasta las políticas públicas más amplias. Esta comprensión integral nos permite entender que el respeto a la diversidad sexual es un proyecto colectivo que beneficia a toda la sociedad.

DAR VOZ A LAS DIVERSIDADES: MÁS ALLÁ DE LA TOLERANCIA

La verdadera ciudadanía sexual va más allá de la simple tolerancia hacia las diversidades; exige el reconocimiento activo y la celebración de la pluralidad de experiencias sexuales y de género. Según Butler (2019), “el reconocimiento de las diversidades sexuales y de género no se limita a ‘permitir’ que existan, sino a crear condiciones sociales donde estas diversidades puedan florecer y contribuir plenamente a la construcción social” (p. 178). Esto significa que las personas LGBTIQ+, las mujeres, las personas intersex, y todas aquellas que han sido históricamente marginalizadas por sus expresiones sexuales o de género, no solo deben ser “toleradas”, sino que deben tener espacios reales de participación y liderazgo en la construcción de las sociedades donde viven.

Dar voz a las diversidades implica también reconocer que las experiencias de discriminación por motivos sexuales y de género se entrelazan con otras formas de opresión como el racismo, el clasismo y la xenofobia. Una persona joven, migrante, de clase trabajadora y homosexual enfrenta múltiples sistemas de exclusión simultáneamente. Por tanto, la lucha por los derechos sexuales debe ser necesariamente interseccional, abordando todas estas dimensiones de manera integrada.

LA CONSTRUCCIÓN DE CONDICIONES DIGNAS DE VIDA

Los derechos sexuales están intrínsecamente relacionados con las condiciones materiales de vida. No es posible ejercer plenamente la ciudadanía sexual en contextos de pobreza extrema, violencia sistemática o exclusión social. Como afirma Petchesky (2018), “los derechos sexuales y reproductivos solo pueden realizarse plenamente cuando las personas tienen acceso a condiciones básicas de bienestar: salud, educación, empleo digno, vivienda adecuada y seguridad personal” (p. 145). Esto significa que la lucha por los derechos sexuales es también una lucha por la justicia social más amplia.

La construcción de condiciones dignas de vida implica transformaciones estructurales en nuestros sistemas económicos, políticos y sociales. Requiere políticas públicas que garanticen el acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva, educación integral en sexualidad desde edades tempranas, protecciones legales efectivas contra la discriminación, y sistemas de justicia que respondan adecuadamente a las violencias de género. También demanda transformaciones culturales profundas que cuestionen los estereotipos, prejuicios y normas sociales que perpetúan la desigualdad.

DESAFÍOS Y RESISTENCIAS

Es importante reconocer que este proyecto transformador enfrenta resistencias significativas. Los grupos de poder que se benefician de las estructuras actuales de desigualdad frecuentemente se oponen a estos cambios, empleando estrategias que van desde la negación y la minimización hasta la violencia abierta. Además, muchas de estas resistencias están profundamente arraigadas en tradiciones culturales, creencias religiosas y sistemas ideológicos que han naturalizado la desigualdad.



1.21 Condiciones dignas

De: Elaboramos

Instrucciones: Elige un grupo social específico de tu contexto afectado por jerarquías de género en tu campo profesional.

Grupo objetivo: _____

¿Qué ve el grupo afectado? (situaciones visibles de desigualdad) _____

¿Qué escucha el grupo de personas? (comentarios, mensajes, discursos que recibe) _____

¿Qué piensa y siente ante la situación? (creencias, emociones, preocupaciones) _____

¿Qué dice y hace ante las afectaciones? (comportamientos observables, acciones) _____

Esfuerzos: (qué obstáculos enfrenta)	Resultados: (qué logros o avances han tenido)

Instrucciones: Visualiza un problema recurrente sobre la jerarquía de género en tu profesión de interés y enseguida genera 10 ideas para resolver tu problema definido. No censure ninguna idea inicialmente.

