



FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL III

Lesly Aylin Cortés Ramírez



NEM

MCCEMS

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL III

Dirección Editorial: **BB&M Academic**

Diseño Gráfico: **Rosario Jiménez**

Diseño de Portada: **Rosario Jiménez**

Maquetación: **María del Carmen Quintana González**

Revisión Técnica: **Citlalli Hernández**

Dirección de Producción: **Ricardo Cruz Flores**

Autor: **Lesly Aylin Cortés Ramírez**

Derechos de autor: **Bluebooks and Magnus S.A. de C.V.**

Edición: **Martha Leticia Martínez de León**

Imágenes: **Dreamstime**

ISBN: **En trámite**



55 4957 0102

contacto@bluebooksandmagnus.com



www.bluebooksandmagnus.com

ventas@bluebooks.com.mx

1a Edición



Impreso en México / Printed in México

Se terminó la impresión de esta obra en 2025

En los talleres de Fortaleza Gráfica S.A. de C.V. Amado Nervo Mza. 11 Lte. 43 Col. Palmitas Alcaldía Iztapalapa. C.P. 09670 Ciudad de México.



Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra bajo ninguna forma o por ningún medio, electrónico ni mecánico, incluyendo fotocopiado y grabación, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el consentimiento previo y escrito de la Casa Editorial.

Contenido/ Progresiones

Unidad 1	Educación sexual integral	14
Exploración diagnóstica		16
1.1 Salud y sociedad		18
Hábitos saludables		24
Las y los jóvenes tienen derechos sexuales		32
Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo		38
Salud sexual y reproductiva		46
Actividad de evaluación: Mis habilidades en acción		54
Exploración diagnóstica		55
1.2 Educación Integral de la Sexualidad		58
Equidad, inclusión y no violencia		66
Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo		73
Salud sexual y reproductiva		82
Hábitos saludables		91
Salud y sociedad		97
Uso responsable de las tecnologías		102
Perspectiva de género		110
Actividad de evaluación: Mis habilidades en acción		115
Unidad 2	Relaciones afectivas y sociales saludables y responsables	
Exploración diagnóstica		117
2.1 Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo		118
Educación Integral de la Sexualidad		123
Equidad, inclusión y no violencia		128
Vida saludable		133
Actividad de evaluación: Mis habilidades en acción		138
Exploración diagnóstica		139
2.2 El arte como forma de aproximación a la realidad		142
El arte como necesidad humana		151
El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento		160
Educación cívica y cultura democrática		169
Actividad de evaluación: Mis habilidades en acción		172
Bibliografía		174

Introducción

FORMACIÓN SOCIOEMOCIONAL III

Vivimos en una sociedad cada vez más apresurada y exigente, aprender a conocerse así mismo, gestionar las emociones y establecer relaciones saludables se ha convertido en una necesidad fundamental. Este libro de Habilidades Socioemocionales III es creado con la intención de formar ciudadanos responsables, capaces de actuar con responsabilidad y ética frente a los retos y problemas que vivimos día a día como sociedad.

Este libro parte de un modelo basado en una pedagogía que pone al estudiante en el centro de aprendizaje. Inspirado en un enfoque constructivista y humanista, al incorporar lineamientos del nuevo Marco Curricular Común de la Educación de la Media Superior (MCCEMS), apostando por una enseñanza significativa.

Las lecciones están pensadas en ayudarte a crecer en lo emocional, en lo social y en lo personal. Cada actividad está pensada en ti, que estas construyendo tu futuro, descubriéndote y enfrentando nuevos retos. A través de actividades sociales, físicas y artísticas, el libro te invita a aprender desde la experiencia, tu creatividad, tu reflexión y tu pensamiento crítico. El objetivo es que te conozcas más, te valores y puedas construir tu propio proyecto de vida.

Este libro es una invitación a hacer una pausa, a mirar hacia adentro y descubrir quién eres realmente. Habilidades Socioemocionales III te acompaña en este viaje personal para conocerte mejor, atender tus emociones para conectar con los demás desde un lugar más verídico y saludable.

La intención de este libro más que estudiar es aprender a vivir mejor, expresando lo que sientes, a tomar decisiones que te acerquen a tus sueños, a defender tus derechos, a cuidar de ti y de tus relaciones, formando parte de la salud integral y de tu proyecto de vida.

De igual manera, se espera que el alumno asuma un papel activo en su proceso formativo, desarrollando habilidades, conocimientos y actitudes que no solo le permitan incorporarse al mundo laboral, sino que también destacar como ciudadanos comprometidos, solidarios y transformadores dentro de la sociedad.

Este libro es tuyo. Úsalo para reflexionar, cuestionarte, conocerte y transformarte, porque cuando aprendes a comprenderte, porque al aprender sobre ti, estas también aprendiendo a vivir mejor.





8 PRINCIPIOS DE LA NUEVA ESCUELA MEXICANA

NEM
MCCEMS

1



FOMENTAR LA IDENTIDAD CON MÉXICO

Favorece el amor a la patria, el aprecio de la cultura, historia y valores de nuestro país, respetando la diversidad cultural y de pensamiento.

2



RESPONSABILIDAD CIUDADANA

Impulsa el uso de valores y de los derechos humanos en pro del desarrollo del individuo y de la comunidad.

3



HONESTIDAD

Se enfatiza este valor para desarrollar la confianza y la congruencia dentro de la comunidad.

4



PARTICIPACIÓN EN LA TRANSFORMACIÓN DE LA SOCIEDAD

Trabajar de manera conjunta con los miembros de la comunidad y no sólo de la manera individual para la resolución de problemas comunes.

5



RESPETO A LA DIGNIDAD HUMANA

Respetar, ejercer y promover los derechos humanos.

6



INTERCULTURALIDAD

Fomentar el reconocimiento, respeto y aprecio por la diversidad cultural y lingüística que existe en nuestro país.

7



CULTURA DE LA PAZ

Favorecer la resolución de conflictos mediante el diálogo constructivo que deriven en acuerdos y no a través de la violencia. Promover la solidaridad y la búsqueda de una sociedad pacífica con desarrollo sostenible, inclusiva y con igualdad de oportunidades.

8



RESPETO A LA NATURALEZA

Incentivar la conciencia, el conocimiento, la protección y conservación del entorno.

MCCEMS

MARCO CURRICULAR COMÚN DE LA
EDUCACION MEDIA SUPERIOR



CURRÍCULUM FUNDAMENTAL

Recursos Sociocognitivos:

- Lengua y comunicación
- Pensamiento matemático
- Conciencia histórica
- Cultura digital

Áreas de Conocimiento:

- Ciencias naturales, experimentales y tecnología
- Ciencias sociales
- Humanidades

CURRÍCULUM AMPLIADO

Recursos Socioemocionales

- Responsabilidad social
- Cuidado físico corporal
- Bienestar emocional afectivo

Ámbitos de la Formación Socioemocional

- Práctica y colaboración ciudadana
- Educación integral en sexualidad y género
- Actividades físicas y deportivas
- Actividades artísticas y culturales
- Educación para la salud

Categorías, subcategorías, conceptos centrales y transversales

Metas de aprendizaje

Aprendizajes de trayectoria – Perfil de ingreso y egreso



EXPEDICIÓN

¡Bienvenidos a bordo a nuestra experiencia de aprendizaje!

En esta emocionante travesía, hemos diseñado una secuencia didáctica que equipara el proceso de enseñanza-aprendizaje con un viaje inolvidable. Al igual que en cualquier paseo, nuestro recorrido educativo consta de tres momentos fundamentales:

La fase de inicio "SALIDA"

La fase de desarrollo "TRAVESÍA"

La fase de cierre "META"



MOMENTO

1

SALIDA

(INICIO)



Es la sección en la que nos alistamos para comenzar nuestro viaje educativo. Identificamos la progresión y comprendemos sus componentes.



Equipaje de mano

- Metas
- Categorías
- Subcategorías

Las 5E representan cinco fases clave en el proceso de aprendizaje.



