



Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES II

2DO. SEMESTRE

María Dolores Segura Millán
Miriam García García
Beatriz Moreno Guzman

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025

SD



Presentación

Al estudiar a fondo el módulo I de este E-book, comprenderás la importancia de lograr el autoconocimiento, determinarás de qué forma está relacionado con el amor propio. Como adolescente, es indispensable que obtengas una imagen positiva de ti mismo, lo cual podrás conseguir a través de las diversas actividades que se te proponen en este módulo.

Ser adolescente es una etapa de cambios, decisiva para fomentar el autocuidado, autoconcepto, autoconciencia y autoestima; al respecto, las actividades que se llevarán a cabo habrán de facilitarte lo necesario para lograr un bienestar integral. Además, se presentan acciones prácticas para mantener el interés en cada uno de los temas desarrollados.

Como inicio se te pide realizar el siguiente ejercicio.

Figura 1.
El autoconocimiento



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (El autoconocimiento). https://th.bing.com/th/id/OI-GBCE4.sEJTI._1EgXrRnpTMuFC?pid=ImgGn



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo I, te invitamos a responder la evaluación diagnóstica.

Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: M1 Evaluación Diagnóstica.





Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Existen muchos factores que influyen en el descanso como la edad, pues dependiendo de la etapa de la vida en la que nos encontremos las necesidades de descanso y sueño van a cambiar. Otros factores que influyen son: el ambiente alrededor de la zona de descanso, cansancio, estilos de vida, estrés, alcohol y estimulantes, dieta, tabaco, motivaciones personales, algunas enfermedades, dolor, medicamentos que provoquen falta de conciliación del sueño, etcétera.

Como habrás observado, el sueño y el descanso son términos distintos, el sueño tiene que ver más con un proceso fisiológico en donde se está en reposo, se suspende parcialmente la conciencia y se inactivan los músculos voluntarios. El descanso es un proceso voluntario, consiste en hacer una pausa o realizar algo que nos relaja cuando sentimos fatiga, tensión o cansancio al realizar alguna actividad, trabajo, etcétera.

Después de analizar la definición y algunos tipos de descanso que puedes poner en práctica, y su importancia, ahora es momento de abordar el sueño.

El sueño es una actividad humana básica, esencial y necesaria para la salud y el bienestar. Durante el sueño ocurren muchos procesos que preparan al cuerpo para realizar sus actividades cotidianas. Estas incluyen procesos regenerativos de los músculos, procesos hormonales, procesos cerebrales, mantiene las vías cerebrales que generan y conservan recuerdos, entre otros, haciendo del sueño un pilar del equilibrio y de un adecuado funcionamiento del organismo para tener una buena calidad de vida (Argumedo, Chavira y Hernández, s/f).

Figura 13.

Consejos para un buen sueño y descanso.



Nota. Fuente: Velfont (2024). Imagen [Consejos para un buen sueño y descanso]. <https://velfont.com/consejos-para-un-sueno-y-descanso-optimos/>



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Por otra parte, Medina, Feria & Oscoz, (2009) mencionan que el sueño “es un estado fisiológico necesario y reparador, normalmente periódico y reversible, caracterizado por una depresión de los sentidos, de la conciencia y de la motricidad espontánea, en el que la persona puede despertarse con estímulos sensoriales”.

El sueño tiene dos características importantes: la cantidad que hace referencia a que debemos dormir el tiempo suficiente y la calidad que alude a que el sueño debe ser reparador. Aunado a lo anterior, es importante que identifiques que un sueño suficiente no necesariamente significa ser de calidad, por ello necesitas conocer algunas recomendaciones sobre la cantidad ideal de sueño que debes tener, las medidas para su cuidado a fin de conseguir una higiene del sueño y por ende una buena calidad de vida.

La Fundación Internacional del Sueño recomienda que los adolescentes y adultos deben tener de 7 a 9 horas de sueño por noche. Además, sugiere algunas recomendaciones para mantener un sueño saludable y reparador como: mantener una rutina en la cual se establezcan los mismos horarios para levantarse y acostarse, moderar las siestas o que estas no excedan de 30 minutos, cumplir las recomendaciones respecto a las horas de sueño, establecer rutinas relajantes que induzcan al sueño antes de ir a la cama, como un baño, leer, meditar, o ejercicios de relajación, evitar el uso de dispositivos electrónicos como tabletas, celulares y televisión antes de dormir (Argumedo, Chavira y Hernández, s/f).

Figura 14.
Tips para un sueño saludable.



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con información de (Argumedo, Chavira y Hernández, s/f). [Tips para un sueño saludable].



Actividad 6. Mi horario semanal

Instrucciones: descarga el formato adjunto y elabora un plan semanal en donde establezcas tus horarios de alimentación considerando desayuno, comida, cena y dos colaciones, horario de descanso, horario para hacer actividad física o ejercicio, así como para acostarte y levantarte, al finalizar pégalo en tu cuaderno.

Para dar inicio da clic [AQUÍ](#).



Finalmente, es importante que consideres que el sueño es uno de los pilares esenciales para tener salud; si no tenemos un sueño de calidad, nuestro cuerpo comenzará a experimentar cambios y alteraciones, como por ejemplo, trastornos en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, y esto , conllevará, a otras complicaciones más graves como diversas enfermedades físicas y mentales. Por consiguiente, debes comenzar a emprender pequeñas acciones que te ayudarán a tener un sueño saludable y un buen descanso, si pones en práctica estas acciones no solo mejorarás tu salud, también tendrás mejor calidad de vida (González, 2021).



Resumen

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, no solo físicos, también mentales, emocionales e incluso sociales, es un periodo donde, como adolescente, deseas experimentar, probar y hacer cosas distintas a las que hacías en la etapa de la niñez, sin embargo, debes saber que no todo lo que deseas realizar va a resultar algo positivo.

Existen situaciones y conductas de riesgo que pueden afectar tu bienestar, tu salud integral y en general tu calidad de vida. Por ello, debes comenzar a tomar las mejores decisiones para cuidar tu salud y tu cuerpo, pues las determinaciones que lleves a cabo en el presente, condicionarán los acontecimientos a futuro.

Con base en lo antes mencionado, en este módulo se te proporcionaron diversas estrategias para cuidar tu salud y bienestar integral: adoptar hábitos saludables que implican una adecuada alimentación y nutrición, realizar actividad física, ejercicio y/o la práctica de algún deporte de manera recurrente, así como un buen descanso y sueño reparador, estas acciones van a transformar tu vida.

Finalmente, recuerda que la autorregulación emocional es una herramienta clave para manejar nuestras emociones, y adquirir hábitos saludables, ante esto, debes ser constante y persistente en todo lo que realizas. La adopción de hábitos puede parecerte un gran reto, pero en realidad solo es un proceso que debes repetir para volverlo parte de tus actividades diarias.



Actividad 7. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo IV se te pide realizar el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M4 Cuestionario Final.





Glosario

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo.

Alimentación: acto consciente que consiste en proporcionar al cuerpo alimentos que le son indispensables.

Alimentación consciente: elección, preparación y consumo de alimentos sanos.

Alimentación saludable: cumple con necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud.

Autorregulación emocional: habilidad que permite controlar, responder y gestionar las emociones de manera efectiva.

Bienestar: estado en el que una persona adopta actitudes y comportamientos que van a mejorar su calidad de vida.

Calidad de vida: estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona.

Comer: acto por el cual se ingiere cualquier tipo de comida o alimento.

Descanso: estado de actividad mental y física reducido, que hace que una persona se sienta fresca, rejuvenecida y preparada para continuar con las actividades cotidianas.

Dimensión física: hace referencia al bienestar del cuerpo y funcionamiento fisiológico del organismo de las personas.

Dimensión mental: se refiere al bienestar emocional, psicológico y social que se relaciona con la forma en que pensamos, sentimos y actuamos ante diversos hechos de la vida.

Dimensión social: alude a cómo nos relacionamos con las demás personas, cómo interactuamos con ellas, con las instituciones y los demás elementos que conforman a la sociedad.

Estado de ánimo: representa el humor o el tono sentimental que posee una persona en momento determinado.

Hábito saludable: conjunto de conductas de salud, patrones, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer o mejorar la salud integral.

Hidratación: aporte de agua proveniente de bebidas y alimentos saludables.

Homeostasia: Estado de equilibrio entre todos los sistemas del cuerpo necesarios para sobrevivir y funcionar de forma adecuada.

Nutrición: proceso biológico que implica la ingesta de alimentos saludables con el objetivo de que el organismo obtenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Salud integral: estado de bienestar ideal que solo se puede alcanzar cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales.

Salud mental: estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

Sueño: estado de alteración de la conciencia que se repite periódicamente durante determinado tiempo, su función es restaurar la energía y bienestar de la persona.



Referencias

- Argumedo G. A., Chavira G. J. & y Hernández, A. C. (s/f). El sueño y su importancia para la salud. Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida Saludables, Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS), INSP. https://www.insp.mx/resources/images/stories/Gaceta/vol16/211129_acciones_insp_para_la_poblaci%C3%B3n.pdf
- Blesa Matienzo, M. D. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. Avances En Psicología, 28(2), 205–212. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2249>
- Estilo de vida. (s.f.). La elección de tus hábitos te define (Animación). [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=1LKNEmTkLK0>
- Esquivel, H. R. I., Martínez, C. S. M., & Martínez, C. J. L. (2005). Nutrición y salud. Manual moderno.
- IMSS (2015). Nutrición. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- González, G. M., (2021). Sueño regular para un futuro saludable. INFOMED. <https://instituciones.sld.cu/upp/2021/03/19/sueno-regular-para-un-futuro-saludable/>
- Martínez, M. J. & García, S. P. (2005). Nutrición humana. Alfaomega.
- Mayen, A. [@psicoalemayen]. (6 de mayo de 2024). 6 tipos de descanso. Infografía. <https://www.instagram.com/psicoalemayen/p/C6oFI9hD4v/>
- Medina Cordero, A., Fera Lorenzo, D.J., & Oscoz Muñoz, G. (2009). Los conocimientos sobre el sueño y los cuidados enfermeros para un buen descanso. Enfermería Global, (17) http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412009000300005&lng=es&tlng=es.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Paraguay. (12 de agosto 2023). Actividad Física: Un camino hacia la salud integral. <https://www.mspbs.gov.py/portal/27910/actividad-fisica-un-camino-hacia-la-salud-integral.html>
- O' Connor, A. La comida modifica tu estado de ánimo. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2021/05/25/espanol/comida-estado-animo.html>
- Red PAPEF. 10 consejos esenciales para iniciarte en la actividad física y mantenerla. <https://redpapef.com/archivos/673>
- Roiba, A. (24/05/2023). Qué es la autorregulación emocional y cómo nos puede beneficiar. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia-salud-mental/20230524/8987387/que-autorregulacion-emocional-como-beneficiar-pv/v.html>
- Sánchez-Ojeda, MA, & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición Hospitalaria, 31 (5),1910-1919. ISSN: 0212-1611. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514003>
- Santiago, A. (2023). ¿Qué significa hablar de salud integral? <https://trinidadsalud.com/salud-integral/>
- SIAP. (10 de abril de 2019). Guía de alimentación. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>
- Soto, R. A. y Pérez, B. F. (2024). Un estilo de vida saludable y activo. Gaceta CCH. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

- Torres, Jorge, Contreras, Saúl, Lippi, Luis, Huaiquimilla, Macarena, & Leal, Rodrigo. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728_torres
- Velázquez, C. S. (s.f.) Programa Institucional Actividades de Educación para una vida saludable. Unidad 3: Salud física y emocional. Sistema de Universidad Virtual. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- UNAM. (s/f). Necesidad de descanso y sueño. Material complementario de Enfermería Comunitaria. Fecha de consulta: 20 de noviembre de 2024. https://www2.ulpgc.es/descargadirecta.php?codigo_archivo=4471
- Vera, B. Y. (2010). Nutrición esencia de la salud integral. Volumen. 23, No. 1 <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2010/1/art-8/#:~:text=La%20salud%20integral%20es%20la,todos%20los%20%C3%A1mbitos%20de%20la>

Resumen General

Hemos llegado al final del e-book de la asignatura de “Recursos y Ámbitos Socioemocionales II” esperamos que la información proporcionada te haya permitido explorar y conocer estrategias de apoyo para tu desarrollo personal y bienestar integral.

Durante los cuatro módulos se te brindaron herramientas para conocer y aprender sobre diversos temas, con la finalidad de desarrollar habilidades socioemocionales que te apoyen en tu crecimiento personal.

Con los temas abordados sabrás que el autoconocimiento, el amor propio y el autocuidado, son necesarios para el logro de metas, también entenderás que el valorar y respetar las diferencias individuales nos permiten crear espacios armoniosos, empáticos y seguros.

Identificaste que existen relaciones interpersonales saludables, que poseen ciertas características, como el establecimiento de límites, la responsabilidad afectiva, la puesta en práctica de la comunicación positiva y efectiva, basada en el respeto y la consideración del otro.

Te habrás dado cuenta de que al adoptar y practicar hábitos saludables como el comer adecuadamente, hacer ejercicio y descansar no solo contribuye en tu bienestar físico, también tienen un impacto en el bienestar mental y emocional, lo cual es necesario para lograr una vida plena y saludable.

Deseamos que la información proporcionada tenga un impacto positivo en tu salud emocional, que apliques los conocimientos adquiridos en cada uno de los temas y te des la oportunidad de mejorar en tu desarrollo y bienestar personal, que sin duda alguna favorecerá tus relaciones interpersonales.