Mis 10 ideas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

A continuación, selecciona las 3 más relevantes y justifica tu elección:

Idea 1: _____

¿Por qué la elegí? _____

Idea 2: _____

¿Por qué la elegí? _____

Idea 3: _____

¿Por qué la elegí? _____

Observando tu futuro profesional, describe cómo integrarás la defensa de los derechos sexuales en tu carrera.

En mis primeros 5 años de carrera, me comprometo a:	En mis 10 años de trayectoria, habré logrado:	A largo plazo (15-20 años), mi legado será:

5e: Evaluamos

Instrucciones: Evalúa tu crecimiento en cada dimensión, del 1 al 4, donde 1 es deficiente, 2 regular, 3 bien, 4 muy bien.

Dimensión	Nivel inicial				Nivel actual			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Comprensión de jerarquías de género								
Capacidad de análisis crítico								
Habilidades de diseño de soluciones								
Compromiso con transformación social								
Integración con proyecto profesional								

Reflexión metacognitiva:

¿Qué aprendizaje o experiencia transformó mi visión acerca del género y la profesión?

¿En qué aspecto necesito seguir creciendo?

¿Cómo cambió mi visión sobre mi futura profesión?

Instrucciones: Escribe una reflexión personal respondiendo a la siguiente interrogante. ¿Cómo la comprensión de las jerarquías de género y la lucha por derechos sexuales transformará mi práctica profesional y contribución social?

¿Cómo sabrás en 10 años que este aprendizaje realmente transformó tu vida profesional?

Anota los indicadores que consideres tendrán impacto a largo plazo.

- ☐ Habré creado o liderado iniciativas concretas de inclusión en mi profesión.
- ☐ Otras personas me reconocerán como alguien que promueve la diversidad.
- ☐ Habré guiado o inspirado a otros profesionales en estos temas.
- ☐ Mi área de trabajo será notablemente más inclusiva gracias a mi contribución.
- ☐ Habré recibido reconocimientos por mi trabajo en derechos humanos.
- ☐ Habré publicado o comunicado sobre estos temas en mi campo profesional.
- ☐ Mi posición refleja que la inclusión es valorada profesionalmente.
- ☐ Habré influido en políticas organizacionales o públicas.
- ☐ Me habré convertido en referente en mi área sobre estos temas.
- ☐ Habré formado una familia o vida personal coherente con estos valores.

Ámbito: Educación integral en sexualidad y género

Categoría: Ciudadanía sexual

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



Progresión 7:

**Asume a la ciudadanía sexual
como un aspecto colectivo,
comunitario y de conciencia social,
para la exigencia y la promoción
de los derechos humanos**

Aprendizajes de Trayectoria de Recursos Socioemocionales:

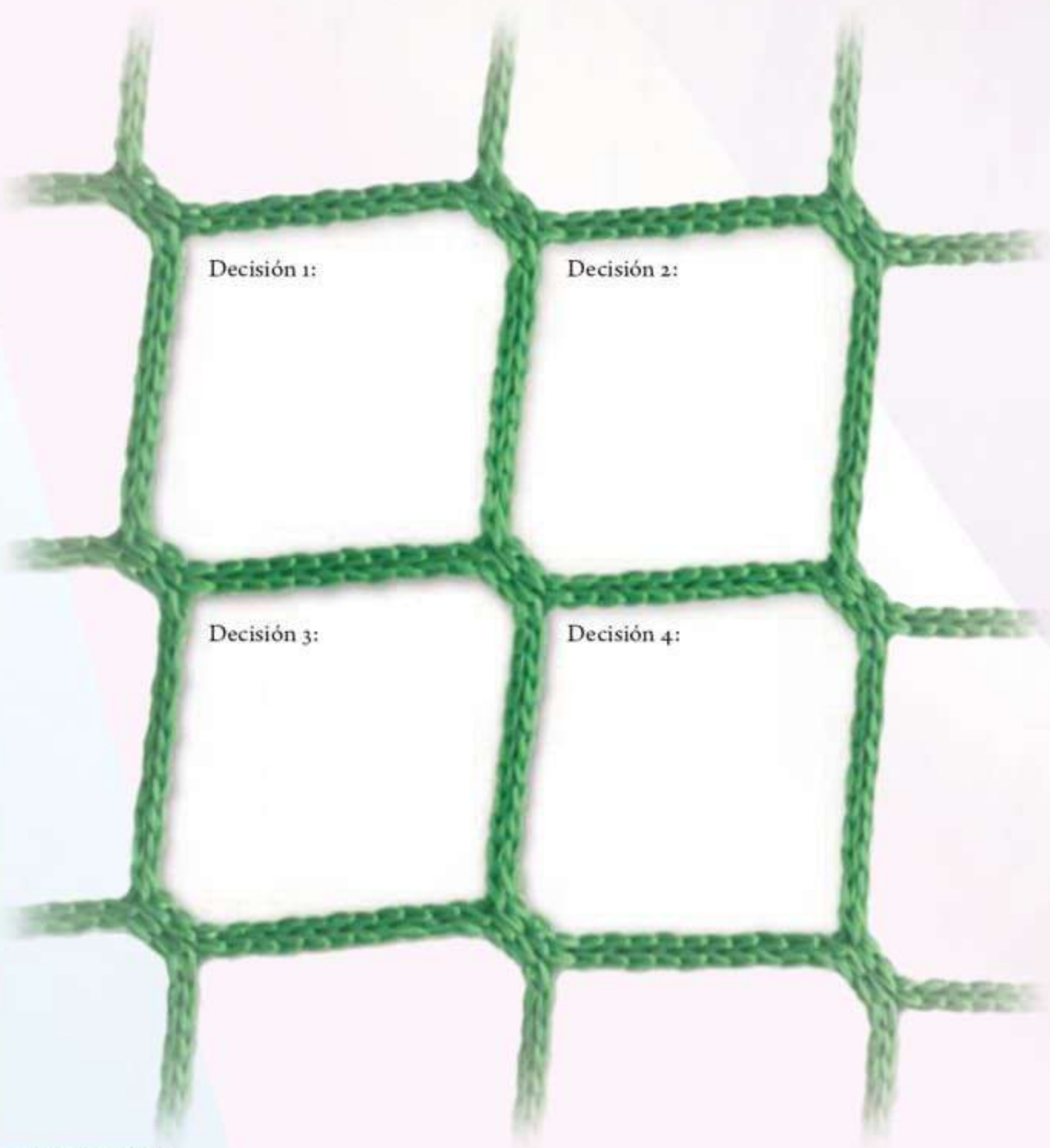


- *Responsabilidad social:* Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz
- *Bienestar emocional afectivo:* Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

1e: Empecemos

Imagina que cada decisión sexual que tomas está conectada por hilos invisibles con las decisiones de millones de jóvenes alrededor del mundo. Cuando una persona ejerce su derecho a decidir libremente, fortalece esos hilos. Cuando alguien es discriminado o violentado, los hilos se rompen y todos sentimos el impacto.

Instrucciones: Te invitamos a identificar y escribir 4 decisiones que has tomado, las cuales fortalecieron los hilos de la red y tus acciones han impactado positivamente:



Decisión 1:

Decisión 2:

Decisión 3:

Decisión 4:

Instrucciones: Realiza una lectura por cada dimensión y da respuesta en la siguiente tabla a las interrogantes en los espacios en blanco.