Enganchar

Se busca captar el interés de los estudiantes y activar sus conocimientos previos mediante preguntas detonadoras, imágenes, videos o lecturas.

8 Principios de la Nueva Escuela Mexicana

NEM
MCCEMS



MAPA DEL APRENDIZAJE

MOMENTO

2

TRAVESÍA

(DESARROLLO)



MOMENTO

3

META

(CIERRE)



Aquí nos profundizamos en el corazón de la enseñanza y el aprendizaje. Esta fase es el núcleo de nuestro recorrido educativo, donde exploramos conceptos, practicamos habilidades y nos sumergimos en el conocimiento.



Explorar

Se crean situaciones de aprendizaje para que el estudiante active su conocimiento, investigando el tema, se fomenta el trabajo activo a través de actividades prácticas, experimentos, observaciones, etc.



Explicar

Se tratan los contenidos de la progresión, se proporciona la base teórica para comprender los temas, se presenta información relevante, conceptos clave y explicaciones claras.



Elaborar

Los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos y apropiados desarrollando habilidades mediante la elaboración de diferentes instrumentos que permiten profundizar y comprender el tema.

Es el momento de finalizar nuestro paseo educativo y asegurarnos de que todos los aprendizajes se consoliden. Aquí reflexionamos sobre lo aprendido, evaluamos nuestro progreso y nos preparamos para futuras aventuras educativas.



Evaluar

Por último, se evalúa el aprendizaje de los estudiantes para determinar si han alcanzado los objetivos de la progresión.

Recursos Educativos



SABÍAS QUÉ?



MOMENTO DE REFLEXIÓN



TEMA INTEGRADOR



TRANSVERSALIDAD

Recursos Socioemocionales



CUIDADOS FÍSICOS



BIENESTAR EMOCIONAL AFECTIVO



RESPONSABILIDAD SOCIAL

Ámbitos de la Formación Socioemocional



PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA



EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO



ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES



La serie Expedición, diseñada para el subsistema Conalep, sigue el modelo de las 5E: Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar, con base en los 8 principios de la Nueva Escuela Mexicana.



La estructura metodológica se compone de tres fases: la 'salida' es el inicio, la 'travesía' es el desarrollo, y la 'meta' es el cierre.

UNIDAD DE APRENDIZAJE



Gestión emocional

18 horas

Propósito de la unidad

Regulará sus emociones básicas en el ámbito personal, profesional e interpersonal para procurar su bienestar.

16 horas

RESULTADO DE APRENDIZAJE

1.1

Identifica las emociones básicas conforme a sus características y los estímulos que las generan, para su gestión.

6 horas

Aprendizajes de Trayectoria

(Recursos socioemocionales):



RESPONSABILIDAD
SOCIAL



CUIDADO
FÍSICO CORPORAL



BIENESTAR
EMOCIONAL AFECTIVO

	Ámbito	Categoría	Progresión
Lección 1	PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA	Perspectiva de género	P1. Comprende que todas las personas pueden sentir, gestionar y expresar hacia los demás las mismas emociones, sin importar su género.
Lección 2	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	El deporte y las emociones	P2. Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él. P3. Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones.
Lección 3	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	El arte como necesidad humana El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento	P4. Conoce y reconoce las diferentes expresiones artísticas canónicas (la arquitectura, la pintura, la escultura, la música, la literatura, la danza y el cine) como una forma comunicar emociones para reflexionar sobre sí mismos y el mundo, no sin sospechar de la posible existencia y/o práctica de más actividades artísticas. P5. Experimenta las artes como una actividad de regulación emocional potente, pues traduce las emociones, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en lo individual como en lo colectivo. P6. Reconoce que a través del cuerpo siente, expresa y comunica sus emociones. P7. Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas. P8. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo la autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros. P9. Practica la pintura o el dibujo para establecerse un reto creativo que contribuya a canalizar la energía que generan las emociones. La o el estudiante deberá argumentar el significado de su expresión pictórica.

Evaluación Diagnostica

A. Marca con una X tu respuesta.

1. ¿Crees que en el lugar donde vives hay desigualdad en el acceso a la salud?	SI	NO
2. ¿Consideras que tu educación influirá en tu salud?	SI	NO
3. ¿El lugar donde vives puede determinar cuántos años vivirás?	SI	NO
4. ¿Crees que tener más ingresos te permitirá gozar de mejor salud?	SI	NO

B. Marca con una ✓ las opciones que contribuyen al bienestar general.

1. Hacer ejercicio.	
2. Llevar una alimentación saludable.	
3. Jugar videojuegos toda la noche.	
4. Tomar agua para mantenerse hidratado.	
5. Tener una buena higiene personal.	
6. Consumir comida chatarra.	
7. Meditar.	
8. Dormir 8 horas diarias.	
9. Acudir al médico para revisiones periódicas.	
10. Fumar para relajarse.	



C. Marca con una ✓ lo que debes considerar para tomar decisiones adecuadas sobre tu salud sexual.

1. Valorar tu cuerpo.	SI	NO
2. Afirmar tu orientación sexual y respetar la orientación sexual de los demás.	SI	NO
3. Establecer y mantener relaciones que aporten cosas positivas.	SI	NO
4. Identificar y vivir de acuerdo con tus valores.	SI	NO
5. Ser responsable de tus actos.	SI	NO
6. Tomar decisiones informadas y responsables.	SI	NO
7. Respetar los derechos de expresión de la sexualidad de los demás.	SI	NO
8. Promover los derechos de salud sexual y reproductiva.	SI	NO
9. Buscar información confiable sobre salud sexual.	SI	NO
10. Comunicarte abiertamente con personas de confianza sobre dudas y preocupaciones.	SI	NO



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Progresión

1. Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud.

Categoría

Salud y sociedad



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)



A. Reflexiona y responde.

1. Imagina que debes de sobrevivir un mes con tan solo 100 pesos para cubrir tu salud, comida y bienestar. ¿Qué habilidades creativas emplearías para no quedarte sin recursos?



2. Imagina que eres el presidente y debes desarrollar una norma loca, pero práctica para que todos tengan acceso a una salud de calidad. ¿Cuál sería tu ley y cómo la harías viral en TikTok?



**TRAVESÍA**

(DESARROLLO)

EXPLORAR**B. Responde las siguientes preguntas.**

1. Si la salud fuera un videojuego, ¿qué parte de la sociedad jugaría en modo fácil y cuál en forma difícil? ¿Qué factores, como el dinero, la ubicación o la educación, harían que algunas personas tuvieran más ventajas, y quiénes enfrentarían más obstáculos?

Personas con ventajas

Personas en desventaja

2. Imagina que debes inventar una *máquina fantástica de salud*. Dibújala y escribe tres funciones para eliminar la desigualdad.

1.

2.

3.

**EXPLICAR**

Hablar de desigualdad implica reflexionar sobre la injusticia y la división de las clases sociales, y cada uno de estos conceptos conduce a comprender que no todos tenemos los mismos derechos de educación, salud y bienestar. Ante esto, analizaremos de manera concisa y breve la desigualdad de oportunidades en el acceso a la salud y el bienestar.

Factores socioeconómicos y su impacto en la salud



Las personas con mayores ingresos tienen la posibilidad de pagar seguros médicos, consultas privadas y tratamientos de calidad, mientras que aquellos con menos recursos dependen de sistemas públicos, que suelen estar saturados o contar con servicios limitados. Además, existen diferencias en la calidad de atención entre hospitales privados y públicos, donde estos últimos enfrentan escasez de personal y equipo. Por otro lado, la desigualdad se refleja en la distribución de recursos: las zonas urbanas cuentan con más hospitales y especialistas, mientras que en las comunidades rurales el acceso a la atención médica es limitado, lo que aumenta la vulnerabilidad en estas poblaciones.