Doctor en Tecnología e Innovación de la Educación

Arturo Mejía Zamora

Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Maestro en Ciencias de la Educación

Erick Vieyra Méndez

Plantel "Nezahualcóyotl"

Maestro en Administración Pública y Gobierno

Raúl Juárez Toledo

Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación

María del Rocío García de León Pastrana

Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Doctor en Ciencias de la Educación

Alejandro Morales Velázquez

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Maestro en Educación con Orientación en Innovación y
Tecnología Educativa

Sergio Luis Roldán Vásquez

Plantel "Texcoco"

Maestro en Docencia

Erick Rodolfo Sánchez Cortés

Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz"

Química Farmacéutica Bióloga

Janette Jaimes García

*Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Dr.
Pablo González Casanova"*

Doctora en Educación

María del Rosario Sotelo Hurtado

*Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Isidro
Fabela Alfaro"*

Licenciada en Comunicación

Ana Vianey Suárez Castro

*Encargada del Despacho de la Dirección del Plantel "Mtro.
José Ignacio Pichardo Pagaza"*



**Universidad Autónoma
del Estado de México**

1 Construyendo una imagen positiva de uno mismo

Para construir una imagen positiva debemos tomar en cuenta la manera en que nos percibimos, influida en todo momento por nuestra autoestima y la apreciación social; la autoimagen está relacionada con la automotivación, el conocimiento y el papel que juegan los valores y sentimientos de cada uno de nosotros.

Nuestra autoimagen se construye considerando lo que hemos experimentado, los valores que desde niños nos transmitieron, el círculo en el que nos desarrollamos, así como aquellas formas de percibir lo que nos rodea; sin embargo, se puede ver distorsionada en la adolescencia debido a los medios de comunicación, la presión social, las expectativas que la familia tiene de nosotros, lo cual puede llevar a inseguridades; es necesario crear una imagen personal que favorezca a nuestro bienestar integral.

Figura 2.

Herramientas para construir una imagen positiva



Nota. Fuente: García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2024). Creación propia. Herramientas para construir imagen positiva

1.1 Definición y componentes del autoconocimiento

Solo quien se conoce a sí mismo es capaz de dirigir su vida. Somos lo que pensamos y seremos también lo que a futuro sigamos pensando, es decir, tenemos un enorme poder por descubrir: el autoconocimiento. Si en tu mente hay claridad, el camino será siempre mejor; pero si hay confusión, será accidentado; este factor mental es fundamental para transitar de manera positiva por la vida, ya que es parte del autoconocimiento (Turuel, 2022).

El autoconocimiento es la habilidad que, cuando se desarrolla adecuadamente, permite al individuo conectarse consigo mismo profunda e íntimamente, existen cuatro componentes esenciales para alcanzar el autoconocimiento, necesarios para llevar a cabo una vida plena y auténtica (Rivera, 2022), los cuales se describen en la siguiente figura.

Figura 3.
Componentes del autoconocimiento



Nota. Fuente: García, M; Moreno, B. y Segura, M. (2024). Creación propia. Componentes del autoconocimiento.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia



Actividad 2. Explorando el viaje del autoconocimiento

Instrucciones: escucha atentamente el cuento que se te presenta, al finalizar, realiza la actividad.

Este cuento te ayudará a comprender los componentes del autoconocimiento, escucha con atención.



“El viaje de Luna hacia el autoconocimiento”

Nota. Fuente: Segura, M. (2024). Cuento. [El viaje de Luna hacia el autoconocimiento]. Voz, Tere Bado, Locutora de UniRadio UAEMéx

Para dar inicio, da clic [AQUÍ](#).



1.2 Estrategias para lograr el autoconocimiento

El proceso de autoconocimiento es importante para comprenderse a uno mismo durante los procesos de desarrollo particulares de la vida; en este caso, se presenta durante la adolescencia cuando hay cambios físicos, emocionales y sociales complejos. Conocerse a uno mismo significa conocer la propia personalidad, los sentimientos, pensamientos y comportamiento en diversas situaciones. Este conocimiento permite tomar mejores decisiones y fomentar relaciones más saludables.

Covey (2003) afirma: “los adolescentes que adquieren un fuerte sentido de autoconocimiento a través de cuerpos simulados pueden lograr más, tanto en la toma de decisiones como en la resolución de dilemas”. Esto se debe a que él o ella pueden identificar de manera precisa lo positivo y lo negativo en sí mismos.

Sin embargo, una cosa está clara: el desarrollo del autoconocimiento no se domina en un día, es un viaje en el que cada situación que enfrentas te ayudará a comprenderte mejor.

¡Disfruta del camino y sigue aprendiendo más de ti mismo!

En el siguiente vídeo se presentan estrategias clave para fomentar el autoconocimiento. A continuación te damos algunos ejemplos de cómo se pueden aplicar.



Nota. Fuente: Segura, M.D. (2024). Estrategias para lograr el autoconocimiento. Video. <https://www.youtube.com/watch?v=yAjrI0NSn5g>



Diario emocional

Sofía, una adolescente de 15 años, se quejaba de un cúmulo de emociones que arruinaba su paz. Prueba de esto, el estrés que le causaba tener que estudiar para los exámenes, haberse peleado con su mejor amiga e incluso las discusiones que sostenía con sus padres. Un día, optó por auscultarse y permanecer en silencio, pensando en seguir la recomendación de escribir un diario emocional. Después de un par de semanas, comenzó a escribir cada noche, esta vez enfocándose únicamente en las emociones que sentía. Poco después se preguntaba: ¿Qué es lo que muchas veces me irrita? El cuidar de su diario le resultó terapéutico; comenzó a entender lo que necesitaba hacer y cuál sería el siguiente paso.

Figura 4.
Diario emocional



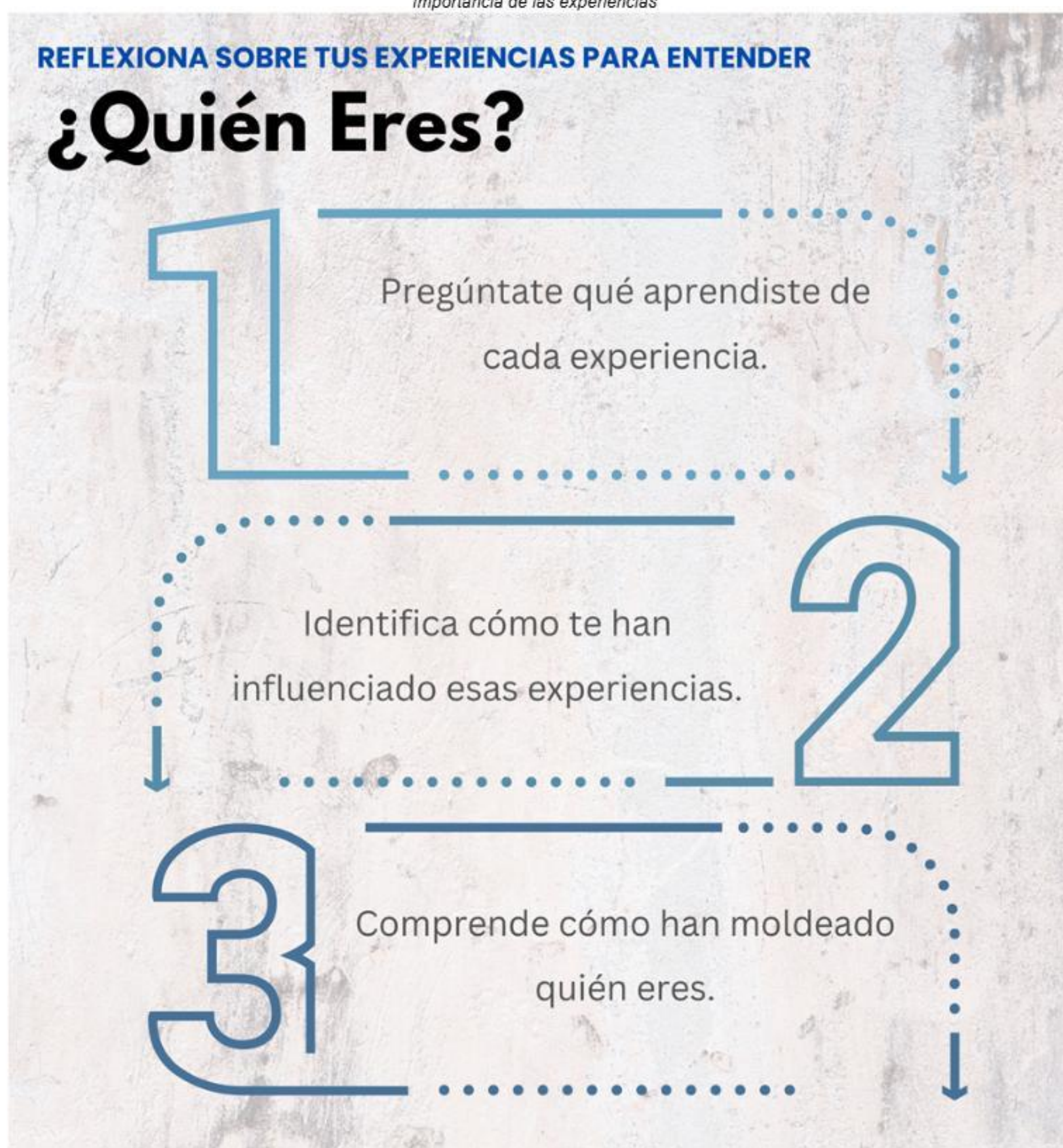
Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Diario emocional). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDdlODRjODc2LTvkZjYtNDQ4Mi1hZTQ0LWU2YmRjNWM0MWY4OQ?s=1>



Practicar la autorreflexión

Diego, un joven de 17 años, en ocasiones solía enojarse fácilmente cuando alguna persona reñía con él, esto le trajo inconvenientes con sus profesores y amigos. Más tarde, tras aprender sobre la autorreflexión, decidió que esto no podía seguir así y tendía a rumiar sobre sus respuestas. Cada vez que se sentía como un volcán a punto de explotar, se forzaba a pensar qué era lo que realmente lo irritaba. Gradualmente, comprendió que la crítica lo hacía sentir inferior y trabajó para construir su autoestima y aceptar la crítica.

Figura 5.
Importancia de las experiencias



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Importancia de las experiencias). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDdlODRjODc2LTVkZjYtNDQ4Mi1hZTQ0LWU2YmRjNWM0MmY4OQ?s=1>



Identificar fortalezas y debilidades

Fernanda es muy buena en todos los deportes, pero las matemáticas siempre se le han hecho complicadas. En una ocasión, su profesor le solicitó que realizara una lista de fortalezas y debilidades. Después de analizarla, se dio cuenta de que una de sus fortalezas era la perseverancia, la cual usaba con frecuencia en los deportes, pero tenía que hacerlo en todos los aspectos de su vida, Fernanda decidió aplicarla en matemáticas, tal como lo llevaba a cabo en los partidos; poco a poco entendió que estudiar matemáticas podría ser divertido. De esta manera, logró mejorar sus calificaciones.

Figura 6.
Descubriendo mi yo



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Descubriendo mi yo). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDdlODRjODc2LTVkZjYtNDQ4Mi1hZTQ0LWU2YmRjNWM0MWY4OQ?s=1>



Explorar tus valores personales

La escuela de Carlos impartió una plática sobre la importancia de los valores, esto le hizo pensar en los que él consideraba apreciar, descubrió que la amistad y la honestidad eran temas que valoraba; un día, sus amigos le pidieron hacer algo que iba en contra de lo que para él era importante; a pesar de que fue difícil ir en contra de ellos, actuó con honestidad sintiendo paz al saber que estaba haciendo lo correcto, este suceso le ayudaría a tomar decisiones en el futuro.

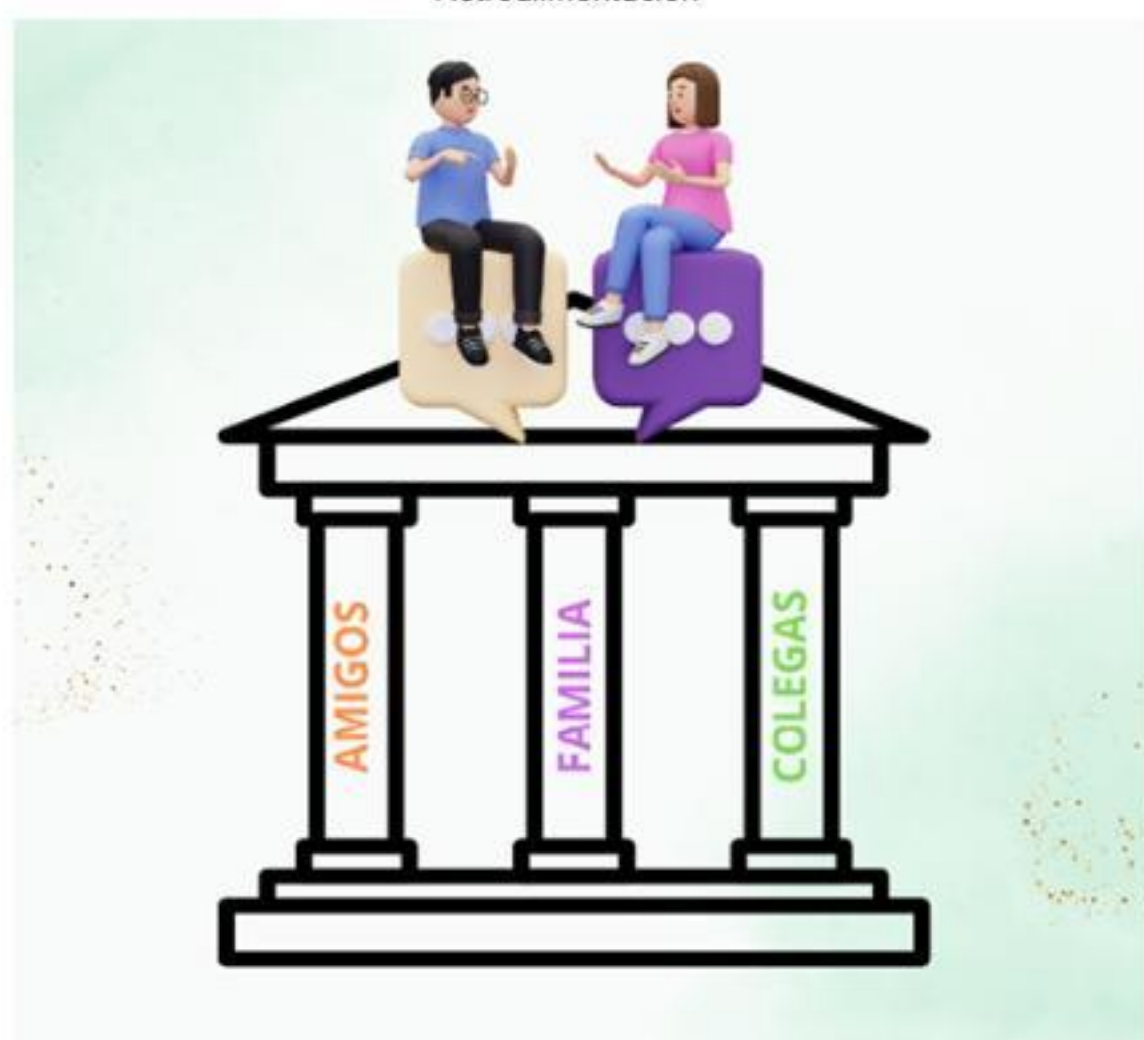
Figura 7.