<p>Dimensión global</p> <p>Tu sexualidad no existe en el vacío. Las normas sociales, leyes y culturas que te rodean fueron creadas por generaciones de luchas colectivas por derechos.</p> <p>¿Qué derechos sexuales que hoy das por sentados fueron conquistados por activistas antes que tú?</p>	<p>Respuesta 1:</p>
<p>Dimensión comunitaria</p> <p>Tu bienestar sexual está directamente conectado con el de tu comunidad. Cuando todos pueden vivir auténticamente, todos somos más libres.</p> <p>¿Cómo sería tu vida si todos en tu comunidad pudieran expresar su sexualidad sin miedo?</p>	<p>Respuesta 2:</p>
<p>Dimensión transformadora</p> <p>Cada acto de valentía sexual, desde saber quién eres hasta denunciar el acoso, inspira a otros y transforma las normas sociales.</p> <p>¿Cuándo has sido valiente con tu sexualidad y cómo pudiste haber inspirado a otros?</p>	<p>Respuesta 3:</p>

2e: Exploremos



Instrucciones: Elige el área que más se acerque a tu proyecto de vida profesional, enseguida deberán de investigar y documentar en equipos de cinco a seis integrantes los problemas relacionados con derechos sexuales en tu área profesional: Discriminación en el campo laboral, falta de inclusión en servicios y /o productos, barreras para la participación comunitaria y profesionales con buenas prácticas de tu área que han promovido derechos sexuales. Los resultados serán compartidos en el grupo.

ÁREA: CIENCIAS DE LA SALUD

Lic. en Actividad Física para la Salud
Lic. en Cirujano Dentista
Lic. en Enfermería
Lic. en Fisioterapia
Lic. enImagenología
Lic. en Nutrición
Lic. en Podología

Lic. en Biomedicina
Lic. en Citotecnología
Lic. en Entrenamiento Deportivo
Lic. en Gerontología
Lic. en Médico General
Lic. en Optometría
Lic. en Químico Farmacéutico Biólogo

ÁREA: ARQUITECTURA, DISEÑO Y URBANISMO

Lic. en Arquitectura
Lic. en Diseño de Interiores y Ambientación
Lic. en Diseño Urbano y del Paisaje

Lic. en Diseño Gráfico Empresarial
Lic. en Diseño Industrial
Lic. en Diseño y Arte Multimedia

ÁREA: CIENCIAS AGROPECUARIAS

Lic. en Biología Acuicola
Lic. en Gestión de Zona Costera
Lic. en Ingeniería en Agrobiotecnología

Lic. en Biología Pesquera
Lic. en Ingeniería Agronómica
Lic. en Medicina Veterinaria y Zootecnia

ÁREA: CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS

Lic. en Astronomía
Lic. en Física

Lic. en Biología
Lic. en Matemáticas

ÁREA: INGENIERÍA Y TECNOLOGÍA

Lic. en Biotecnología Genómica
Lic. en Informática
Lic. en Ingeniería Bioquímica
Lic. en Ingeniería Computacional de Procesos
Lic. en Ingeniería en Ciencia de Datos
Lic. en Ingeniería en Energías Renovables
Lic. en Ingeniería en Nanotecnología y Energías Renovables
Lic. en Ingeniería en Sistemas de Información
Lic. en Ingeniería en Procesos Industriales

Lic. en Geoinformática
Lic. en Ingeniería Aeronáutica
Lic. en Ingeniería Civil
Lic. en Ingeniería de Software
Lic. en Ingeniería Electrónica
Lic. en Ingeniería en Minas
Lic. en Ingeniería Química
Lic. en Ingeniería Geodésica
Lic. en Ingeniería Mecatrónica

ÁREA: CIENCIAS SOCIALES

Lic. en Antropología Social
 Lic. en Criminalística y Ciencias Forenses
 Lic. en Derecho
 Lic. en Estudios Internacionales
 Lic. en Periodismo
 Lic. en Psicología

Lic. en Ciencias de la Comunicación
 Lic. en Criminología
 Lic. en Estudios de Género
 Lic. en Historia
 Lic. en Políticas Públicas
 Lic. en Trabajo Social