Barreras al acceso a servicios de salud

En comunidades marginadas, la falta de hospitales, centros de salud y personal médico reduce la posibilidad de recibir la atención adecuada. Además, los altos costos de consultas, tratamientos y medicamentos impiden que muchas personas puedan atenderse a tiempo, afectando su bienestar. Por otra parte, la brecha digital agrava el problema, ya que la falta de acceso a internet o dispositivos limita la posibilidad de informarse sobre prevención y atención médica, al dificultar e impedir el acceso a información confiable. En conjunto, estos factores profundizan la desigualdad y dejan a muchas personas sin la atención necesaria.



MOMENTO DE REFLEXIÓN



Observa y reflexiona sobre el siguiente video sobre la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas para cambiar nuestro mundo. “Salud y bienestar”.



Impacto de la desigualdad en la salud emocional y mental

La desigualdad en el acceso a la salud genera un impacto profundo en la salud emocional y mental. La incertidumbre económica y la imposibilidad de sufragar atención médica provocan altos niveles de estrés y ansiedad, lo que deriva en problemas graves como depresión. Aunado a ello, la pobreza restringe el acceso a una alimentación sana, lo que afecta el desarrollo cerebral, la estabilidad emocional, y aumenta el riesgo de trastornos mentales.

En comunidades vulnerables, las enfermedades mentales se minimizan y/o estigmatizan, dificultando la ayuda. La falta de soporte institucional y social agrava este problema, y deja a muchas personas sin tratamiento adecuado. La combinación de estos factores perpetúa un ciclo de desigualdad, donde quienes más necesitan atención psicológica son los que menos acceso tienen a ella.

Rol del Estado y las políticas públicas en la reducción de desigualdades

El Estado juega un papel clave en la reducción de desigualdades en salud mediante políticas públicas que avalen el acceso a atención médica de calidad. Los programas de salud pública, como clínicas móviles o atención gratuita, buscan favorecer a entidades menospreciadas, aunque su efectividad depende de una buena implementación y recursos suficientes. Es preciso asegurar precios accesibles para los medicamentos esenciales, para evitar que el precio se convierta en una barrera. Por otra parte, la educación en salud y prevención de enfermedades permite a las personas decidir de manera más precisa sobre su bienestar.

Acciones individuales y colectivas para promover una vida saludable

La educación en salud y el autocuidado permiten decidir de manera informada sobre alimentación, ejercicio y prevención de enfermedades. A nivel comunitario, las redes de apoyo fortalecen el bienestar al fomentar y construir espacios de ayuda mutua y acceso a información confiable. Además, la participación ciudadana es primordial para exigir mejores servicios de salud y garantizar que el Estado actúe con responsabilidad. Recuerda que cuando las personas se organizan y exigen sus derechos, logran cambios significativos en el acceso a la salud.





ELABORAR

C. Reflexiona sobre la desigualdad en el acceso a la salud y el bienestar.

1. Si fueras un doctor famoso con una clínica VIP... pero solo pudieras cobrar con trueques, ¿qué aceptarías como pago?

2. Imagina que eres un alienígena que visita la Tierra y descubre que algunos humanos pueden ver al doctor cuando quieren y otros tienen que viajar horas para conseguir una consulta. ¿Qué le dirías a tu planeta sobre esto?





META
(CIERRE)

EVALUAR



D. Responde lo siguiente.

1. Explica de manera divertida cómo la desigualdad económica afecta el acceso a la salud.

2. Imagina que eres parte del gobierno y puedes crear una política pública para mejorar la salud en comunidades marginadas. ¿Qué harías y por qué?

3. Menciona dos acciones individuales y una colectiva que pueden ayudar a mejorar el acceso a la salud y el bienestar en tu comunidad.

Acciones individuales

Acciones colectivas



Hábitos saludables



ENGANCHAR

A. Reflexiona y responde.

SALIDA

(INICIO)



1. Si fueras un superhéroe de la alimentación, ¿qué villanos (factores negativos) tratarías de vencer para mejorar la dieta de las personas?



2. Imagina que tu alimentación es un *reallity*. ¿Qué factores estarían en la competencia para influir en lo que comes y quién crees que ganaría?



EXPLORAR



TRAVESÍA

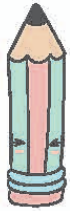
(DESARROLLO)

- B. Responde. La salud es un estado de bienestar general, esto significa que existen diversos tipos de salud. Investiga y escribe cinco.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Cuidar nuestra salud es muy importante. Por eso, establecer hábitos diarios en el ámbito emocional, físico, mental, social y espiritual es fundamental para nuestro bienestar. Este diario te ayudará a reconocer tus hábitos, identificarlos y comenzar a trabajarlos.



Mi diario de bienestar

Fecha:

Mi reflexión del día

¿Cómo me sentí hoy en general? (Emocional, física, mentalmente)

¿Hubo algo que me hizo sentir bien o algo que me preocupó?



Mis hábitos de salud (física)

¿Qué comí hoy? ¿Fue saludable?

¿Hice ejercicio o alguna actividad física?

¿Dormí bien anoche?



Mis hábitos de salud (emocional)

¿Cómo manejé mis emociones hoy?

¿Qué cosas me hicieron sentir feliz o tranquilo?

¿Cómo me hablé a mí mismo hoy?
(Palabras positivas o negativas)



Mis hábitos de salud (mental)

¿Aprendí algo nuevo hoy?

¿Tuve pensamientos positivos o negativos en su mayoría?

¿Qué hice para relajarme o concentrarme mejor?

Mis hábitos de salud (social)

¿Con quién hablé hoy?

¿Cómo me sentí en mis interacciones?

¿Expresé mis sentimientos y opiniones con claridad?

¿Ayudé o apoyé a alguien hoy?



Mis hábitos de salud (salud espiritual)

¿Tuve un momento de gratitud o reflexión hoy?

¿Hice algo que me hizo sentir en paz conmigo mismo?

¿Qué me inspiró hoy?

Mi compromiso para mañana

¿Qué pequeño cambio haré mañana para mejorar mi bienestar?

¿Qué quiero recordar para tener un mejor día?



¿Qué es la salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un *estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia*.

La salud es muy importante porque es un derecho que todos tenemos, y se considera como una condición fundamental para lograr paz y seguridad.

EXPLICAR



Salud física

La salud física es un estado de bienestar que permite al cuerpo funcionar correctamente y prevenir enfermedades. También se refiere a la capacidad de realizar actividades físicas, como el ejercicio. Mantenerla requiere una alimentación equilibrada, actividad física regular y un buen descanso.

Salud mental

Depende tanto del esfuerzo individual como del entorno social. Está relacionada con la forma en que vivimos, nos relacionamos, nos alimentamos, sentimos y descansamos. Una buena salud mental contribuye a nuestro bienestar, nos permite gestionar emociones, resolver conflictos y alcanzar autonomía en nuestra vida.

Salud emocional

Es el equilibrio entre lo que somos, pensamos y actuamos. Estos aspectos están conectados y dependen del autoconocimiento y de la forma en como nos expresamos. Implica sentirnos bien con nosotros mismos, gestionar las emociones y actuar de forma congruente con nuestros objetivos y motivaciones.

Salud social

Está influenciada por diversas circunstancias, muchas de ellas fuera de nuestro control, como el lugar de nacimiento, crecimiento, educación, trabajo y las políticas nacionales e internacionales. Sin embargo, nuestras decisiones, como los hábitos que adoptamos, sí dependen de nosotros y pueden impactar nuestro bienestar.



Salud espiritual

Se basa en tus creencias y en la conexión con un ser superior. Implica escuchar tu cuerpo, tu respiración y reflexionar sobre el sentido de tu vida a través de la meditación, la gratitud y la coherencia entre tus acciones y valores. Contribuye a la paz interior, fortalece el espíritu y brinda un profundo estado de plenitud.



Salud sexual

Involucra el cuidado personal, el bienestar físico y mental, y la toma de decisiones informadas. Es una responsabilidad individual que requiere valorar el cuerpo, buscar información, resolver dudas y mantener relaciones afectivas basadas en el respeto. Una persona sexualmente sana toma decisiones con conocimiento, respeta sus valores, expresa y disfruta su sexualidad de manera libre y consciente, y promueve sus derechos.