Valores personales



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Valores personales). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDdlODRjODc2LTVkZjYtNDQ4Mi1hZ-TQ0LWU2YmRjNWM0MWY4OQ?s=1>

Figura 8.
Retroalimentación



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Retroalimentación). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDdlODRjODc2LTVkZjYtNDQ4Mi1hZ-TQ0LWU2YmRjNWM0MWY4OQ?s=1>

Pedir retroalimentación a los demás

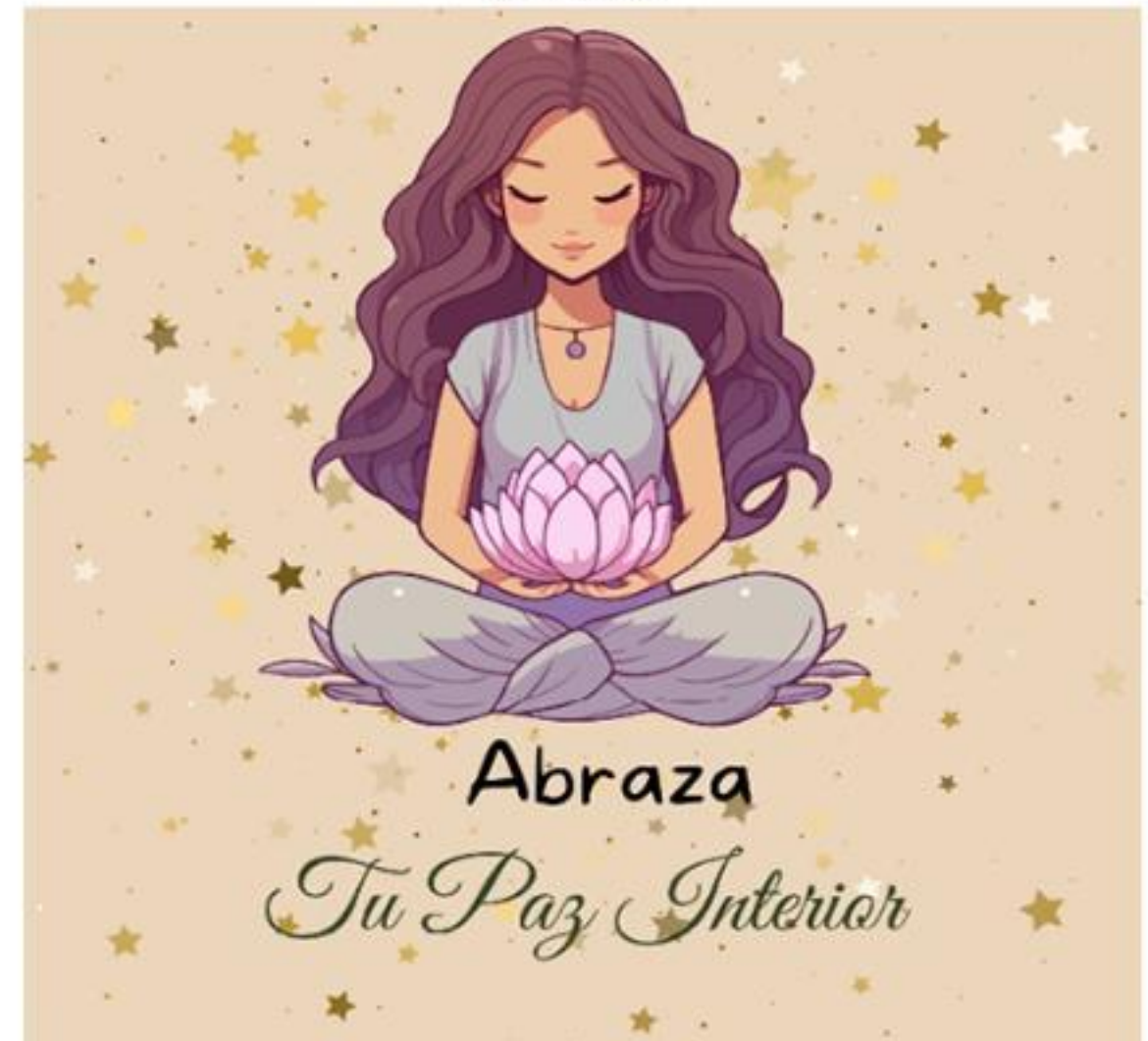
Daniela considera ser una buena amiga, pero en los últimos días notó que las personas se alejaban de ella, sin entender lo que pasaba, decidió pedir retroalimentación a su mejor amiga, aunque fue complicado escuchar que se había portado egoísta con quienes la rodeaban, decidió cambiar y ser más considerada con ellos; así, sus relaciones interpersonales cambiaron y logró una mejor conexión con sus amigos.



Meditar o practicar la atención plena (Mindfulness)

Francisco está por cumplir 18 años, esto significa que debe tomar decisiones importantes en su vida, entre otras, el ingreso a la universidad, en consecuencia, se ha sentido agobiado y preocupado, con mucha presión de su familia, maestros y amigos, lo anterior le ha causado dolor de cabeza, que se distraiga y tenga ansiedad. Una de sus compañeras le sugirió practicar la meditación en la mañana durante unos minutos. Al principio, le parecía aburrido, pero al paso de los días, después de practicarla, se dio cuenta de que se sentía tranquilo, concentrado y que había mejorado su rendimiento escolar.

Figura 9.
Mindfulness



Nota. Fuente: Canva (2024). (Mindfulness). <https://www.canva.com/>

Figura 10.
Metas personales



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Retroalimentación). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDdlODRjODc2LTVkZjYtNDQ4Mi1hZ-TQ0LWU2YmRjNWM0MWY4OQ?s=1>

Establecer metas personales

Ana últimamente ha tenido problemas con sus padres debido a su bajo rendimiento escolar, ella quería mejorar; sin embargo, no tenía claro qué debía hacer, una de sus compañeras le recomendó que se estableciera metas claras y alcanzables. Ana decidió estudiar solo 30 minutos después de clase; poco a poco se fijó metas más grandes hasta que sus calificaciones mejoraron. La satisfacción que sintió hizo que quisiera mejorar en otras áreas de su vida.



Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Carlos Eduardo Barrera Díaz

Rector

Doctor en Ciencias Computacionales

José Raymundo Marcial Romero

Secretario de Docencia

Doctora en Ciencias Sociales

Martha Patricia Zarza Delgado

Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

Doctor en Ciencias de la Educación

Marco Aurelio Cienfuegos Terrón

Secretario de Rectoría

Doctora en Humanidades

María de las Mercedes Portilla Lujá

Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Ciencias del Agua

Francisco Zepeda Mondragón

Secretario de Extensión y Vinculación

Doctora en Ciencias Económico Administrativas

Eréndira Fierro Moreno

Secretaria de Administración

Doctor en Educación

Octavio Crisóforo Bernal Ramos

Secretario de Finanzas

Doctora en Ciencias Administrativas

María Esther Aurora Contreras Lara Vega

Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional

Doctora en Derecho

Luz María Consuelo Jaimes Legorreta

Oficina de la Abogacía General

Licenciada en Comunicación

Ginarely Valencia Alcántara

Directora General de Comunicación Universitaria

Maestra en Salud Animal

Trinidad Beltrán León

Secretaria Técnica de la Rectoría

Doctor en Ciencias Sociales

Luis Raúl Ortiz Ramírez

Director de Centros Universitarios y Unidades Académicas

Profesionales

Región A y Encargado del Despacho Región B

Doctora en Investigación Educativa

Eva Lilia García Escobar

Directora de Estudios de Nivel Medio Superior



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia



Actividad 3. Estrategias de autoconocimiento

Instrucciones: después de ver el contenido y analizar los ejemplos, responde la siguiente actividad al dar click [AQUÍ](#).

Recursos y ámbitos socioemocionales II

Módulo I
Actividad 3.
Estrategias de autoconocimiento

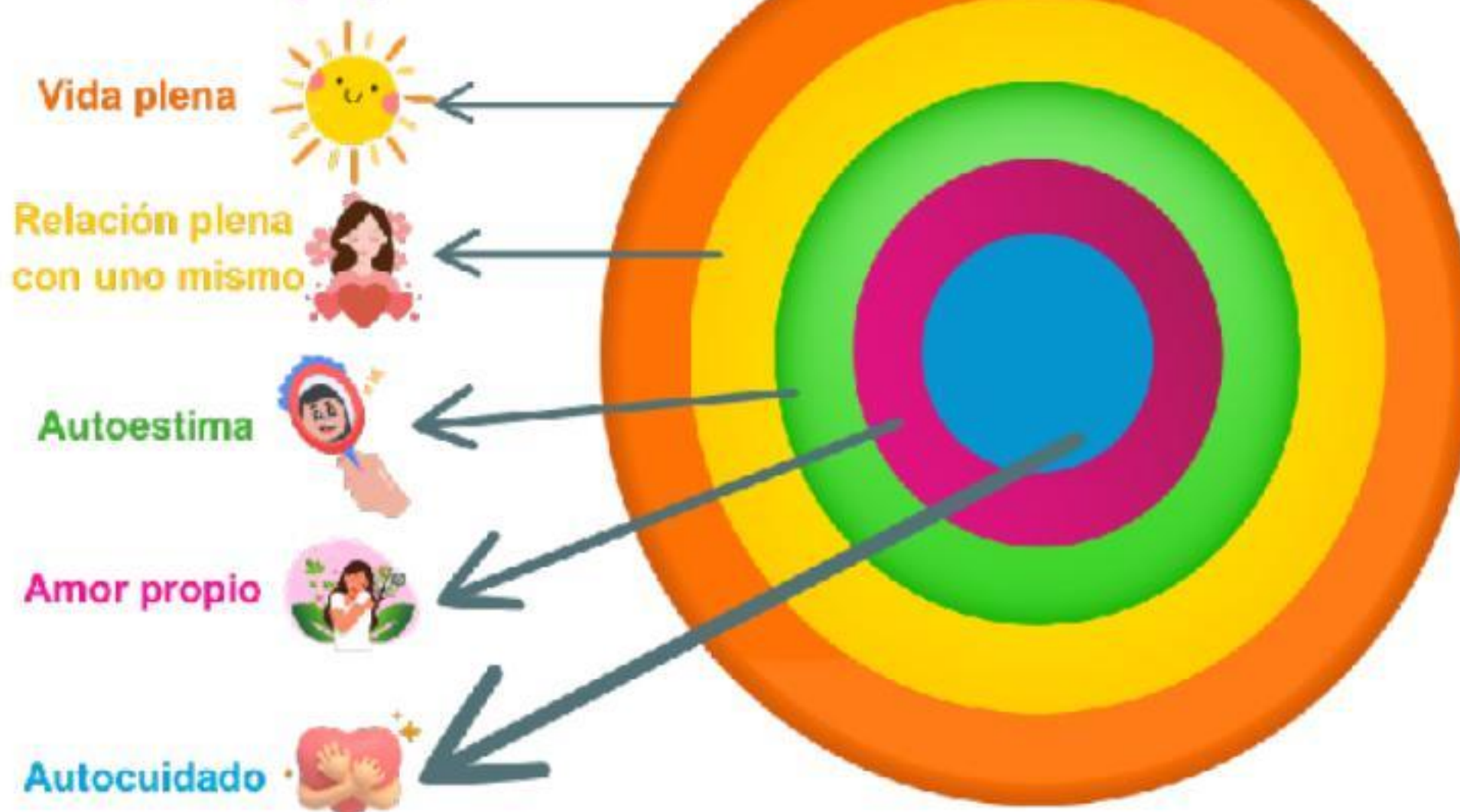
Iniciar



1.3 Importancia del autocuidado para fortalecer el amor propio

Figura 11.
Jerarquía del autocuidado

La jerarquía del autocuidado y el amor propio



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Jerarquía del autocuidado). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJGFIOdkxOGNkLWEzZmQtNDQ5OC04Njl0LTcwMjE1ZTIwOWUxOQ>

El **autocuidado** es necesario en nuestro desarrollo personal, ayuda a mantener una relación positiva con uno mismo, esto favorece la autoestima (Camacho y Vega-Michel 2014), para evitar el desgaste emocional y tener un equilibrio en la vida el autocuidado es necesario. Existen prácticas para fomentar los pilares del amor propio como el respeto a uno mismo, la autovaloración y autoaceptación, acciones que promueven un bienestar biopsicosocial.