ÁREA: CIENCIAS ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS

Lic. en Administración de Empresas
 Lic. en Administración de Recursos Humanos
 Lic. en Desarrollo Empresarial y de Negocios
 Lic. en Ingeniería en Inteligencia y Analítica de Negocios
 Lic. en Ingeniería Financiera
 Lic. en Negocios Agrotecnológicos
 Lic. en Negocios y Comercio Internacional
 Lic. en Relaciones Comerciales Internacionales

Lic. en Comercio Internacional
 Lic. en Contaduría Pública
 Lic. en Economía
 Lic. en Gastronomía
 Lic. en Mercadotecnia
 Lic. en Negocios Internacionales
 Lic. en Turismo

ÁREA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

Lic. en Artes Escénicas
 Lic. en Ciencias de la Educación
 Lic. en Educación Deportiva
 Lic. en Educación Media en el Área de Español
 Lic. en Fotografía y Producción de Video
 Lic. en Lengua y Literatura Hispánicas
 Lic. en Música Popular Contemporánea

Lic. en Artes Visuales
 Lic. en Educación Artística
 Lic. en Educación Física
 Lic. en Enseñanza del Idioma Inglés
 Lic. en Filosofía
 Lic. en Música
 Lic. en Psicopedagogía



3e: Explicamos

La ciudadanía sexual trasciende las decisiones individuales para convertirse en un proyecto colectivo que requiere la construcción de una conciencia social comprometida con la defensa de los derechos humanos universales. Esta dimensión comunitaria implica comprender que la lucha por los derechos sexuales y reproductivos no es responsabilidad exclusiva de quienes los ejercen directamente, sino una causa común que interpela a todas las personas como miembros de una sociedad que aspira a la justicia y dignidad humana.

LA DIMENSIÓN COLECTIVA DE LOS DERECHOS SEXUALES

En este sentido, la ciudadanía sexual colectiva se fundamenta en la comprensión de que los derechos individuales solo pueden ejercerse plenamente en contextos sociales que los reconocen, protegen y promueven activamente. Como señala Weeks (2019), “los derechos sexuales no existen en un vacío social; requieren de comunidades que los valoren, instituciones que los protejan y culturas que los celebren como expresiones legítimas de la diversidad humana”.

La dimensión colectiva implica reconocer que las violaciones a los derechos sexuales de cualquier persona o grupo afectan el tejido social en su conjunto. Cuando se discrimina a una persona trans en el acceso a servicios de salud, o cuando una pareja del mismo sexo es excluida de derechos familiares, no solo se vulnera la dignidad de estas personas específicas, sino que se debilita el conjunto de garantías democráticas que sostienen una sociedad justa.

Por otra parte, las comunidades constituyen el espacio privilegiado donde se construye, ejerce y defiende la ciudadanía sexual. En estos espacios de proximidad y relación cotidiana se materializan tanto las prácticas de inclusión como los mecanismos de exclusión que determinan las posibilidades reales de ejercicio de los derechos sexuales. Según Plummer (2018), “las comunidades son los laboratorios donde se experimentan nuevas formas de vivir la sexualidad y donde se construyen los significados sociales que permiten o impiden el reconocimiento de las diversidades”.

En este sentido, la construcción comunitaria de la ciudadanía sexual implica procesos deliberados de educación, sensibilización y movilización que transformen las actitudes, normas y prácticas sociales. Esto incluye desde conversaciones familiares que desafíen estereotipos de género hasta iniciativas vecinales que promuevan espacios seguros para las diversidades sexuales, así como el fortalecimiento de organizaciones sociales y redes de apoyo.

Es así como, las comunidades también funcionan como espacios de resistencia frente a las fuerzas que intentan restringir los derechos sexuales. La historia de los movimientos sociales muestra cómo las comunidades organizadas han enfrentado políticas represivas, cambiado legislaciones discriminatorias y transformado imaginarios sociales excluyentes.