Salud alimenticia o nutricional

Es clave para una vida sana e implica el acceso a alimentos seguros, limpios y bien conservados. Requiere una dieta equilibrada, rica en nutrientes, y una hidratación adecuada. Mantener una buena salud alimentaria ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar el bienestar general.



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Es clave para una vida sana e implica el acceso a alimentos seguros, limpios y bien conservados. Requiere una dieta equilibrada, rica en nutrientes, y una hidratación adecuada. Mantener una buena salud alimentaria ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar el bienestar general.



Dieta alimenticia



En México existen estrategias para la prevención y el control de enfermedades, uno de ellos es el *plato del bien comer*, una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM) siendo el objetivo lograr un equilibrio en tu alimentación.

La importancia de tener una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requiere nuestro cuerpo para que funcione correctamente y así lograr una buena calidad de vida.

Malnutrición

Se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica o de nutrientes de una persona. Principalmente son:

- Desnutrición
- La ingesta insuficiente de micronutrientes
- Sobrepeso y obesidad

Observa el artículo del plato del bien comer en el siguiente QR



Qué te aportan los alimentos y la importancia de un equilibrio nutricional

Una alimentación balanceada es básica para una vida saludable y para prevenir enfermedades. El cuerpo necesita una variedad de nutrientes para tener energía, reparar tejidos, entre otros. Necesitamos una dieta equilibrada, ya que optimiza el funcionamiento del cuerpo y promueve el bienestar general.

Frutas y verduras

- Vitamina A
- Calcio
- Hierro
- Ácido fólico

Cereales

- Lípidos
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Carbohidratos

Leguminosas

- Hierro
- Zinc
- Fibra
- Vitamina B

Alimentos de origen animal

- Hierro
- Zinc
- Vitaminas A y C

Hábitos saludables

En ocasiones creemos tener una vida saludable, pero ¿qué significa una vida saludable?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Una vida saludable es crear un entorno sano, con hábitos de salud.

Observa la gráfica:



ELABORAR

Ahora que comprendemos que la salud va más allá de la ausencia de enfermedades y que implica un equilibrio corporal, mental y espiritual, es importante trabajar en cada aspecto: físico, mental, emocional, social, espiritual y alimentario.

C. Actividad: Tu bienestar en cinco años.

1. Reflexiona sobre cómo te gustaría verte en cinco años, manteniendo una salud óptima en los aspectos físico, emocional y social.
2. Busca imágenes en revistas, periódicos o en internet que representen tu estado de bienestar futuro.
3. Crea un collage donde plasmes tu visión de una vida saludable y equilibrada.
4. Comparte y explica tu collage destacando los elementos clave que reflejan tu bienestar ideal.



META
(CIERRE)

EVALUAR



Recuerda que una alimentación adecuada es fundamental para tu desarrollo, ya que ayuda a prevenir problemas como la desnutrición, la obesidad y otras enfermedades. Para evaluar tu aprendizaje, escanea el código QR y participa en el juego 'Jenga de Alimentación Saludable'.



A continuación, se te presenta un instrumento de evaluación que debes completar marcando con una (X), con el objetivo de que reflexiones y evalúes tu estado de bienestar en la vida. Recuerda ser honesto contigo mismo.

Autoevaluación			
Criterio para evaluar	Siempre	Casi siempre	Nunca
Comes a tus horas.			
Haces una dieta equilibrada y balanceada.			
Haces ejercicio.			
Duermes ocho horas.			
Tienes un horario establecido para dormir.			
Te sientes feliz contigo mismo.			
Cumples tus objetivos.			
Últimamente has tomado buenas decisiones.			
Te sienta en paz.			
Valoras tu cuerpo.			
Vas al médico cuando enfermas.			
Respetas los derechos de tus compañeros.			

EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO



Progresión

2. Reflexiona que la sexualidad es parte del ser humano y un elemento importante en el bienestar personal y social.

Categoría

Las y los jóvenes tienen derechos sexuales



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)



Mira esto, encontré información sobre nuestros derechos sexuales. ¡No sabía que teníamos tantos!

¿Derechos sexuales? Pensé que solo era sobre relaciones y ya...

¡Sí! Tenemos derecho a recibir educación sexual, a decidir sobre nuestro cuerpo y a recibir atención médica sin prejuicios.

Exacto. Por eso es importante conocer y defender nuestros derechos. ¡Así nadie puede decidir por nosotros!

A. ¿Por qué es importante que las y los jóvenes conozcan y defiendan sus derechos sexuales y reproductivos?



TRAVESÍA (DESARROLLO)

EXPLORAR



B. ¿De qué manera la sexualidad influye en tu bienestar personal y en la forma en que te relacionas con los demás?

C. Si la sexualidad fuera un superpoder, ¿te ayudaría a mejorar tu bienestar personal y social?

Todas las personas tenemos derecho sexuales para vivir nuestra sexualidad de manera libre, informada y segura. Esto significa que podemos decidir sobre nuestro cuerpo, recibir educación sexual, acceder a servicios de salud y vivir relaciones sin violencia ni discriminación. Estos incluyen el derecho a la privacidad, al placer y a expresar nuestra orientación e identidad sin miedo. Cada uno forman parte de nuestros derechos humanos los cuales existen para garantizar nuestro bienestar físico, emocional y social. Conocerlos nos ayuda a tomar decisiones responsables y a exigir respeto.

EXPLICAR



Recuerda que nadie puede obligarte a hacer algo que no quieras o negarte información. ¿Has pensado cómo estos derechos impactan tu vida? Antes de responder a esta pregunta, definiremos cada uno de los conceptos que nos llevan a comprenderlos.

Sexo

Es lo que nos otorga una identidad al nacer desde el punto biológico, hace referencia a las características biológicas que diferencian a los hombres de las mujeres.



Sexualidad

Es una parte de nuestra naturaleza que va más allá de las relaciones sexuales. Encierra cómo te sientes contigo mismo, cómo expresas tu identidad y cómo te relacionas con los demás. Abarca emociones, afectos, deseos, valores y el conocimiento sobre nuestro cuerpo. Se le relaciona con el placer, la intimidad y el respeto en las relaciones.

Es importante aclarar que debes vivirla de manera instruida y libre, cuidando tu bienestar y el de los demás. Conocer tu sexualidad te ayuda a tomar decisiones responsables y disfrutarla sin miedo ni culpa. ¿Para ti la sexualidad cómo influye en tu vida diaria?

Afectividad

Se relaciona con los sentimientos, al permitir reconocer, identificar y expresarlos. A partir de ella, desarrollamos la capacidad y las habilidades necesarias para generar vínculos positivos, así como para tomar decisiones con mayor autonomía. Además, nos ayuda a analizar y expresar nuestras emociones y sentimientos, lo que favorece la convivencia en nuestra vida cotidiana.

Género

Se denomina así a un conjunto de características, roles y comportamientos que la sociedad asigna a las personas según su sexo al nacer. Este concepto explica que no se trata de ser hombre o mujer, sino de cómo cada persona vive y expresa su identidad en función de normas culturales y sociales. Estas ideas sobre el género se han modificado con el tiempo y varían según la cultura, al permitir una mayor diversidad en su expresión. Actualmente se resalta que el género no debe limitar nuestras oportunidades ni definir lo que podemos hacer o sentir, ya que todos tenemos derecho a vivir nuestra identidad con libertad y respeto.



Identidad de género

Es la manera en cómo cada persona se percibe y se siente en relación con su género, independientemente del sexo con el que nació, es decir, puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer y se expresa por medio de la forma de vestir, comportarse o identificarse, por lo que se considera como una vivencia personal y única que debe ser respetada.

Expresión de género

Se llama así a la forma en que cada persona muestra su identidad de género a través de la ropa, el comportamiento, la forma de hablar y otros aspectos externos. No siempre coincide con el sexo asignado al nacer por lo que varía según la cultura y la personalidad de cada individuo.



Orientación sexual

Hace referencia a la atracción emocional, afectiva o sexual hacia otras personas, ya sea del mismo género, de otro o de varios. Ambas son parte de la diversidad humana y deben ser respetadas.