De acuerdo con Neff (2013), los beneficios del autocuidado fomentan el bienestar emocional, físico y social. A continuación, se mencionan algunos:



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia

Reducción de estrés: una manera de practicar el autocuidado es reducir el estrés y la ansiedad lo cual se puede conseguir al reconocer nuestras necesidades. El autocuidado consiste en darnos un descanso cuando lo necesitamos además de establecer límites a nosotros mismos, esto es necesario para lograr un bienestar emocional y físico.

“El autocuidado es el primer paso hacia la autocompasión, ya que nos permite atender nuestras propias necesidades de manera equilibrada y amorosa”.

Fomento a la resiliencia: La resiliencia está directamente relacionada con el autocuidado, ser capaz de manejar el estrés y las adversidades dará mayor fortaleza emocional que nos ayudará a enfrentar situaciones difíciles, siempre con claridad mental y emocional. Fomentando así la resiliencia.

“Al cuidar de nosotros mismos, construimos un espacio interno de resiliencia, donde podemos enfrentarnos a los desafíos sin perder el equilibrio”.

Mejora de la autoestima y el amor propio: fomentar la autoestima a través del autocuidado refuerza en nosotros mismos y los demás lo valioso e importante que somos, el tratarnos con amor, cuidado, y respeto promueve en nosotros un amor propio que nos ayuda a ser mejores con uno mismo y con los demás.

“El autocuidado es un acto de amor hacia uno mismo. Es la práctica diaria de recordarnos que somos dignos de atención y cuidado, lo que fortalece nuestro sentido de valor personal”.

Figura 12.
Beneficios del autocuidado



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. (Beneficios del autocuidado). <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJGFIODkxOGNkLWEzZmQtNDQ5OC-04Njl0LTcwMjE1ZTIwOWUxOQ>



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia



Actividad 4. Cuestionario de autocuidado

Instrucciones: descarga el cuestionario de autocuidado dando clic [AQUÍ](#) y después realiza el reto.





Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia

Una forma efectiva de practicar el autocuidado es establecer rutinas que incluyan descanso adecuado, alimentación equilibrada, ejercicio físico y momentos de reflexión o relajación. Estas prácticas ayudan a construir un sentido profundo de amor propio, ya que demuestran que las necesidades personales son una prioridad.

El autocuidado es una práctica esencial para fortalecer el amor propio. Al dedicar tiempo y esfuerzo a cuidar de uno mismo, se fomenta una relación más saludable y positiva. Esto no solo beneficia a la persona que se cuida, sino que impacta positivamente en sus relaciones con los demás. Invertir en el autocuidado es, en última instancia, una inversión en el amor propio y en una vida más equilibrada y satisfactoria.

Figura 13.
Auto metro del autocuidado



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial Chat GPT. (Auto metro del autocuidado).



Resumen

En el módulo I de la asignatura de Recursos y Ámbitos Socioemocionales II se aborda cómo la imagen personal tiene una estrecha relación con la percepción que tenemos de nosotros mismos, la idea que tienen los demás de nosotros, los valores, las experiencias y el entorno social.

La autoconciencia emocional, la autoevaluación precisa, el autoconcepto y la confianza en uno mismo son elementos clave para lograr el autoconocimiento. Durante el módulo se conocieron cuatro pilares para lograrlo, cada uno de ellos nos ayuda a entendernos, al conocernos podremos llevar a la práctica diversas estrategias como hacer un diario de reflexión de emociones, una lista de fortalezas y debilidades, así como explorar nuestros valores personales.

Se determinó la importancia del autoconocimiento, es necesario conocer nuestras fortalezas y debilidades para poder establecer áreas de mejora, el autoconocimiento está ligado con el desarrollo de una imagen positiva lo cual nos apoya en nuestro bienestar integral.

También se demuestra que el amor propio tiene una relación directa con el bienestar emocional y el autocuidado, se exponen los beneficios que este tiene en el individuo, se determina que el cuidarnos está ligado con el amor propio lo cual ayuda a los adolescentes a tomar decisiones adecuadas, fomentar actividades para adaptarse a su vida cotidiana y mejorar sus relaciones interpersonales.

En la adolescencia, nuestra autoestima puede verse afectada, por ello es importante que, en todas las etapas de nuestra vida, pero especialmente en la adolescencia conservemos una imagen positiva de nosotros mismos, debemos evitar situaciones externas como la presión social, los medios de comunicación o las expectativas familiares que influyan de manera negativa en la autoestima.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia



Actividad 5. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo I, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M1 Cuestionario Final.





Glosario

Autoevaluación: hacer una lista de fortalezas y debilidades con la finalidad de buscar áreas de mejora.

Autocuidado: conjunto de hábitos con la finalidad de lograr una buena autoestima y un bienestar integral.

Autoconcepto: consiste en cómo nos definimos a nosotros mismos.

Autoconocimiento: significa conocer nuestro yo profundo, lo cual nos ayuda a gestionar nuestras emociones, nuestras acciones y buscar en todo momento el desarrollo personal.

Autoestima: implica el valor que nos damos a nosotros mismos.

Conciencia emocional: identificar y darnos cuenta de nuestras emociones para poder expresarlas de manera adecuadas.

Confianza en uno mismo: conocerte, aceptarte y enfocar acciones para lograr un desarrollo personal te dará la certeza de que conoces tus límites, poder alcanzar tus metas y objetivos.

Fortalezas: aspectos positivos que cada individuo tiene y que además puede reconocer para desarrollarlas.

Resiliencia: habilidad de adaptación que tiene un individuo al enfrentarse a las dificultades.

Valores personales: son aquellos que nos guían al tomar decisiones, buscando en todo momento la justicia y la aceptación de la diversidad.



Referencias

- Bonilla, R., & Saucedo, N. (19 de octubre de 2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima, perspectivas emocionales para el contexto escolar. researchgate, https://www.researchgate.net/publication/355417433_Autoimagen_Autoconcepto_y_Autoestima_Perspectivas_Emocionales_para_el_Contexto_Escolar/citation/download
- Camacho, E. y Vega-Michel, C. (2014). Autocuidado de la salud. ITESO.
- Covey, S. (2023). 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Grijalbo.
- Goleman, D. (2013). La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual. Ediciones B.
- Neff, K. (2013). Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo. Oniro.
- Rivera, A. (7 de Octubre de 2022). www.lucaedu.com. <https://www.lucaedu.com/autoconocimiento/>



Módulo II

La riqueza de la diversidad en la comunidad

Propósito del Módulo

Analizar el contexto escolar para asegurar un ambiente inclusivo y diverso, en el que cada estudiante, independientemente de su origen, identidad o capacidades, se sienta valorado, respetado y apoyado.

RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES II



Presentación

El presente módulo está enfocado en promover un ambiente escolar sano, en el cual la inclusión y la diversidad se conviertan en parte de la comunidad universitaria. Cada estudiante es diferente, siendo esta cualidad lo que lo hace único, y sin importar el origen, identidad, capacidad, habilidades, manera de vestir, debe sentirse parte de un adecuado entorno educativo, en el que además debe ser respetado, valorado y apoyado.

El propósito fundamental del módulo es promover la sana convivencia en cada una de las aulas logrando, con ello, que los alumnos puedan desarrollarse de manera óptima en su vida académica, personal y social. La diversidad no debe ser impedimento para mantenerse dentro del aula, ya que la escuela debe ser en todo momento un lugar seguro.

Figura 1.
Diferentes perspectivas



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Diferentes perspectivas]. https://www.freepik.com/pikaso/ai-image-generator?prompt=ambiente%20escolar%20sano&style=photo&submit=1#from_element=landing_tti



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo II, te invitamos a responder la evaluación diagnóstica.

Esto te ayudará a descubrir los conocimientos previos que tienes sobre los temas a abordar y, al mismo tiempo, le permitirá a tu docente conocer tus fortalezas y debilidades.

Para comenzar con el ejercicio, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada: M2 Evaluación Diagnóstica.





2 El valor de las múltiples perspectivas

Los valores **personales y sociales** son esenciales para promover la diversidad. De acuerdo con Rodríguez de Cossio (2016), para relacionarnos con los demás es esencial contar con valores que nos ayuden a interactuar de forma respetuosa en todo momento. Existen valores clave que promueven y facilitan la aceptación, estos valores son: empatía, tolerancia, y sobre todo el respeto, nos ayudan a comprender que las diferentes experiencias, creencias y cultura de cada persona dan cierta riqueza individual que debe ser aceptada.

Los valores ayudan a los adolescentes a ser conscientes de las consecuencias de sus decisiones. Contar con valores nos ayudará en la toma de decisiones adecuadas y responsables lo cual nos beneficia, pues nuestras decisiones y acciones influyen en la comunidad a la que pertenecemos.

Figura 2.
Valores y decisiones



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [Valores y decisiones]. https://www.bing.com/images/create/-2051256446/2-670530b6cefd48619d1524eca1154e78?id=Qr-N7Woc5sGMz86z6vOvetg%3d%3d&view=detailv2&idpp=genimg&genimgaad=1&thld=OIGBCE1.fLZv18jE610D-91NaLkPz&skey=x0RjMdPhID515kZ3ThSXWrzaxM_q3-vaKTE6YYs6eRo&FORM=GCRIDP&ajaxhist=0&ajax-serp=0

2.1 Mis valores, base de los individuos responsables

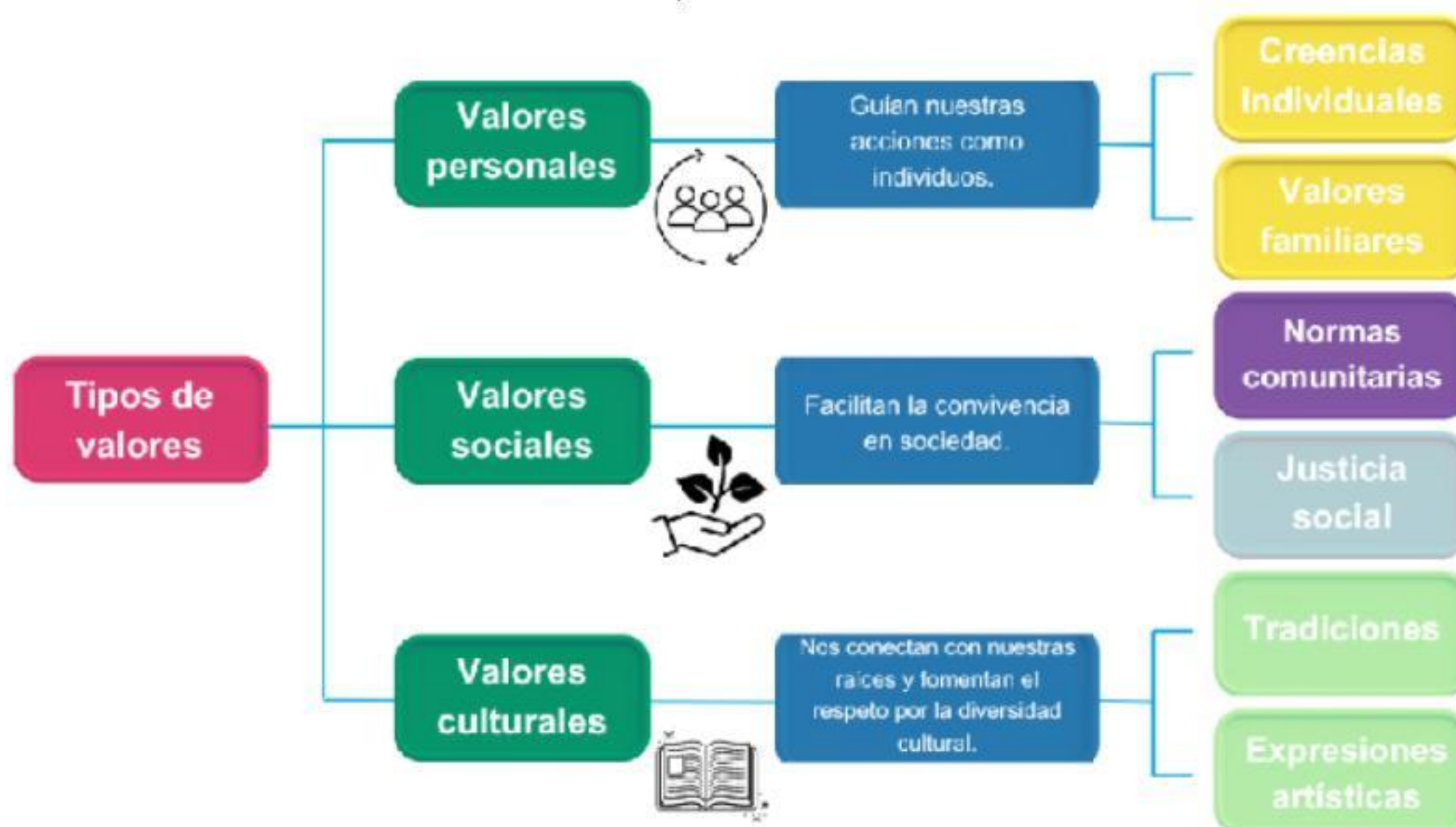
Los valores son principios que guían nuestras decisiones y acciones diarias, nos ayudan a distinguir lo correcto de lo incorrecto; se adquieren desde la infancia y se refuerzan a lo largo de la vida a través de experiencias y aprendizajes, así como con el entorno familiar y social. Estos valores son fundamentales para formar individuos responsables y comprometidos con su comunidad (Rodríguez de Cossio, 2016).

Figura 3.
Valores



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con canval. [Valores]. <https://www.canva.com/>

Figura 4.
Tipos de valores



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia [Tipos de valores].