CONCIENCIA SOCIAL Y RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

La construcción de una conciencia social sobre los derechos sexuales requiere procesos educativos que permitan comprender la importancia de estos derechos para el bienestar colectivo. Como afirma Butler (2020), “la conciencia social sobre los derechos sexuales no surge espontáneamente; debe ser cultivada mediante procesos intencionados de reflexión crítica que conecten las experiencias personales con las estructuras sociales más amplias”.

Esta conciencia se expresa en la capacidad de las comunidades para identificar y cuestionar las normas, prácticas e instituciones que perpetúan la discriminación sexual. También implica asumir la responsabilidad compartida por la protección de los derechos de todas las personas, reconociendo que el silencio frente a la discriminación es complicidad.

La promoción colectiva de los derechos sexuales requiere estrategias diversas que articulen diferentes niveles de intervención social: educación popular, incidencia política, movilización social y construcción de alternativas concretas. La articulación entre diferentes organizaciones es fundamental, como señala Corrêa (2019): “la ciudadanía sexual colectiva requiere de alianzas amplias que conecten la lucha por los derechos sexuales con otras luchas por la justicia social”.

La construcción de una ciudadanía sexual colectiva enfrenta desafíos significativos como el individualismo, la polarización política y la fragmentación social. Sin embargo, encuentra oportunidades en el creciente reconocimiento internacional de los derechos sexuales y en nuevas generaciones más sensibles a la diversidad.

Asumir la ciudadanía sexual como aspecto colectivo implica reconocer que la construcción de sociedades verdaderamente democráticas e inclusivas es una tarea que compete a todas las personas. No se trata de un asunto que concierne únicamente a quienes experimentan directamente la discriminación sexual, sino de una responsabilidad compartida que define el tipo de sociedad en la que queremos vivir. La ciudadanía sexual colectiva es, en última instancia, una apuesta por la construcción de un mundo más justo, libre y humano para todas las personas.



ASUME A LA CIUDADANÍA SEXUAL COMO UN ASPECTO COLECTIVO, COMUNITARIO Y DE CONCIENCIA SOCIAL, PARA LA EXIGENCIA Y LA PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS

I.23 Conciencia social

De: Elaboramos

Instrucciones: Diseña tu proyecto profesional integrando la ciudadanía sexual colectiva.

Etapas como estudiante (Próximos 2 años):

¿Qué puedes hacer desde tu formación académica?

Acción 1: _____

¿Con quién la realizarías? _____

Impacto esperado: _____

Acción 2: _____

¿Con quién la realizarías? _____

Impacto esperado: _____

Etapas como profesional inicial (Años 3-7):

¿Cómo integrarás derechos sexuales en tus primeros trabajos?

En mi trabajo directo: _____

En mi desarrollo profesional: _____

En mi aportación profesional: _____

Etapas de profesional consolidado (Años 8-15):

¿Qué liderazgo ejercerás en transformación social?

Mi especialización será: _____

Mi contribución única será: _____

Las alianzas que construiré: _____

Propuesta de innovación profesional

Instrucciones: Diseña una innovación específica que podría transformar tu campo profesional:

Nombre de la innovación: _____

Problema que resuelve: _____

Descripción de la solución: _____

Grupos beneficiados: _____

Recursos necesarios:

Humanos: _____

Económicos: _____

Tecnológicos: _____

Políticos/Legales: _____

Resultados

Indicadores de éxito:

1. _____

2. _____

3. _____

Visualización del

Plan de implementación:

Año 1: _____

Año 2: _____

Año 3: _____



5e: Evaluamos

Instrucciones: Evalúa tu nivel de desarrollo en cada dimensión utilizando la siguiente escala: 1 = Inicial: Comprensión muy básica, (pocas conexiones con la realidad), 2 = En desarrollo: Comprensión parcial, (algunas aplicaciones prácticas), 3 = Competente: Comprensión sólida, (aplicación consistente), 4 = Avanzado: Comprensión profunda, (liderazgo y transformación activa).