ELABORAR

2

RESPONSABILIDAD CIUDADANA



Tema integrador sobre los derechos sexuales y reproductivos.
Entra al siguiente QR



- D. Si la sexualidad fuera un personaje de película, serie o videojuego, ¿cómo sería y qué papel jugaría en la historia de la vida? Dibuja y descríbelo.**



- E. Imagina que viajas al futuro y descubres que las personas viven su sexualidad de manera completamente libre y saludable. ¿Qué invento crees que contribuyó a lograrlo?**





META
(CIERRE)

EVALUAR



F. Encuentra las palabras relacionadas con los Derechos sexuales y reproductivos.

Í J C D L E Í G Ñ F A O R D L V O B Ü N
D G B Q U G X U F Á É Á Q A X N O X N Ó
Ó M Í N N K A P H J D J Ó D Ó Á Á Á U I
Ñ Z T Ü R C R A R P G Ú H I Í Z Z E Í C
D J G I E Ó Y Z R E Ü Ü N U O L É Ú Á A
D A Á Ó A E I I L O S I A Q X N R O Ü M
O A F Á Á U V Ü X M P I B E D Ó N I F R
E J D Ú E A T Í Á O H I Ó Q D I U N L O
L H B I C T U O D N Ú T U N N C Ú O L F
K Y Ü I R A U É N F I J F F J A D M C N
B P D J Ñ G D P G O É Í U Q E C A I Ú I
Q A N U Ó Y E I H O M R D P H U D R X T
D Z A Q B Y S T V Á O Í L H S D L T Ñ Ó
Ñ G M C V É A E N N R Ñ A Ó H E A A N Ú
T Z Ó Í Y F L N A I O Í X P P B U M Í D
Í Í R F Á J U S T I C I A A R Q G S C S
J L Q G T Ó D N Ñ Á B Í Á R H U I E E U
X I R D A D I L I B A S N O P S E R N T
I U É I L I B E R T A D É I O P Ñ Y V Ñ
L B E Ñ A Í É Z C U Ñ Í Ó Y V É Y Ü G A

Lista de palabras

Autonomía	Educación	Equidad
Expresión	Información	Igualdad
Integridad	Justicia	Libertad
Privacidad	Opinión	Matrimonio
Salud	Vida	Responsabilidad



Progresión

3. Reconoce que el conocimiento de su cuerpo puede ayudarle a identificar las cosas que están fuera de lo habitual, así como identificar lo que le gusta y lo que no.

13. Identifica las emociones que pueden influir en la toma de decisiones en las relaciones sexuales y/o afectivas, reconoce cómo marcar límites, especialmente ante una relación no saludable.

Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo



ENGANCHAR

La adolescencia es una etapa en la que todos experimentamos cambios físicos y emocionales, y es aquí donde empiezas a conformar tu identidad personal, definiendo quién eres, cómo te identificas y con quién interactúas.



5 RESPETO A LA DIGNIDAD HUMANA

SALIDA

(INICIO)



A. Dibújate dentro del espejo y contesta las preguntas de cómo te identificas, lo que te gusta y lo que no te gusta de ti.

1. ¿Te sientes atractivo o atractiva?

2. ¿Qué es lo que más te gusta de ti?

3. ¿Qué crees que piensan tus amigos de ti?

4. Escribe cuatro cualidades que te caracterizan.



B. Observa las imágenes y describe qué situación imaginas están viviendo los chicos.

¿Crees que están viviendo violencia? ¿Consideras que están ejerciendo su derecho sobre su propio cuerpo?



TRAVESÍA
(DESARROLLO)

EXPLORAR



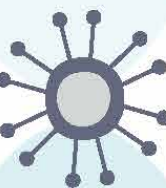
La sexualidad está siempre presente y es fundamental para mantener relaciones saludables, disfrutar la vida, tomar decisiones libres y construir la identidad junto con la autoestima.

Dentro de los pétalos responde las preguntas de quién eres, lo que más te gusta hacer y cómo son tus relaciones afectivas para tu bienestar.

¿Qué me hace feliz?

¿Quién soy?

Lo que más me gusta es...



Mis cualidades y virtudes

¿Quién quiero llegar a ser?

Mi mejor recuerdo

**EXPLICAR**

Un informe de la Organización de las Naciones Unidas revela que solo el 55 % de las mujeres tiene autonomía corporal, es decir, pueden tomar decisiones sobre su cuerpo, acceder a métodos anticonceptivos, recibir atención médica y decidir cuándo iniciar su vida sexual.

Autonomía del cuerpo

Es un derecho fundamental que permite tomar decisiones sobre el propio cuerpo, la vida y el futuro. Se entiende como el grado de libertad para actuar según las propias decisiones.

El objetivo es vincularla con los derechos sexuales y reproductivos para eliminar todas las formas de violencia de género.

El concepto de autonomía se divide en tres ámbitos:

¿SABÍAS QUÉ...?

Según datos de 57 países, casi la mitad de las mujeres se ven privadas de su autonomía corporal.

Informe sobre el Estado de la Población Mundial 2021



Autonomía física



Es la capacidad de decidir libremente acerca de tu sexualidad, el derecho a vivir y el derecho a una vida libre de violencia. Una forma de expresarse es mediante los derechos sexuales y reproductivos, siendo tu cuerpo un territorio personal y privado.

Autonomía política



La autonomía significa potestad de los municipios para darse sus propias cartas municipales, elegir sus autoridades, organizar su gobierno, dictar sus propias normas, administrar sus bienes y conducir sus actividades financieras.

Autonomía económica



Es la capacidad de generar ingresos y recursos propios a partir del acceso al trabajo remunerado en igualdad de condiciones. Considera el uso del tiempo y la contribución de las personas a la economía. La autonomía de las mujeres es un tema de debate por los estereotipos y las normas a seguir según la sociedad.



EDUCACIÓN INTEGRAL
EN SEXUALIDAD Y GÉNERO

Tema integrador de la autonomía del cuerpo a nivel internacional





Toma de Decisiones

Está relacionada con una buena autoestima, pero ¿te has dado cuenta de que tomamos decisiones todo el tiempo?

Al decidir, influyen factores internos, como nuestras emociones y la percepción que tenemos de nosotros mismos, y factores externos, como la familia y los amigos. Además, el conocimiento juega un papel en la toma de decisiones.

Lo importante es sentirse bien con lo que decides, al saber que siempre habrá consecuencias, tanto positivas como negativas.

Decisiones asertivas

Se toman tras analizar los pros y los contras al considerar alternativas, oportunidades y riesgos, de modo que el resultado sea satisfactorio.

Es importante reflexionar sobre las opciones, evaluar los posibles caminos y anticipar los cambios que podrían ocurrir.

Pasos para tomar decisiones asertivas:

¿SABÍAS QUÉ...?



Cuando tomamos decisiones que nos generan placer nuestro cerebro segrega dopamina de manera semejante a cuando comemos una barra de chocolate.



Placer sexual

Es la sensación corporal y emocional vinculada a los sentimientos. Puede generar felicidad y es un derecho sexual y reproductivo, siempre que sea resultado de una decisión personal y compartida bajo acuerdos mutuos.

La sexualidad y tus sentimientos

Las emociones y las relaciones sexuales o afectivas están estrechamente relacionadas, ya que ambas son parte esencial del ser humano. Cuando se combinan, interactúan de manera inevitable.

Recordemos que todos experimentamos emociones, pero lo que varía es la forma en que las sentimos, nuestras costumbres y la manera en que las expresamos.

Existen estímulos emocionales positivos, como las caricias, las palabras afectuosas o las salidas en pareja, que pueden impactar de manera favorable la vida sexual. Del mismo modo, hay estímulos negativos, como la infidelidad, que pueden afectarla de forma adversa.

Por ello, es fundamental establecer una relación sana y basada en la confianza antes de iniciar cualquier experiencia sexual. Es importante conocerse bien, hablar abiertamente sobre los sentimientos y decidir juntos si están preparados para comenzar una vida sexual. Además, es esencial respetar los límites de cada persona dentro de la relación.