La diversidad está en todo lo que nos rodea, nos ayuda a darnos cuenta que en nuestra realidad existen diferentes perspectivas de la vida, por lo que no debemos basarnos únicamente en nuestro punto de vista o enfrascarnos en lo que consideramos “normal”. Sin embargo, para aceptar esta diversidad es necesario actuar desde el respeto, la tolerancia y la empatía, valores que nos apoyarán a entender las diferentes opiniones y formas de pensar de quienes nos rodean, logrando con ello la inclusión.

González (2015) señala que “el desarrollo de estos valores en los adolescentes fomenta la capacidad de escuchar y aprender de los demás, lo que enriquece su comprensión del mundo y les permite tomar decisiones más informadas y justas”.

Valores, clave en la aceptación de múltiples perspectivas

Respeto

El respeto es uno de los valores primordiales en la aceptación de la diversidad, nos ayuda a aceptar a los demás, tomando en cuenta que cada uno tiene derecho a pensar y actuar de manera diferente; es base para una convivencia armónica en sociedades multiculturales, ya que promueve la inclusión y el diálogo abierto entre personas de diversos orígenes y formas de ver el mundo (Moreno, 2018).

Figura 5.
Importancia del respeto



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia [Importancia del respeto].



Figura 6.
Componentes de la empatía



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia [Componentes de la empatía].

Empatía

La empatía es un valor necesario para lograr comprender a los demás, es ponernos en el lugar del otro, tratar de entender las emociones y pensamientos de quienes nos rodean siendo objetivos en todo momento.

Figura 7.
Importancia de la tolerancia

Tolerancia: un camino hacia el crecimiento



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia [Componentes de la empatía].

Tolerancia

Es la capacidad que, como individuos, parte de una comunidad, debemos desarrollar, ya que al convivir diariamente con la diversidad, hemos de tomar en cuenta que no existe alguien igual a otro, aprender a no juzgar ideas o creencias, darnos cuenta que estas diferencias nos ayudan a crecer, aprender y desarrollarnos como parte de una sociedad (Rodríguez de Cossio, 2016).

Figura 8.
La solidaridad

Ciclo de solidaridad y bienestar comunitario



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con inteligencia artificial. [La solidaridad]. <https://app.napkin.ai/page/Cgoi-CHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDUyZmE2NjdLTU3YTItNDZNY1hMT-gyLTRhYmEzMTg1MjZkZQ?s=1>

Solidaridad

La solidaridad es un valor esencial ya que al ser parte de una sociedad, nuestras acciones tienen un impacto directo en esta. La solidaridad ayuda a los adolescentes a actuar en beneficio de su comunidad buscando en todo momento el bienestar común (González, 2015).



Actividad 2. Elige tu camino: decisiones basadas en valores

Instrucciones: Participa en la siguiente actividad interactiva, da clic **AQUÍ**.





2.2 Inclusión y diversidad en el aula

Las escuelas son, para muchos niños, niñas, adolescentes y jóvenes, su segundo hogar, así como espacio para que puedan desarrollar y ejercer sus derechos, más allá de la educación, tales como derecho a la protección, derecho a la participación, derecho a la libertad de expresión, entre otros.

El tiempo y dedicación que les significa la escuela vuelve a este lugar un espacio crucial en su crecimiento y aprendizaje. Sumado a los aprendizajes académicos, la formación emocional e identitaria que ocurre en la escuela es fundamental en la definición del desarrollo y las habilidades en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Por esta razón, promover espacios inclusivos, diversos y libres de discriminación es una tarea de todos. (Duk, C., & Murillo, F. J., 2016).

Figura 9.

La diversidad y la inclusión en el aula.

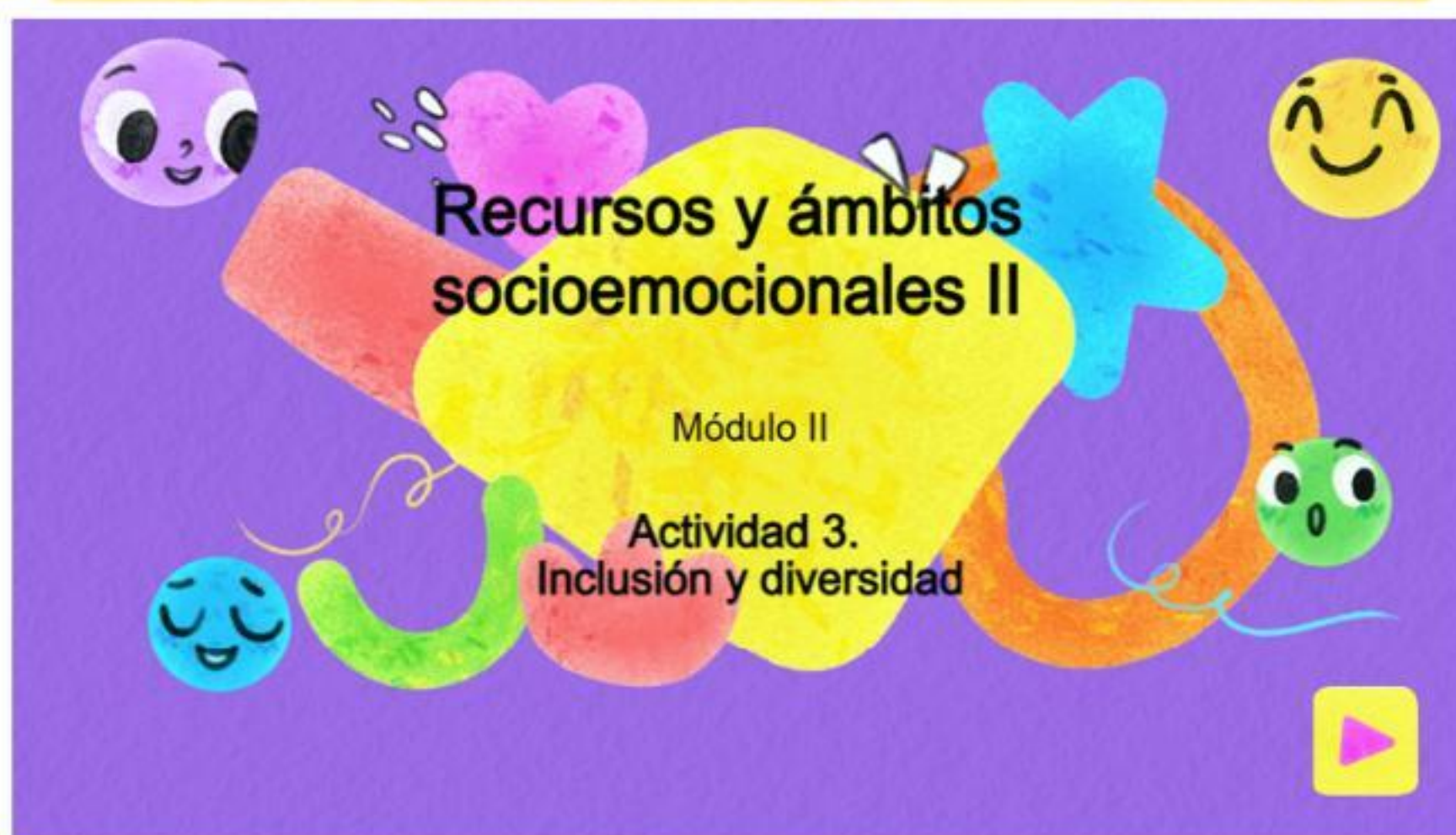


Nota. Fuente: activa.org (2024). Imagen. [La diversidad y la inclusión en el aula]. <https://activa.org/ca/la-diversidad-y-la-inclusion-en-el-aula2/>



Actividad 3. Inclusión y diversidad

Instrucciones: para identificar tus conocimientos previos, realiza la siguiente actividad dando clic [AQUÍ](#).





Existen diferencias entre el concepto de diversidad e inclusión. La diversidad se refiere a las discrepancias que existen entre personas, ya sea en términos de su origen étnico, cultural, de género, religioso, entre otros. Según un informe de la UNESCO, la diversidad cultural en las aulas es una realidad que se debe reconocer y fomentar, ya que permite a los estudiantes aprender de diferentes perspectivas y formas de vida, lo que a su vez puede mejorar su comprensión del mundo y su capacidad para adaptarse a él.

La inclusión, por su parte, se relaciona con la capacidad de crear un ambiente de aprendizaje en el que todas las personas se sientan valoradas y respetadas, y en el que se promueva la participación de todos los estudiantes, la inclusión se puede entender como «la promoción y la creación de ambientes escolares que acepten, respeten y valoren las diferencias y similitudes entre los estudiantes y el personal de la escuela (Cristancho, 2023). Existen beneficios que fomentan y promueven la inclusión y diversidad en el aula. En la siguiente infografía se señalan dichos beneficios, así como los desafíos en la educación.



DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS
Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Carlos Eduardo Barrera Díaz

Rector

Doctora en Humanidades

María de las Mercedes Portilla Luja

Secretaria de Difusión Cultural

Doctor en Administración

Jorge Eduardo Robles Alvarez

Director de Publicaciones Universitarias

Doctora en Investigación Educativa

Eva Lilia García Escobar

Directora de Estudios de Nivel Medio Superior

Maestro en Tecnología Educativa

Alberto Torres Gutierrez

Director de Educación Continua y Digital



La inclusión educativa garantiza el respeto a la diversidad en el aula y la necesidad de promover la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes. Sin embargo, este proceso no siempre es fácil de implementar; a continuación, te presentamos algunas formas de fomentarla (Educrea, 2024):

Crear un ambiente inclusivo

Esto significa respetar y tratar a todos los estudiantes por igual, sin importar su origen étnico, religión, género u otra característica. Además, evitar los prejuicios y estereotipos.

Promover el respeto

Un elemento clave de la inclusión educativa es respetar a los demás, independientemente de su apariencia, cultura u orientación sexual.

Establecer reglas y límites

Los profesores deben establecer reglas claras y límites a los estudiantes. Esto les ayudará a entender qué comportamientos son aceptables, y cómo habrán de conducirse en el aula. Estas acciones también les permitirán entender mejor la diversidad y respetar a los demás.

Fomentar el diálogo

El diálogo entre los estudiantes es una herramienta importante para trabajar la inclusión. Esto puede abarcar discusiones sobre temas como racismo, sexismo, discriminación, intolerancia y otros relacionados.

Promover la participación

La participación es otro elemento clave de la inclusión educativa. Los estudiantes deben participar en las actividades del aula, sin importar su origen étnico, religión, género o cualquier otra característica. Esto les ayudará a sentirse seguros, incluidos y respetados en el aula.

Figura 10.
La diversidad en el aula



Nota. Fuente: Goni, A. (2017). Imagen. [La diversidad en el aula]. <https://actualidadeducativa.com/la-diversidad-aula-reto-nos-abre-multiples-oportunidades/>



Actividad 4. Tipos de diversidad

Instrucciones: para reforzar lo aprendido, realiza la siguiente actividad dando clic [AQUÍ](#).



Es de vital importancia educar y enseñar la diversidad para aprender a respetar a las demás personas en todos los ámbitos. Las aulas son sitio idóneo para hablar sobre diversidad, ya que es un contexto donde se ven reflejadas individualidades y diferencias. La diversidad educativa es esencial para construir una sociedad solidaria en igualdad, alejada de prejuicios. Educar en la diversidad es responsabilidad de toda la sociedad, incluidos entes educativos y familias. Solo así conseguiremos una sociedad respetuosa con el otro (UNIR, 2022).





2.3 Creando entornos seguros

La escuela es un espacio socializador, al favorecer las relaciones interpersonales y orientar a los alumnos a la aplicación de valores socialmente aceptados, se debe considerar como lugar de convivencia, independientemente de las formas de ser, pensar y actuar, que en ocasiones pueden generar conflictos, los cuales, al no ser resueltos de manera asertiva, pueden convertir a la institución en zona insegura, afectando la sana convivencia escolar.



Actividad 5. Palabras clave

Instrucciones: Descarga las imágenes siguientes, pégalas en tu cuaderno, y bajo las mismas, escribe tres palabras clave que describan lo que proyecta cada una, da clic [AQUÍ](#).



Los entornos seguros son pieza fundamental para prevenir cualquier tipo de violencia escolar, o Bullying. Un entorno libre de riesgos es aquel en el que se aplican valores como el respeto, tolerancia y empatía, se promueve un ambiente sano en el aspecto físico, psicológico y social, incluido el digital. El entorno seguro implica hacer de la escuela, un espacio libre donde se propague el respeto, en el que toda persona pueda sentirse protegida, cuidada y amada. (SEP, 2023).

Para lograr entornos escolares seguros es necesario erradicar las formas más comunes de acoso escolar y violencia. **Observa y analiza la información de los siguientes esquemas:**

Bullying

El Bullying o acoso escolar se refiere a los ataques tanto físicos como psicológicos que se presentan entre compañeros de escuela, donde uno de ellos es más débil, ya sea por sus características físicas, gustos, preferencias o identidad, que lo convierte en una víctima habitual.

Los rasgos más característicos del Bullying son:

Figura 11.
Bullying



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia [Bullying].

Figura 12.
Violencia escolar



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Violencia escolar].



El Bullying y la violencia escolar son comportamientos que muestran falta de respeto, tolerancia y empatía, nadie merece ser violentado o acosado. Por ello es importante considerar que **no todos serán tus amigos**, pero el ser tú amable y cordial con todos, te permitirá desarrollar más confianza en ti y en los demás, propiciando un entorno escolar agradable.

Es necesario construir ambientes de aprendizaje solidarios, para que la escuela se convierta en un espacio seguro, donde la diversidad pueda manifestarse, y el respeto practicarse.