Dimensión de aprendizaje	Nivel avanzado (4)	Competente (3)	En desarrollo (2)	Inicial (1)
Comprensión de la ciudadanía sexual como fenómeno colectivo				
Capacidad de identificar conexiones entre decisiones personales y transformación social				
Desarrollo de conciencia social sobre derechos sexuales				
Habilidades para el diseño de estrategias comunitarias				
Compromiso personal con la promoción de derechos humanos				
Perspectiva de género en tu proyecto profesional				

Describe cómo ha cambiado tu comprensión del concepto de ciudadanía sexual desde el inicio de esta unidad hasta ahora: _____

Al principio entendía que la ciudadanía sexual era: _____

Ahora comprendo que la ciudadanía sexual es: _____

El cambio más significativo en mi comprensión fue: _____

Ahora entiendo que mis decisiones personales impactan en mi proyecto de vida profesional cuando: _____



REFERENCIAS

- Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente. (2024). *Como se puede ayudar a los adolescentes con estrés*. https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Butler, J. (2019). *Género y diversidad: Nuevos marcos para la ciudadanía sexual*. Editorial Paidós.
- Butler, J. (2020). *Comunidad y derechos sexuales: Hacia una ética de la responsabilidad colectiva*. Editorial Siglo XXI.
- Castells, M. (2001). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. Siglo XXI.
- Corrêa, S. (2019). *Movimientos sociales y ciudadanía sexual: Estrategias de articulación y resistencia*. Editorial FLACSO.
- Diviani, N., van den Putte, B., Giani, S., & van Weert, J. C. (2015). *Low health literacy and evaluation of online health information: A systematic review of the literature*. *Journal of Medical Internet Research*, 17(5), e112.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it matters more than IQ*. Bantam Books.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Psychological Assessment Resources.
- hooks, b. (2020). *Todo sobre el amor: Nuevas perspectivas sobre sexualidad y libertad*. Editorial Capitán Swing.
- Krumboltz, J. D. (1996). *A learning theory of career counseling*. In M. L. Savickas & W. B. Walsh (Eds.), *Handbook of career counseling theory and practice* (pp. 55-80). Davies-Black.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2009). *Pains and pleasures of social life*. *Science*, 323(5916), 890-891.
- Meyer, E. J., Taylor, C., & Peter, T. (2020). *Inclusive education and LGBTQ+ students: Research, policy, and practice*. Teachers College Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Derechos sexuales y reproductivos: Marco conceptual para adolescentes*. OMS Publishing.

- Petchesky, R. (2018). *Derechos sexuales y justicia social: Una agenda global*. Fondo de Cultura Económica.
- Planned Parenthood Federation of America. (2019). *Creating inclusive spaces for LGBTQ+ youth: A comprehensive guide*. PPFA Publications.
- Planned Parenthood Federation. (2019). *Consent and healthy relationships: A guide for young adults*. PPFA Educational Resources.
- Plummer, K. (2018). *Sexualidades comunitarias: Construcción social de la diversidad*. Editorial Gedisa.
- Reuters Institute. (2021). *Digital news report 2021*. Oxford: Reuters Institute for the Study of Journalism.
- Richardson, D. (2017). *Ciudadanía sexual en el siglo XXI: Teoría y práctica*. Editorial Universidad de Barcelona.
- Richardson, D. (2017). *Sexual citizenship and contemporary politics*. Journal of Sex Research, 54(4-5), 153-168.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Steinberg, L. (2013). *The influence of neuroscience on US Supreme Court decisions about adolescents' criminal culpability*. Nature Reviews Neuroscience, 14(7), 513-518.
- Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space approach to career development*. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp. 197-261). Jossey-Bass.
- UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*. UNESCO Publishing.
- UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*. UNESCO Publishing.
- UNICEF. (2024). *4 consejos para apoyar el bienestar emocional y la salud mental adolescente*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/4-consejos-para-apoyar-el-bienestar-emocional-y-la-salud-mental-adolescente>
- Weeks, J. (2019). *Derechos sexuales como derechos humanos: Una perspectiva social*. Editorial Cátedra.
- World Association for Sexual Health. (2020). *Declaration of sexual rights for young people*. WASH Publications.
- World Health Organization. (2020). *Sexual rights and human dignity: A framework for young people*. WHO Press.