Relaciones saludables

Estar en una relación saludable puede ser divertido, pero resulta complicado en ciertos momentos.

Reglas para tener relaciones saludables:

- Ambas personas deben apoyarse y comprenderse mutuamente.
- Es importante motivarse y mostrar interés por los pensamientos y sentimientos del otro.
- La comunicación es clave: expresar lo que se piensa y siente ayuda a fortalecer la relación.
- Lo más importante es siempre llegar a acuerdos.

Cuidar tus relaciones es fundamental. Si en algún momento un amigo o pareja sentimental te obliga, engaña, te hace sentir mal o te presiona a hacer algo que no deseas, esa no es una relación sana para ti.

Sexualidad responsable

La UNESCO define la sexualidad como un aspecto fundamental de la vida que abarca dimensiones físicas, psicológicas, espirituales, sociales, económicas, políticas y culturales. Además, reconoce que es una forma de expresar amor y afecto.

Estar bien informado es esencial para ejercer una sexualidad responsable. Esta implica el erotismo, la reproducción y se expresa a través de sentimientos, deseos, creencias, valores y relaciones saludables. Es importante recordar que el ejercicio de la sexualidad debe estar acorde con nuestra edad y madurez para tomar decisiones. Es un derecho y una gran responsabilidad.

¿Cómo se establecen los límites?

Los límites en la sexualidad se definen a partir del respeto, el consentimiento y la comunicación. Cada persona debe conocer y expresar sus propios límites, así como respetar los de los demás. Para ello, es clave:

- Reflexionar sobre lo que se desea y lo que no.
- Expresar con claridad y seguridad los propios límites.
- Respetar las decisiones del otro sin presionar ni manipular.
- Asegurar que las relaciones sean consensuadas y libres de coerción.

Respetar los límites construye relaciones más sanas y seguras, basadas en la confianza y el bienestar mutuo. Recuerda que, en una relación saludable, ya sea de amistad o amor, es fundamental sentirte cómodo contigo mismo.

- C. Reflexiona sobre una relación no saludable, ya sea por experiencia propia o por alguna que conozcas, y plantea posibles soluciones para mejorarla y hacerla más sana. Observa el ejemplo y crea una tabla similar en tu cuaderno.**

ELABORAR



Situación	Problemas identificados	Posibles soluciones

La autonomía corporal es el derecho y la capacidad de tomar decisiones sobre nuestro propio cuerpo sin miedo a la violencia o la presión externa. **Mi cuerpo me pertenece.**

- D. Basándote en la importancia del autocuidado y el bienestar, diseña un póster que comunique el valor de cuidar de ti mismo y de llevar una vida sexual sana y responsable.**

Ejemplo de actividad:

- Título llamativo:** Elige una frase que resuma el mensaje, como "Tu cuerpo, tu decisión" o "El autocuidado es amor propio".
- Mensajes clave:** Incluye información sobre el consentimiento, el respeto, la salud sexual y la prevención.
- Imágenes o ilustraciones:** Usa gráficos, dibujos o colores llamativos para captar la atención.
- Datos importantes:** Puedes agregar información sobre métodos de prevención, derechos sexuales y reproductivos, o recursos de ayuda.
- Mensaje final:** Destaca la importancia de tomar decisiones informadas y responsables sobre tu cuerpo y bienestar.





META
(CIERRE)

EVALUAR



Para tener un buen enfoque y saber hacia dónde quieres dirigirte, es fundamental tener siempre presente los conceptos clave.

E. Lee atentamente el conflicto que se plantea a continuación y responde a las siguientes preguntas:



Juego de identificación de las emociones con las relaciones afectivas.

1. ¿Por qué se generó el conflicto?

- Analiza las causas del problema y los factores que influyeron en su desarrollo.

2. ¿Cuáles son las posibles soluciones?

- Propón diferentes maneras de resolver el conflicto de forma positiva y justa.

Conflicto	¿Porque sucedió el problema?
Alondra tiene 25 años, fue mamá adolescente y actualmente tiene dos hijas. Decidió separarse de su pareja para vivir tranquilamente con sus hijas.	
Para evitar un nuevo embarazo, acudió a planificación familiar en su Centro de Salud y solicitó una ligadura de trompas de Falopio. Sin embargo, le negaron el procedimiento por considerarla demasiado joven y, además, le preguntaron si su pareja estaba de acuerdo con la intervención.	Possible solución 1
Actualmente, Alondra está nuevamente embarazada, con una pareja diferente al padre de sus hijas, y sufre violencia física, económica y psicológica en su relación.	Possible solución 2



Progresión 1. Reconoce que la imagen corporal puede afectar la autoestima y la toma de decisiones en relaciones sexuales y/o afectivas; demuestra maneras de cuestionar estándares poco realistas acerca de la apariencia física.

Salud sexual y reproductiva



ENGANCHAR

SALIDA
(INICIO)



El conjunto de características físicas, genéticas y sociales que te diferencian y te hacen único incluye los patrones de pensamiento, sentimientos y emociones que se mantienen en diversas situaciones. Estas características influyen en la conducta y el comportamiento de cada persona.

A. Responde las siguientes preguntas sobre tu autoestima para conocerte mejor.

1. ¿Cuáles son los tres aspectos físicos que más te gustan de ti?

2. Escribe tres desafíos que has superado.

3. Escribe tres cosas que hagas bien.

4. Escribe tres sueños por alcanzar.

5. Soy especial por...



TRAVESÍA

(DESARROLLO)

EXPLORAR



B. Entrevista a un compañero, escribe sus respuestas.

1. ¿Has pensado alguna vez qué expresa tu cuerpo de ti?

2. ¿Cuánto estas triste tu cuerpo como lo expresa?

3. ¿Alguna vez has pensado en cambiar algo de tu físico?

1. ¿Qué relación encuentras entre la imagen y la toma de decisiones?





EXPLICAR

Educación Socioemocional

Se llama así al proceso de aprendizaje mediante el cual los adolescentes adquieren conocimientos, habilidades y actitudes para comprender, regular y gestionar sus emociones de manera saludable. Su objetivo es promover el bienestar personal y social, al fomentar la toma de decisiones responsables y el desarrollo de habilidades interpersonales.

A través de este proceso, los jóvenes aprenden a establecer relaciones sanas, fortalecer su autonomía y mejorar su capacidad de autorregulación emocional, lo que contribuye a una vida más equilibrada y plena.

Algunos aspectos de educación socioemocional:

Conciencia emocional

Es reconocer y comprender las emociones de uno mismo y las de los demás.

Manejo de emociones

Aprender estrategias para regular las emociones.

Habilidades sociales

Establecer relaciones positivas con los demás.

Toma de decisiones

Tomar decisiones informadas considerando las consecuencias.

Resolución de conflictos

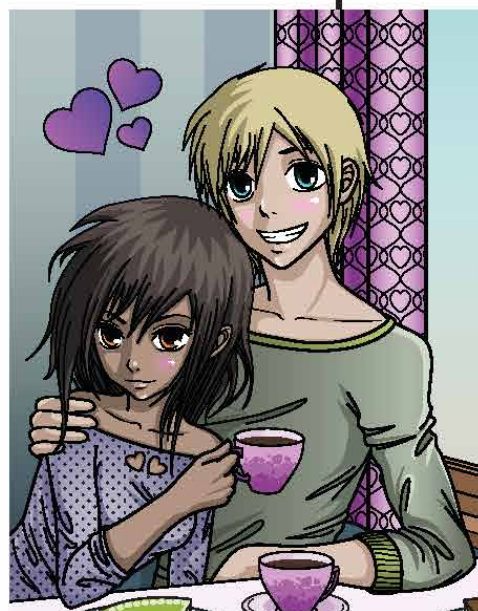
Tener habilidades para resolver conflictos de manera pacífica.