Según Trapani (2013) “la convivencia constituye un medio por el cual las personas pueden relacionarse o interactuar en un plano de igualdad y respeto a sus derechos y diferencias”. Para este autor, hablar de convivencia implica que cada persona se comprometa a:

- **Interactuar:** intercambiar acciones con otro u otros.
- **Interrelacionarse:** establecer vínculos que implican reciprocidad.
- **Escucha activa:** hacerlo colocándose en el lugar del otro u otros.
- **Participar:** actuar con unos y otros en proyectos personales y colectivos.
- **Comprometerse:** asumir responsablemente las acciones con los otros.
- **Compartir propuestas**
- **Discutir:** intercambiar ideas y opiniones diferentes.
- **Disentir:** aceptar que mis ideas pueden ser diferentes.
- **Acordar:** encontrar los puntos comunes, implica pérdida y ganancia.
- **Reflexionar:** pensar sobre lo actuado y conceptualizar acciones e ideas.

Schmill V. (2017) afirma que para aprender a convivir en la escuela se requiere practicar principios empáticos, incluyentes, basados en derechos humanos, diálogo, la no violencia, solidaridad social, respeto y libertad de conciencia y creencias.



Actividad 6. Acciones para un entorno seguro

Instrucciones: Para conocer las acciones que se necesitan poner en práctica, y generar entornos seguros, realiza la siguiente sopa de letras. Para dar inicio, da clic [AQUÍ](#).



Actividad 6. Acciones para un entorno seguro

Sopa de letras

Como podrás darte cuenta, para lograr un entorno escolar seguro es importante aplicar los valores de respeto, tolerancia, y empatía, entre otros.

Muchas **personas han luchado** para que en el mundo haya paz; a través de sus acciones podemos observar que, incluso, han puesto en riesgo su vida, el deseo que las mueve es generar entornos libres de violencia, firmemente convencidos que la paz conlleva a **crear entornos seguros**, en donde prevalece el respeto, la tolerancia y la inclusión, La escuela es nuestro segundo hogar, y un hogar debe caracterizarse por la seguridad que proporciona.

Revisa las siguientes frases que se relacionan con la sana convivencia para crear entornos escolares seguros, comenta con tu grupo cuáles son más significativas para ti y por qué.

Figura 13.
Frases sana convivencia



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B y Segura M. (2024). Creación propia.



La Subsecretaría de Educación Básica (2020) proporciona algunos consejos para evitar el acoso escolar y crear entornos escolares seguros:

- Antes de agredir, piensa que lastimar no es parte de una convivencia sana.
- Respeta a todas y todos tus compañeros sin importar sus diferencias.
- Tus acciones pueden tener consecuencias fatales, incluso para ti ¡detente!
- Si disfrutas agrediendo a las y los demás, necesitas ayuda; acércate a una persona adulta de confianza y cuéntaselo.
- Si buscas amigas y amigos es más fácil si eres amable y empático
- Actuar con rudeza te hará popular entre algunos, pero muchos te temerán.
- Las bromas hirientes no son divertidas.
- No reproduzcas la violencia que ves o que vives en otra parte.

Las normas y los entornos escolares seguros

Para la construcción de **entornos escolares seguros** en los planteles educativos, es indispensable **establecer un espacio escolar** como lugar en el que **se aprende de manera colaborativa** a convivir con las diferencias y semejanzas de cada integrante, a respetar las normas de manera reflexiva y a formar parte de un grupo de referencia. Se trata de un **sitio que genere la sensación** de seguridad básica, en donde los alumnos se sienten valorados, reconocidos y encuentran sentido a lo que aprenden, al ser consideradas sus características y necesidades en lugar de sentirse excluidos, invisibilizados, rechazados, estigmatizados o fracasados.

Contar con un documento en el que se citen las reglas para el orden, la disciplina y la armonía facilita la convivencia escolar sana y por ende, el entorno escolar seguro.



Para finalizar con el tema, lee con atención la siguiente fábula que nos muestra la importancia de contar con normas para generar ambientes no solo de seguridad, sino también de cordialidad y fraternidad.



ACUERDOS Y NORMAS DE CONVIVENCIA

En la Preparatoria Hábitats había una clase donde la mayoría de los alumnos y alumnas eran amigos, pero como en toda relación a veces surgían problemas, sobre todo porque no seguían las normas de convivencia. Fátima interrumpía cuando otros hablaban, no levantaba la mano para pedir la palabra. Gretel no compartía información académica con nadie del salón, muchos menos si alguien le pedía un lápiz o sacapuntas. Espir empujaba a sus compañeros para ser el primero en la fila y obtener la firma de los docentes. Oscar, quien se sentía muy gracioso, ponía apodosos a todos y todos, finalmente, Julissa pensaba que sus compañeros eran inferiores a ella, por ser una chica alta, delgada y rubia. Un día, la orientadora Tere decidió hablar con ellos.

—Jóvenes, nuestra escuela es como una gran familia. Para que todos nos sintamos seguros y cómodos, es importante seguir acuerdos y normas de convivencia.

—les dijo cordalmente.

—¿Qué normas, maestra?

—preguntó Fátima.

—La primera es levantar la mano para participar y esperar cuando los demás están hablando, para no interrumpirlos, es importante escuchar y ser escuchados.

—La segunda es compartir lo que sabemos y lo que tenemos, cuando hacemos esto, permitimos que todos se sientan incluidos', continuó la orientadora.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

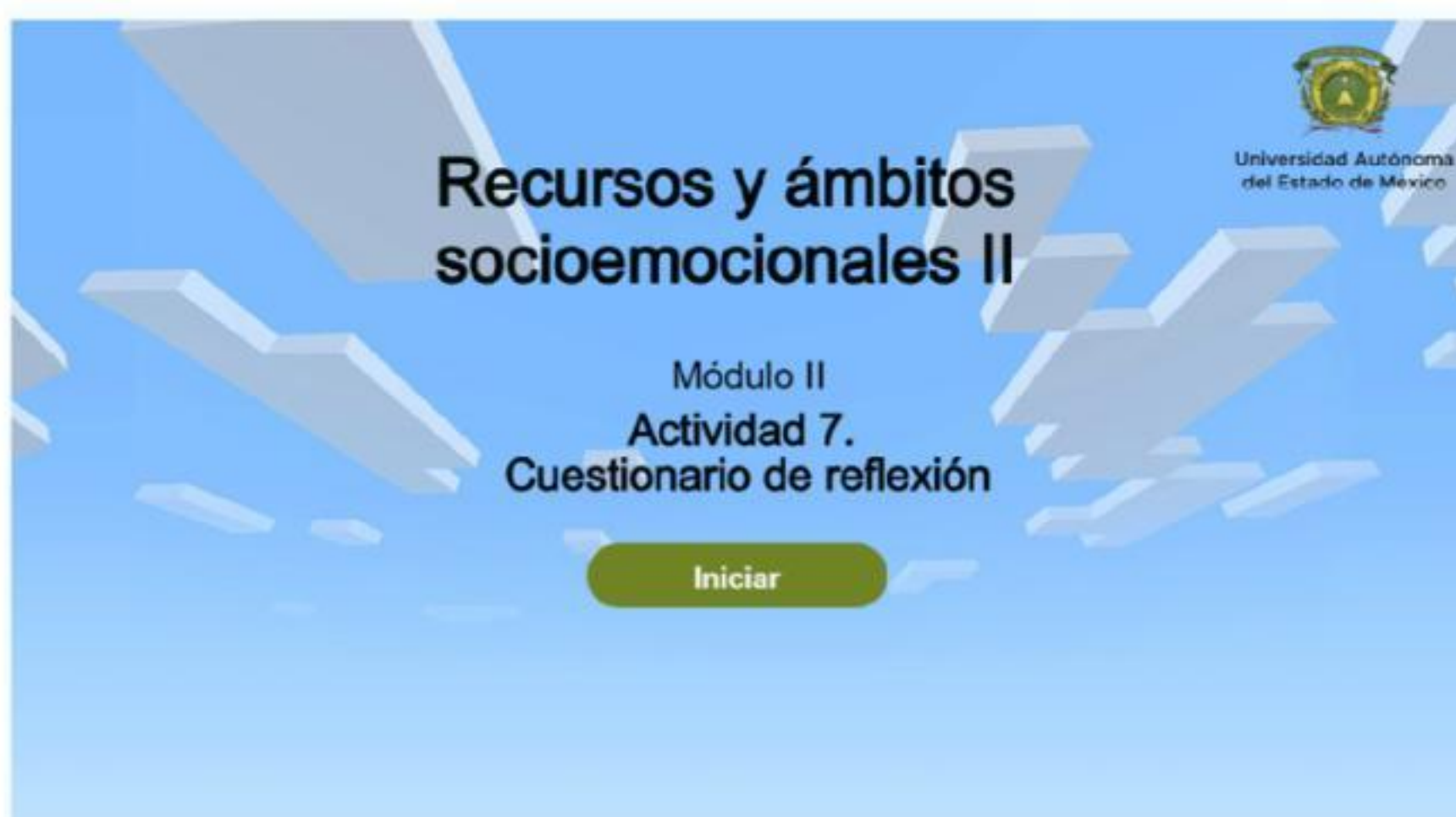
La riqueza de la diversidad en la comunidad





Actividad 7. Cuestionario de reflexión

Instrucciones: Para conocer la reflexión de la moraleja anterior, contesta la siguiente actividad. Para dar inicio, da click [AQUÍ](#)



RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES II

**María Dolores Segura Millán
Miriam García García
Beatriz Moreno Guzmán**





Resumen

El módulo aborda la diversidad e inclusión como pilares fundamentales para un ambiente escolar respetuoso y justo. A través de actividades interactivas, los estudiantes reflexionan sobre la importancia de valores como el respeto, la empatía y la tolerancia. Se promueve la creación de entornos escolares seguros y libres de violencia, donde todos puedan expresarse y participar de manera equitativa. La inclusión educativa no solo fomenta el respeto por las diferencias, también contribuye al bienestar emocional y social de los estudiantes.

La diversidad es una fortaleza, y su reconocimiento y valoración en el ámbito escolar son esenciales para el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes. A través de la inclusión, se fomenta una comunidad educativa más justa y colaborativa, donde cada persona se siente respetada y tiene la oportunidad de crecer.



Actividad 8. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo II, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M2 Cuestionario Final.





Glosario

Acuerdos: decisiones tomadas en común por dos o más personas en una junta o asamblea, pacto, tratado, convenio, o resolución tomada en el seno de una institución.

Compromiso: acuerdos que se adquieren para respetar las normas y reglas, y mantener una actitud de colaboración.

Convivencia: vivir con otros y otras; compartir un mismo espacio o entorno.

Cultura: conjunto de creencias, valores y comportamientos que comparten un grupo de personas.

Entorno: ámbito en el que se socializa, se vincula con las demás personas, se construye como ser social en este espacio compartido.

Normas: medidas que se establecen para regular comportamientos y mantener un orden determinado.

Paz: estado de tranquilidad, estabilidad, seguridad y bienestar, que se opone a la guerra y los conflictos.

Reglas: conjunto de pautas o lineamientos que regulan la conducta de una colectividad. Son más específicas que las normas y se refieren a aspectos más concretos.

Respeto: valor que consiste en reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades y los derechos de los demás

Seguro: libre de peligro, daño o riesgo

Tolerancia. valor que consiste en aceptar, respetar y apreciar la diversidad de las culturas, creencias, ideas, lenguas y formas de expresión de las personas.

Valores: normas o principios que guían la forma de actuar, ser y pensar de los individuos y las sociedades.



Referencias

- Cossio, M. (2016). Educación en valores para adolescentes. Santillana. UNIR (27/01/2022) ¿Qué es la diversidad educativa? Revista Educativa. <https://www.unir.net/educacion/revista/diversidad-educativa/>
- Cristancho, A.M. (28 marzo, 2023). La importancia de la diversidad e inclusión en la educación. Fundación Fepropaz. <https://fepropaz.com/la-importancia-de-la-diversidad-e-inclusion-en-la-educacion/>
- Duk, C., & Murillo, F. J. (2016). La inclusión como dilema. Revista latinoamericana de educación inclusiva, 10(1), 11-14.
- Educrea (2024). Maneras de trabajar la inclusión educativa dentro del aula. <https://educra.cl/maneras-de-trabajar-la-inclusion-educativa-dentro-del-aula/>
- González, J. (2015). La construcción de valores en la escuela secundaria. Trillas.
- Moreno, A. (2018). Educación para la inclusión: Diversidad y valores. Porrúa.
- Parra, A. (24 de febrero de 2024). 13 preguntas para aprender de inclusión y diversidad. Disponible en: [13 preguntas para aprender de inclusión y diversidad \(alexandraparra.com\)](https://alexandraparra.com/13-preguntas-para-aprender-de-inclusion-y-diversidad/)
- Programa Entornos Escolares Seguros de la Educación Básica de la Secretaría de Educación Pública (2023). Documento Simplificado. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202009/202009-RSC-leLPWSqZY7-5-EntornosEscolaresSegurosEnEscuelasdeEducacinBsicaSimplificadoSept2020.pdf>
- Programa Escuela Libre de Violencia de la Secretaría de Educación Pública (2023). Todas y todos contra el acoso escolar. <https://www.educacionbc.edu.mx/wordpress/wp-content/uploads/2024/01/todasytodoscontraelacosoescolar.pdf>
- Schmill H. V. (2014). Aprender a convivir en la escuela. Producciones Educación Aplicada.
- Trapani Catherine, (2013). ¿Qué entendemos por convivencia escolar? <https://prevenciondeviolenciaescolar.blogspot.com.es/2013/02/que-entendemos-por-convivencia-escolar.html>



Módulo III

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales

Propósito del Módulo

Fomenta relaciones interpersonales saludables a través de acciones que favorezcan la elección y la responsabilidad afectiva.