Referencia de las fotografías:

- 1.1 Pilares de las relaciones nutritivas. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.2 Desarrollo personal y académico. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.3 Compromisos académicos. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.4 Entornos seguros. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.5 Experiencia de aprendizaje. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.6 Mi mundo emocional. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.7 Actividades extracurriculares. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

- 1.8 Habilidades y talentos. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.9 Áreas del conocimiento. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.10 Autoconocimiento. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.11 Test SDS. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.12 Recursos didácticos. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.13 Futuro profesional. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.14 Perspectiva vocacional. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.15 Transformación personal y social. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.16 Toma de decisiones. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.17 Habilidades profesionales. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.18 Derechos sexuales. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.19 Sociedad justa. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.20 Voz de las diversidades. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.21 Condiciones dignas. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.22 Oferta Educativa UAS. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.23 Conciencia social. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.24 Proyecto de vida profesional. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).
- 1.25 Ciudadanía sexual. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Referencia de las fotografías de las portadillas:

Fotografía de portadilla 1. Identifica las características de las relaciones que favorecen la propia salud mental y emocional, dentro del contexto familiar, escolar, laboral o comunitario con la finalidad de promoverlas. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 2. Consulta fuentes confiables para tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar físico y corporal. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 3. Utiliza estrategias para el manejo del estrés y las emociones asociadas a este, en el ámbito escolar y el contexto familiar que le permitan su bienestar intra e interpersonal. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 4. La fase de preparación específica del currículo de la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) para el Bachillerato 2024 es un componente electivo y propedéutico que busca profundizar los conocimientos de los estudiantes en áreas disciplinares concretas. Su propósito es orientar a los alumnos hacia un campo de estudio afín a la carrera universitaria que deseen cursar en el futuro. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 5. Aboga por entornos seguros que alienten el trato digno y respetuoso de todas las personas con base en los derechos humanos. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 6. Promueve el derecho a tomar decisiones referentes a la sexualidad de manera libre de discriminación, coerción y violencia. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 7. Reconoce que la lucha por los derechos sexuales implica transformaciones profundas en la sociedad para desmontar las jerarquías de género, dar voz a las diversidades y exigir la construcción de condiciones dignas de vida para todas las personas. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Fotografía de portadilla 8. Asume a la ciudadanía sexual como un aspecto colectivo, comunitario y de conciencia social, para la exigencia y la promoción de los derechos humanos. Fotografía: Raúl Alfredo Carrasco Ávila. (Sony a7 iii, 2025).

Referencia de ilustraciones:

Ilustración 1.1 Red social. Consultado el: 08 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.2 Entrevista. Consultado el: 09 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.3 Música y emociones. Consultado el: 05 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.4 Mapeo emocional. Consultado el: 08 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.5 Crecimiento emocional. Consultado el: 10 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.6 Actividad artística. Consultado el: 05 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.7 Mi familia. Consultado el: 08 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.8 Mis decisiones. Consultado el: 04 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.9 Mapa mental. Consultado el: 08 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.10 Narrativas visuales. Consultado el: 03 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.11 Plantilla de infografía. Consultado el: 07 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

Ilustración 1.12 Hilos invisibles. Consultado el: 09 de octubre de 2025. Disponible en IA: <https://www.freepik.com>

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL IV

Se terminó de imprimir en noviembre 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 18,000 ejemplares.