La conexión entre emociones y expresión corporal

Las emociones no solo afectan nuestra mente, sino que influyen directamente en nuestro cuerpo de diversas maneras. Cada emoción genera respuestas fisiológicas y comportamentales que impactan nuestra postura, gestos y movimientos.

Se reconocen seis emociones básicas: **miedo**, **enojo**, **tristeza**, **alegría**, **desagrado** y **sorpresa**. Todas ellas cumplen una función adaptativa, permitiéndonos interactuar con los demás y responder a diferentes situaciones. Nuestro cuerpo, a través de la expresión corporal, se convierte en una poderosa herramienta de comunicación no verbal.

La expresión corporal por el cual transmitimos emociones, pensamientos y actitudes sin necesidad de palabras. Se manifiesta mediante gestos, posturas y movimientos, ya sea de forma consciente o



inconsciente. Además, desempeña un papel clave en la proyección de confianza y seguridad, al fortalecer nuestra presencia y la forma en que nos relacionamos con los demás.

Comprender la relación entre emociones y expresión corporal nos ayuda a ser más conscientes de nuestro lenguaje no verbal y a mejorar nuestras habilidades de comunicación en distintos entornos.



La imagen corporal: más allá de la apariencia física

Es la representación mental que tenemos sobre nuestro aspecto físico, es decir, la forma en que nos vemos y nos imaginamos a nosotros mismos. Esta percepción está influenciada por múltiples factores, como el contexto histórico, la cultura, la sociedad, las experiencias individuales y los aspectos biológicos.

A lo largo de la vida, la imagen corporal se desarrolla junto con nuestra madurez emocional y nuestras vivencias. Sin embargo, la verdadera imagen corporal no se limita solo a la apariencia externa, sino que abarca la **belleza interior**, el bienestar emocional y la relación que tenemos con nuestro propio cuerpo.

La belleza no se limita a lo físico, sino que es un estado mental fundamentado en la confianza, la seguridad y la aceptación de uno mismo. Cultivar una imagen corporal positiva implica reconocer nuestro valor más allá de los estándares estéticos y aprender a apreciarnos de manera integral.

La autoestima: clave para el desarrollo personal

Es la percepción que una persona tiene de sí misma, basada en sus pensamientos, sentimientos, experiencias y comportamientos hacia su forma de ser, su cuerpo y su carácter.

Cada individuo construye una imagen mental sobre quién es, cómo luce, en qué destaca y cuáles son sus áreas de mejora. Esta percepción influye en la personalidad, en la manera de relacionarse con los demás

y en la capacidad de adaptación social, ya que está directamente ligada al **autovalor** y al reconocimiento del propio valor.

Es decir, la autoestima es la capacidad de una persona para **amarse, valorarse, apreciarse y aceptarse a sí misma**. Es un pilar fundamental en el desarrollo de la identidad y el bienestar emocional, que influye en la seguridad, la toma de decisiones y la forma en que enfrentamos los desafíos de la vida. Cultivar una autoestima sana permite una vida más plena, equilibrada y en armonía con el entorno.



Autoconcepto

Es la opinión que tienen las persona de sí mismas, es un conjunto de percepciones que reúne las creencias que tenemos sobre nuestras cualidades personales, la conforman dos elementos:

Identidad personal

Son los rasgos de personalidad, gustos, visión personal, pensamientos, ideas y creencias.

Identidad social

Son las amistades, la familia, actividades que realiza, etc.



Toma de decisiones, salud sexual e imagen corporal

La capacidad de tomar decisiones está estrechamente ligada a una buena autoestima. Se trata de una habilidad que permite elegir de manera autónoma y responsable entre diversas opciones, con el objetivo de promover el bienestar individual y colectivo. Desarrollar esta capacidad es fundamental para enfrentar desafíos con seguridad, responsabilidad y madurez.

El contacto entre seres humanos es una necesidad emocional, afectiva y sexual, ya que nos permite establecer vínculos significativos. La sexualidad juega un papel clave en el desarrollo de la personalidad y en la construcción de la felicidad personal. Por ello, el autocuidado es esencial para mantener el bienestar tanto personal como social.

El cuidado de la salud sexual implica tomar decisiones informadas y responsables sobre nuestro cuerpo. Esta área influye directamente en nuestro bienestar mental, emocional y social. Para tomar decisiones adecuadas, es importante considerar elementos clave como:

- **Información:** Contar con datos suficientes y verificados sobre el tema en cuestión.
- **Presión social:** Reflexionar sobre la influencia de la familia, amistades y sociedad en nuestra elección.
- **Experiencia personal:** Analizar las decisiones previas y sus consecuencias para orientar futuras elecciones.

Estándares poco realistas sobre la apariencia física

La apariencia física es la forma en la cual los demás nos perciben y juega un papel importante en nuestras relaciones sociales. Sin embargo, esta percepción está influenciada por los medios de comunicación y las redes sociales, que a menudo imponen estándares de belleza irreales e inalcanzables.

Los mensajes que recibimos de la publicidad y el entretenimiento pueden distorsionar nuestra imagen corporal, al promover ideales poco realistas que afectan la autoestima. Además, en la era digital, los adolescentes tienden a compararse con lo que ven en redes sociales, al buscar validación a través de reacciones y comentarios. Este fenómeno puede afectar su autoconcepto y generar inseguridades.

Es fundamental fomentar una visión más equilibrada de la belleza y la autoaceptación, al reconocer que el valor personal va más allá de la apariencia y al promover el respeto por la diversidad de cuerpos y expresiones.



Estándares poco realistas acerca de la apariencia física.

**ELABORAR****C. Sigue las instrucciones:**

Meditación

1. Para comenzar, acomódate en una posición confortable, sentado en tu banca con la espalda bien derecha, recargada en el respaldo de la silla, con los pies puestos en el piso y con las manos en una posición de relajamiento.
2. Una vez que te encuentres en la posición cómoda, cierra los ojos y toma conciencia de tu cuerpo.
3. Respira con suavidad y fija tu atención en el abdomen y el estómago e imagina que todo tu cuerpo se está relajando.
4. Respira profundamente, olvídate de todo en este momento y deja que tu mente quede desenfocada.
5. Medita sobre cómo podrías evitar tomar una mala decisión en las relaciones sexuales.
6. Cuando te sientas listo, abre suavemente tus ojos y regresa sintiéndote relajado, lleno de energía.
7. Escribe una narrativa de cómo te gustaría llevar una vida sexual saludable de manera responsable.



Carta a tu “Yo del futuro”

- D. Escribe una carta en la que expreses cómo te imaginas en el futuro. Describe cómo será tu personalidad y qué actividades realizarás para lograr tu bienestar personal y contribuir al bienestar social.**



META
(CIERRE)

EVALUAR



E. Lee atentamente y marca con una "X" la opción correcta (Verdadero o Falso).

	V	F
1. La educación socioemocional ayuda a establecer relaciones saludables con los demás, tomar decisiones responsables y desarrollar habilidades interpersonales.		
2. La expresión corporal es una forma de comunicación que transmite emociones, pensamientos y actitudes a través de nuestro cuerpo.		
3. La autoestima es la imagen que se va creando a lo largo de tu vida junto con la maduración mental y la experiencia de vida.		
4. La imagen corporal es la representación mental que cada uno tiene sobre su aspecto físico, es la manera en que te ves y te imaginas a ti mismo.		
5. La autoestima es la percepción que una persona tiene en función a sus pensamientos, sentimientos, experiencias y comportamientos hacia su forma de ser, hacia su cuerpo y hacia su carácter.		
6. La toma de decisiones en las relaciones sexuales y/o afectivas no está ligada a una buena autoestima, es una habilidad y una capacidad de elegir de forma autónoma y responsable.		
7. Los medios de comunicación nunca envían mensajes sobre la importancia de la imagen y el cuerpo.		