Presentación

Los seres humanos somos sociables por naturaleza, Hughes (2024), afirma que nuestras relaciones se entretejen a través de la propia esencia y se componen de todo lo que hacemos. Las relaciones interpersonales son necesarias para nuestra supervivencia y, por esa razón los humanos nos agrupamos en familias, amistades, comunidades y países, uniéndonos a otros. La mayor parte de nosotros necesitamos vivir en relación con los demás, inclusive cuando nos hallamos solos, encontramos algo con que establecer un contacto.

Diariamente establecemos relaciones personales, en todos los contextos en los que nos desenvolvemos, ya sea con nuestros amigos, familiares, vecinos, en clubes deportivos o artísticos, estas relaciones pueden resultar muy enriquecedoras, nos pueden aportar elementos de crecimiento personal y motivarnos a alcanzar nuestras metas u objetivos, pero existe también el lado opuesto en donde nos encontramos con personas que no son tan positivas.

Establecer relaciones personales positivas o saludables implica el entendimiento de que estamos tratando con seres humanos sensibles que requieren atención, afecto, y una alta dosis de comprensión, la comunicación efectiva es un elemento primordial en este tipo de relaciones.

En el presente módulo podrás distinguir el peso tan importante que tiene construir relaciones saludables, y los efectos que estas tienen en tu salud física y emocional, así como la importancia de ampliar tus habilidades para fortalecer tus vínculos personales, a través del compromiso afectivo.

Figura 1.
Relaciones personales



Nora. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Relación personales]. https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&insighttoken=bcid_rNaUZCcm2qwHGw*ccid_1pRkJyba&form=SBIWPA&iss=SBIUPLOADGET&sbisrc=ImgPicker&idpbck=1&selectedindex=0&id=-1512475996&ccid=1pRkJyba&exph=1024&expw=1024&vt=2&sim=1



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales



Actividad 1. ¿Qué tanto conoces sobre el tema?

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión del contenido del módulo es importante identificar los conocimientos que tienes sobre el tema. Realiza la siguiente actividad, da clic [AQUÍ](#) para iniciar.





3 Desarrollando habilidades para relaciones saludables en la adolescencia

Como adolescente es importante que conozcas los derechos sexuales con los que cuentas, pero al mismo tiempo es necesario reiterar que estos derechos se acompañan siempre de una responsabilidad. El conocimiento y la adecuada interpretación de estos, te llevará a evitar situaciones de riesgo y a vivir plenamente tu sexualidad de acuerdo con la etapa de desarrollo en la que te encuentras.

3.1 Derechos sexuales de los adolescentes

La Organización Mundial de la salud (2022), afirma que la sexualidad es un elemento esencial para el ser humano, que está manifiesta a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se enuncia a través de pensamientos, ilusiones, deseos, afirmaciones, comportamientos, valores, experiencias, roles y relaciones personales. La sexualidad incluye todas estas dimensiones, sin embargo, no todas se vivencian o se expresan siempre.

Con la frase “**derechos sexuales**” se manifiesta la legalidad que tienen todas las personas, sin importar su identidad u orientación sexual. Los derechos sexuales de los jóvenes y adolescentes se presentan **en la cartilla identificada con el mismo nombre** en donde se afirma que:

Jóvenes y adolescentes tienen derechos sexuales, así como el respaldo para su protección, sin hacer ninguna distinción por causas de nacionalidad, edad, condición social, de salud, religión, puntos de vista, predilecciones, orientación y manifestación sexual, identificación de género, estado civil o cualquier otro suceso que transgreda contra la dignidad del ser humano.

Los jóvenes y adolescentes tienen derecho a:

1. Que, de forma libre, independiente y con conocimiento decidan sobre su cuerpo y sexualidad de acuerdo con su edad.



Los jóvenes y adolescentes gozan de la libertad para tomar decisiones sobre su cuerpo y su sexualidad, haciéndose responsables de sus actos y de los resultados que de ellos se deriven. Nadie debe presionarlos, condicionarlos, ni imponerles valores sobre la forma en que deciden vivir su sexualidad.



2. Disfrutar y practicar plenamente su sexualidad.



Las experiencias y expresiones sexuales o eróticas que los jóvenes elijan se deben respetar, siempre y cuando estas sean legítimas, la práctica de una vida emocional y sexual saludable también se relaciona con este elemento.

3. Decidir de manera libre con quién o quienes establecer relaciones afectivas, amorosa y sexuales.



Los jóvenes y adolescentes pueden decidir con libertad con quién compartirán su vida, sexualidad, afectos y emociones. El contraer matrimonio de manera obligada no está permitido.

4. Manifestar abiertamente su afecto y ejercer la libertad individual de expresión.



Los jóvenes o adolescentes pueden mostrar abiertamente su afecto con otra persona, sin ser juzgados, discriminados o violentados, nadie puede cuestionarlos por su orientación o preferencia sexual.

5. Que su información personal sea protegida y se respete su intimidad.



La privacidad de un joven o adolescente debe considerarse como un derecho para no compartir o divulgar información íntima o personal sin su consentimiento, esto en cualquier área de su persona, incluyendo el aspecto sexual.



6. A la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.



Nadie debe dar un trato inhumano o indigno a un joven o adolescente. No está permitida, ninguna forma de tortura o violencia que pueda perjudicar su vida, dignidad, libertad o bienestar emocional.

7. Decidir de manera independiente e informada sobre su vida reproductiva.



Cada joven tiene la libertad de decidir con información actual y precisa, si desea o no tener hijos, cuántos y con quién, sin que su preferencia u orientación sexual resulte una limitante para ello.

8. La igualdad.



Estigmas y estereotipos de género deben evitarse para no restringir la plena acción de los derechos a los que los jóvenes y adolescentes tienen por ley.

9. Vivir sin discriminación.



La edad, el género, el sexo, las preferencias, la forma de pensar, así como el aspecto físico o cualquier otra situación personal, no deben ser motivo para segregar a ninguna persona, ninguna diferencia se justifica para un comportamiento impropio que pueda atentar contra la dignidad de un ser humano.



10. Recibir información actual, científica, completa y veraz sobre el tema de sexualidad.



Todos los contenidos e información sobre temas de sexualidad deben ser proporcionados a los jóvenes de manera clara, sencilla pero veraz y actualizada, libre de manipulaciones o engaños.

11. Una educación integra en sexualidad.



La educación en sexualidad es necesaria para la salud física, mental y social. Sus temas deberán ser actuales, laicos, basados en información científica, con carácter de género, pertinencia cultural y libres de estereotipos, estigmas, leyendas y culpas.

12. Recibir atención para una óptima salud sexual y reproductiva.



Los centros e instituciones de salud deben escuchar y atender a los jóvenes cuando estos requieran de algún servicio, sin negarles la solicitud por no acompañarse de los padres o tutores. Estos servicios deben incluir orientación oportuna, así como la provisión de métodos anticonceptivos y la atención de cualquier enfermedad o padecimiento, incluyendo las enfermedades de transmisión sexual y violencia.

13. La identidad sexual.



Los jóvenes pueden decidir y expresar su identidad de género y orientación sexual, con la garantía de que la misma se pueda registrar de manera legal si ellos lo requieren.

Primera edición, febrero 2025

RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES II

Libro de texto digital

Autores

María Dolores Segura Millán

Plantel “Dr. Pablo González Casanova” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Miriam García García

Plantel “Nezahualcóyotl” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Beatriz Moreno Guzmán

Plantel “Lic. Adolfo López Mateos” de la Escuela Preparatoria de la UAEMéx

Universidad Autónoma del Estado de México

Av. Instituto Literario 100 Ote. Col. Centro

Toluca, Estado de México

C. P. 50000

Tel: (52) 722 481 18 12

<http://www.uaemex.mx>

El contenido de este material es responsabilidad de los autores. Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra, sin el consentimiento previo y por escrito del editor. La Universidad Autónoma del Estado de México se deslinda de cualquier acción legal derivada de este material.

® Derechos reservados, 2025

ISBN: (En trámite)

Hecho en México

Made in Mexico





14. Participación en las políticas legales sobre reproducción y sexualidad.



Los jóvenes y adolescentes no deben ser limitados para participar en políticas públicas con temas referentes a la sexualidad y reproducción, tienen derecho a solicitar la creación de los medios precisos para que ellos puedan colaborar.



Actividad 2. Historieta

Instrucciones: Realiza la siguiente actividad, siguiendo las instrucciones. Para dar inicio da clic [Aquí](#).



Responsabilidad en las relaciones interpersonales

Sí hablamos de derechos, también debemos hablar de responsabilidades, eres libre de elegir tu orientación e identidad sexual, pero es importante cuidar tu cuerpo, tu mente, mantenerte informado y tomar decisiones que no afecten tu futuro, ni tu plan de vida, piensa antes de actuar.

Revisa las siguientes frases, si te identificas con ellas no estas preparada o preparado para tener una relación sexual:

- a. Te sientes obligado (a) a hacerlo;
- b. Te cuesta trabajo negarte;
- c. Piensas que todos los demás lo hacen;
- d. No tienes la plena certeza de que eso sea lo que tu desees;
- e. No tienes datos sobre el embarazo;
- f. No conoces cómo funcionan los métodos anticonceptivos;
- g. Va en contra de tus principios morales;
- h. Piensas que hará que tu pareja te quiera más;
- i. No tienes solvencia económica para dejar el lugar donde actualmente vives
- j. Tienes muy poco tiempo de conocer a tu pareja;
- k. No tienes información precisa sobre las ETS;
- l. La relación con tu pareja no es de confianza y respeto.

Si decides esperar y estar mejor preparada o preparado antes de iniciar con una vida sexual activa está bien, piensa en tu futuro, en tus planes y sueños, es muy importante actuar de manera responsable, hay decisiones que no pueden tomarse a la ligera.



3.2 Construyendo relaciones saludables

¿Qué es una relación saludable?

Una relación saludable es aquella en la que por lo menos están presentes tres elementos indispensables:



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024).Elaboración propia. [Elementos de una relación saludable].

La biblioteca Nacional de Medicina (2024), indica que tu relación puede no ser saludable si incluye:

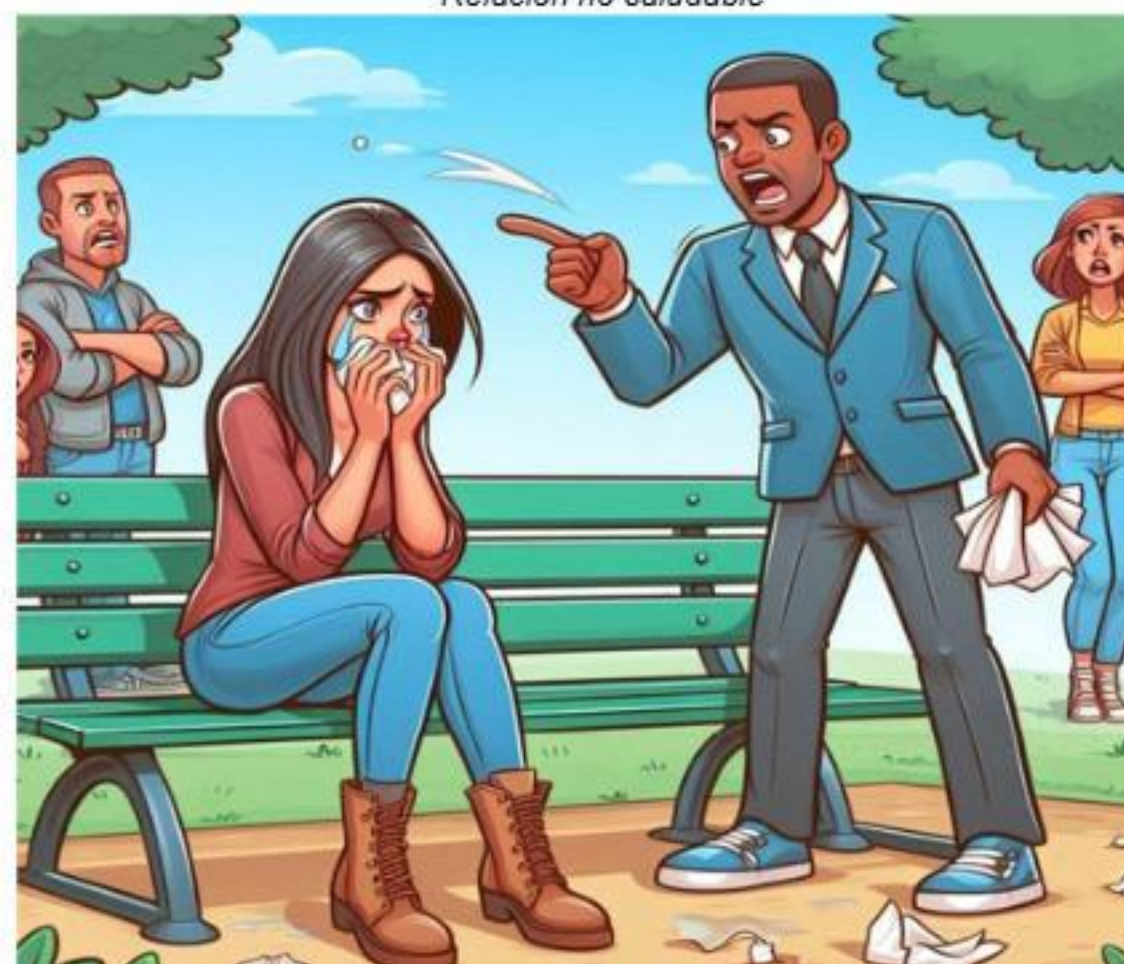
Celos y control: uno en la pareja quiere tomar todas las decisiones y trata de evitar que el otro pase tiempo con amigos y familiares.