Actividad de evaluación

A. Realiza la siguiente actividad: Mi avatar

Materiales:

- Cartulina
- Marcadores
- Lápices de colores

Instrucciones:

1. En una cartulina, dibuja un avatar que represente tu identidad y refleje tus características personales.
2. Incluye elementos que expresen tu identidad de género, orientación y diversidad sexuales.
3. Representa en tu avatar los siguientes aspectos:
 - **Físicos:** rasgos, estatura, complexión, etc.
 - **Mentales:** habilidades cognitivas, inteligencia, forma de pensar.
 - **Sexuales:** identidad y expresión de género, orientación.
 - **Socioafectivos:** cómo te relacionas con los demás, amistades, empatía.
 - **Emocionales:** cómo expresas y manejas tus emociones.
4. Asigna un nombre a tu avatar.
5. Escribe tres superpoderes y una debilidad que caractericen a tu avatar.

B. Contesta las preguntas.

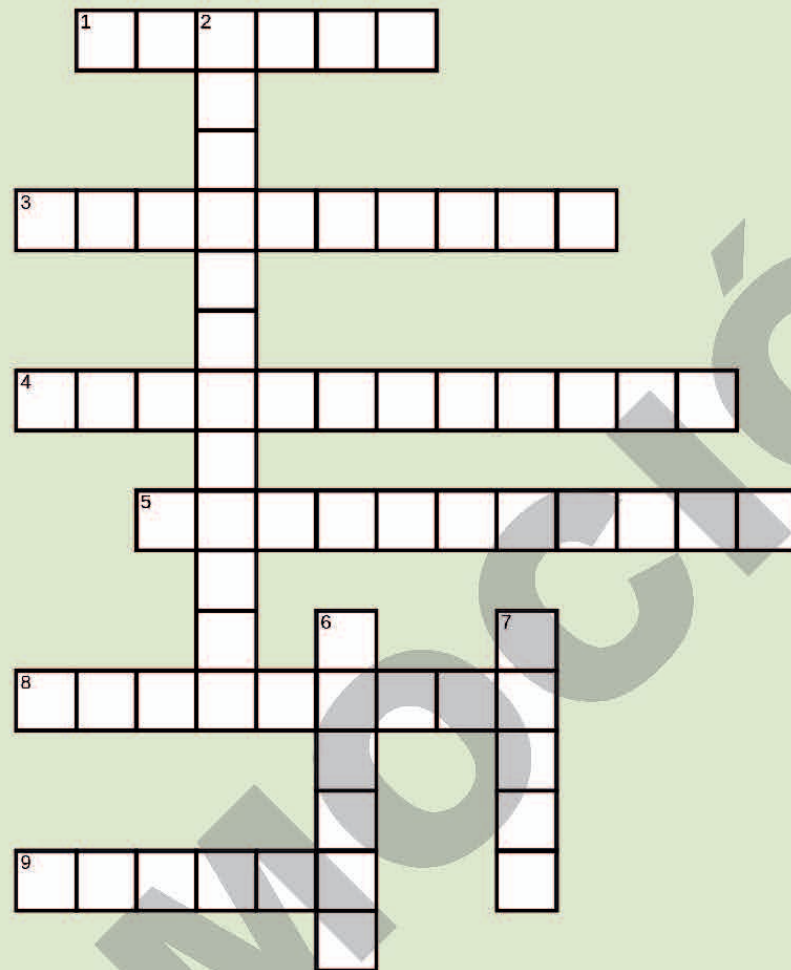
1. ¿Qué quisiste expresar a través de la figura de tu avatar?

2. ¿Por qué elegiste esos superpoderes y esa debilidad?

3. ¿Te resultó difícil identificar tus fortalezas y debilidades? ¿Por qué?

C. Al terminar tu avatar preséntalo a tus compañeros y profesores.

D. Resuelve el crucigrama.



HORIZONTALES

1. Es la sensación corporal y emocional vinculada a los sentimientos.
3. Es la percepción que una persona tiene de sí misma, basada en sus pensamientos, sentimientos, experiencias y comportamientos hacia su forma de ser, su cuerpo y su carácter.
4. Se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica o de nutrientes de una persona.
5. Genera un impacto profundo en la salud emocional y mental.
7. Es lo que nos otorga una identidad al nacer desde el punto biológico.
8. Es un derecho fundamental que permite tomar decisiones sobre el propio cuerpo, la vida y el futuro.
9. Se denomina así a un conjunto de características, roles y comportamientos que la sociedad asigna a las personas según su sexo al nacer.

VERTICALES

2. Es la opinión que tienen las persona de sí mismas.
6. Es una barrera a los servicios de salud.
7. Estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.

Evaluación Integradora

Unidad 1

G. Escoge tres de los siguientes cuatro temas y haz un ensayo pequeño sobre cada uno de ellos apoyándote en sus preguntas detonadoras.

1. El sistema mundo, la dominación y el colonialismo:
 - ¿Cómo siguen afectando las estructuras coloniales a las relaciones de poder entre los países en el mundo actual?
 - ¿De qué manera el colonialismo influyó en las políticas exteriores de los países en desarrollo y cómo se refleja eso hoy en día?
2. Los movimientos sociales, las transformaciones sociales y el Estado:
 - ¿Qué papel tienen los movimientos sociales actuales en cambiar las políticas del gobierno y las leyes?
 - ¿Cómo han usado los jóvenes las redes sociales para hacer más fuertes sus demandas y qué impacto ha tenido esto en los cambios sociales?
3. Las culturas juveniles y las transformaciones sociales:
 - ¿Cómo han influido las identidades y comunidades juveniles en los cambios de la sociedad mexicana?
 - ¿Por qué es importante que se reconozca a las culturas juveniles como agentes de cambio social?
4. La importancia del reconocimiento de las comunidades indígenas y afromexicanas:
 - ¿Cómo refuerzan las costumbres y tradiciones la identidad cultural de una comunidad?
 - ¿Qué pasa cuando las costumbres tradicionales chocan con los derechos individuales, y cómo se pueden manejar estas tensiones en una sociedad diversa?

1

El sistema mundo, la dominación y el colonialismo

Las estructuras coloniales siguen afectando a los países hoy en día porque los países que antes eran colonias siguen siendo los más pobres. Los países que los colonizaron, como los de Europa o Estados Unidos, todavía tienen mucho poder y control sobre ellos. Esto se ve cuando los países pobres dependen de préstamos o ayudas de los países ricos, lo que los deja en una situación de desventaja.

El colonialismo también cambió las políticas de los países en desarrollo. Muchos de estos países copiaron las formas de gobierno y economía de los países que los colonizaron. Esto hace que, hasta hoy, sigan luchando para ser más independientes, porque las decisiones que toman todavía están muy influenciadas por lo que pasó en el colonialismo.



2

Las culturas juveniles y las transformaciones sociales

Las culturas juveniles han cambiado muchas cosas en México. Por ejemplo, los jóvenes que escuchan reggaetón o que son skaters tienen formas diferentes de expresarse y de ver la vida. A veces, la sociedad no los entiende, pero ellos son parte de los cambios que estamos viendo, como en la música, la moda o hasta en la manera de pensar de los demás.

Es importante reconocer a los jóvenes porque son ellos quienes traen nuevas ideas. Ellos se preocupan por cosas que tal vez antes no importaban tanto, como el medio ambiente o la igualdad. Si los tomamos en serio, pueden ayudar a mejorar la sociedad con sus formas de ver el mundo.

3

La importancia del reconocimiento de las comunidades indígenas y afromexicanas

Las costumbres y tradiciones de los indígenas y afromexicanos son importantes porque les ayudan a recordar quiénes son y de dónde vienen. Cosas como sus fiestas, su música o sus rituales hacen que no se olviden de su pasado. Además, eso los hace sentir que pertenecen a un grupo y que son diferentes a los demás.

A veces, las tradiciones chocan con los derechos de las personas. Por ejemplo, puede que algo que es tradición no respete la libertad o la salud de alguien. Cuando pasa esto, es importante encontrar una solución. Se debe tratar de respetar la tradición, pero también asegurar que nadie salga lastimado. En una sociedad con muchas culturas, hay que hablar y entenderse para que las tradiciones sigan, pero sin afectar los derechos de los demás.