Falta de respeto: uno en la relación se burla de las ideas y sentimientos del otro.

Presión: se intenta intimidar al otro para que haga cosas que no quiere hacer.

Violencia: golpear, empujar, agredir física, mental o sexualmente al otro.

Figura 3.
Relación no saludable



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Relación no saludable].
https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&insighttoken=bcid_rGpwhu4tM6sHFg*ccid_anCG7i0z&form=SBIWPA&iss=SBIUPLOADGET&s

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales

Las malas relaciones personales pueden tener efectos negativos tanto en la salud física como en la mental. El siguiente esquema muestra las áreas que se ven afectadas con este tipo de relaciones:

Figura 4.

Efectos de las relaciones interpersonales negativas



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Elaboración propia. Con información de Rojas (2022). [Efectos de las relaciones interpersonales negativas].



Uno de los puntos principales para establecer relaciones sanas es primero entender que no puedes dar lo que no tienes, por ende, el amor propio es un elemento fundamental, este te ayudara a no desvalorizar tus sentimientos, ideas, creencias, así como a no depender emocionalmente de otra persona.

Revisa el siguiente texto de Fritz Perls, citado por Guzmán. (2017):

**Yo soy Yo.
Tú eres Tú.
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres Tú.
Yo soy Yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos
será maravilloso.
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a mí mismo
cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a Ti
cuando intento que seas como yo quiero
en vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.**

El amor propio permite a una persona colocarse en primer plano, respetarse y poner límites, no se trata de participar en patrones de comportamiento destructivos, ni para uno mismo, ni para los demás, el amor propio permite convertir al ser humano en una persona íntegra, con dignidad, que no dependerá de manera insana de otros para su autorrealización. El amor propio facilitará la autorregulación emocional, la empatía, la honestidad y la resolución sana de conflictos, creando relaciones interpersonales gratas y fructíferas que se verán reflejadas en el bienestar personal.

Chávez (2024), afirma que, para construir relaciones sanas, se pueden tener en cuenta algunos puntos clave, como los siguientes:

- Comunicarse de manera abierta y honesta;
- Respetar los límites y los del otro;
- Cultivar la empatía y la comprensión;
- Practicar la resolución de conflictos de manera constructiva;
- Nutrir la conexión y el apoyo mutuo;
- Quererse y estar cómodo contigo mismo;
- Permitirse tener un poco de espacio;
- Aceptar que no están de acuerdo;
- Perdonar y pedir perdón.

Para crear relaciones sanas es importante entender que no todos compartimos las mismas ideas o gustos, sin embargo, aún con esas diferencias nuestras relaciones interpersonales pueden ser gratificantes, sino es así sería conveniente revisar los tipos de conexiones que establecemos, para entender porqué nuestras relaciones interpersonales son conflictivas.



Chen (2019), afirma que nuestro sentido de seguridad en las relaciones con los demás, es un factor determinante en el éxito o fracaso de estas. Tener relaciones cercanas y significativas tiene que ver con una mejor salud, una mayor capacidad de recuperación y más felicidad en general en la vida.

Tipos de conexiones interpersonales

1. Segura: tener una conexión segura en tus relaciones interpersonales te permitirá concentrarte en resolver los problemas con tu pareja, amigos o familiares. Las personas que establecen este tipo de conexión:

- Pueden adaptarse fácilmente a nueva información y situaciones cambiantes;
- Priorizan las relaciones y son optimistas acerca de ellas;
- Valoran la reconciliación cuando se produce un daño o una traición en la relación y
- Saben gestionar con confianza las diferencias y la complejidad en las relaciones.

2. Evitativa: Tener una conexión interpersonal evitativa te lleva a ignorar directamente el conflicto, negar lo sucedido, o querer complacer a los demás, lo que puede hacer que te olvides de ti. Las personas con este tipo de conexión:

- Son autosuficientes, saben manejar la situación por sí mismas;
- No suelen quejarse directamente, pero muestran su descontento de manera indirecta;
- Hablan más sobre cosas o ideas que de sí mismos;
- Prefieren resolver conflictos de la manera más rápida, aunque esto signifique no profundizar en el problema.

3. Ansiosa: tener una conexión ansiosa puede llevar a las personas a sentir miedo de perder a la pareja o amigo (a) manifestándolo de una manera inadecuada, que lejos de beneficiar la relación la perjudica, por la necesidad de atención. Las personas presentan las siguientes características:

- Son personas increíblemente generosas y atentas con sus seres queridos
- Sensibles a lo que perciben como abandono
- Están dispuestas a expresar abiertamente como se sienten
- Tienden a culpar a los demás por sus sentimientos
- Tienen un gran temor a ser abandonados.

Es necesario entender que **este tipo de conexiones** tiene que ver con las experiencias vividas en la infancia, y al hacer consciencia de que tipo de conexión establecemos, será más sencillo aprender a cómo entablar relaciones sanas y obtener los beneficios de estas para evitar la violencia, manteniéndote atento a las señales que alertan cuando debes alejarte de una relación en la que podrías salir dañado.

Señales de alerta que indican que estas en un relación no saludable o violenta

- Te pide cambiar tu forma de ser;
- Quiere controlarte a través de llamadas chantajes o amenazas;
- Te prohíbe usar determinados atuendos;
- Te pide la contraseña de tu celular para revisar tus llamadas y mensajes;



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales

- Revisa tus redes sociales y quiere controlar lo que subes o comentas en ellas;
- Te cela constantemente;
- Quiere controlar tus salidas y amistades;
- Te quiere mantener aislada (o) socialmente;
- Se burla de ti, te humilla y agrede;
- Cuestiona tus decisiones y te pide explicaciones de tus actos.

Figura 5.

Beneficios de las relaciones saludables



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Elaboración propia. [Beneficios de las relaciones saludables].



Waldinger (2024), señala que cuidar el cuerpo es importante, pero cuidar las relaciones también es una forma de autocuidado. No existen las relaciones perfectas pues cada individuo posee una personalidad única e irrepetible y es necesario aprender a vivir con otros sin pretender cambiarlos o modificar su forma de ser o pensar. La fábula del erizo de Rafael Santander (2016), nos deja un aprendizaje sobre este aspecto tan importante. Te invitamos a leerla.

La fábula del erizo

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío. Los erizos dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto, decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro. De esa manera pudieron sobrevivir.

Figura 6.
Los Erizos



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Los erizos]. https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&insighttoken=bcid_

La fábula anterior nos muestra que cada persona aprende a vivir con los defectos de los demás y a admirar sus cualidades, para lo cual es necesario rescatar la tolerancia el respeto y el trabajo en equipo.

3.3 Responsabilidad afectiva

La responsabilidad afectiva, tiene que ver con **las acciones empleadas** en cualquier relación interpersonal, en las que se generan vínculos, en ella, están inmersas las emociones, la comunicación, los lazos afectivos, el respeto, la asertividad y la empatía, aspectos necesarios para generar relaciones saludables y de bienestar.

Es un hecho que no todas nuestras relaciones interpersonales resultarán satisfactorias o agradables en algunas ocasiones hemos salido lastimados o afectados en las mismas.

En este tema conocerás qué es la responsabilidad afectiva, pero sobre todo, aprenderás a utilizar estrategias que te permitirán reconocer que en las relaciones interpersonales son necesarios el respeto, los acuerdos, el consentimiento, la información, la elección y la responsabilidad para contrarrestar la dominación, el abuso y la violencia.

Figura 7.
Responsabilidad afectiva



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Responsabilidad afectiva]. https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&insighttoken=bcid_lectedindex=0&id=1826424617&ccid=cZ2rfbUC&expw=1024&expw=1024&vt=2&sim=1



La responsabilidad afectiva

Se basa en el consenso, cuidado y diálogo sobre los sentimientos y emociones que surgen en una relación de cualquier naturaleza, en la que el elemento clave implica el cuidado propio y del otro, cuidar implica escuchar y acompañar, teniendo en cuenta las emociones.

La responsabilidad afectiva influye directamente en el bienestar de una persona, no solo en la salud física, sino también en la emocional, de manera integral. Si no existe un bienestar emocional el organismo se altera y se manifiesta en reacciones como el estrés, la ansiedad, la ira o la tristeza.

Las diez principales características de la responsabilidad afectiva son:

- 1. Comunicación Asertiva:** hablar sobre los sentimientos, pensamientos deseos y expectativas de la relación, de manera respetuosa, oportuna, directa y clara.
- 2. Límites:** en una relación interpersonal es necesario establecer lo que estará y no permitido. Aquí aplica el decir “no”, cuando no se desea hacer o participar en algo.
- 3. Empatía:** implica entender la situación de la otra persona, ponerse en el lugar del otro y entender sus perspectivas.
- 4. Respeto:** considerar y valorar al otro.
- 5. Autoconciencia:** pensar en las propias emociones y cómo pueden impactar en las relaciones en caso de no manifestarlas de manera adecuada.
- 6. Reconocimiento:** admitir cuando se comete algún error en la relación, pero sobre todo enmendar el daño.
- 7. Apoyo y compromiso:** brindar ayuda a quien lo necesita, permanecer en la relación en los momentos gratos y en los complicados.
- 8. Sensibilidad:** ser capaz de entender cómo se siente el otro, para no herir sus sentimientos.
- 9. Tolerancia:** aceptar las diferencias de opiniones e ideas que se pueden manifestar en una relación.
- 10. Crecimiento:** contribuir a la mejora de las personas que nos rodean.

En muchas relaciones de pareja o amistad se manifiesta una gran responsabilidad afectiva al estar pendiente de la persona sin llegar a ser posesivos o invadir su libertad, Sin embargo, en nuestra vida pueden aparecer personas que no nutren la relación afectando considerablemente el bienestar y la salud emocional.

Revisa las siguientes historias tomando como referencia a Herrera (2024), en las que podremos observar la ausencia de las características de la responsabilidad afectiva.



La historia de Alida

Alida tiene 22 años, es de la ciudad de Guadalajara y vive con una prima en Metepec desde hace dos años. Actualmente, se siente algo triste y confundida. Hace algún tiempo, conoció a una persona e iniciaron una relación afectiva. Ella se siente enamorada, pero se ha dado cuenta de que su pareja no tiene muchos detalles con ella y casi no le presta atención. A pesar de esta situación, ella se siente muy atraída hacia esa persona, pero ha notado que, en general, no reconoce sus virtudes ni talentos y no comparten los mismos intereses. <<Cuando estamos juntos, nunca le quita atención a su celular; está ahí físicamente, pero es como si no estuviera>> Alida ha notado que su pareja prioriza otras actividades en su tiempo libre y, a veces, incluso se ha burlado de ella delante de sus amigos en común. A pesar de sentirse insatisfecha en la relación desde hace algún tiempo y de estar muy angustiada por la salud de su madre que está lejos, con tratamiento de cáncer, aún teme quedarse sola y terminar esa relación, pues ya tiene un año con su pareja. No sabe qué hacer o dónde buscar ayuda.

Aún no sé leer su mente

Gis y Luis son pareja desde algunos meses. Gis no entiende por qué Luis está molesto a pesar de que le ha preguntado en reiteradas ocasiones sobre qué es lo que le pasa. Solo le dice que <<no pasa nada>>.

Al preguntar insistentemente, Luis le menciona: << ¡Cómo es posible que no te hayas dado cuenta de que estoy muy triste! >>. Gis se siente confundida. Ciertamente, ha estado distraída y muy preocupada por un problema en su escuela y no reparó en los gestos de Luis, o lo que le afectaba. Finalmente, solo pudo decirle: <<Lo lamento. Aún no sé leer tu mente>>.

La historia de Mary y Ruth: <<simplemente no nos comunicamos>>

Mary y Ruth van en el mismo salón desde hace un año, hace un mes —después de la última indiscreción de Mary, al revelar información sobre Ruth, — han sucedido diversos conflictos entre ellas, poco a poco, se han dejado de hablar, a pesar de que viven muy cerca. Ellas tienen una amiga en común, Esther, que es llevada frecuentemente a la enfermería de la institución, por problemas de ansiedad, en esta ocasión la acompañó Mary. La enfermera le preguntó por Ruth, la joven le dijo a la enfermera: <<Mary y Ruth, mis mejores amigas no se hablan>>. A veces me acompaña una y a veces otra, En ese momento Mary se sintió avergonzada y pensó que el bloqueo comunicacional que vivía con su amiga, desde hace varias semanas, había llegado a su límite y decidió buscar ayuda acudiendo con su Orientadora, para solucionar el conflicto y hacer uso de la comunicación.

Como podrás darte cuenta en los casos anteriores existe varios factores que alteran la relación de pareja o amistad, en ellos está presente la falta de responsabilidad afectiva, principalmente la falta de comunicación y asertividad, lo que genera en las personas malestar afectivo.

Mensaje

La Universidad Autónoma del Estado de México, en la búsqueda permanente de garantizar una educación inclusiva, equitativa y de excelencia, se mantiene a la vanguardia en los avances tecnológicos, desarrollando libros electrónicos (e-book), con el propósito de implicarte interactivamente con los contenidos de las asignaturas que integran el plan de estudios del Bachillerato Universitario.

Nuestro objetivo es contribuir a la formación integral de estudiantes con conocimientos rigurosos, valores humanistas y habilidades digitales, utilizando metodologías activas, que desarrollen el pensamiento crítico y analítico, así como la capacidad de afrontar los retos de la era digital.

Los cambios sociales, ambientales y culturales del mundo contemporáneo presentan serios desafíos al proceso educativo; por ello, nuestra Escuela Preparatoria promueve formas de aprendizaje innovadoras, en las que se desarrollan la comunicación asertiva, la creatividad y el trabajo colaborativo. De este modo buscamos garantizar la impartición de una educación capaz de estimular la curiosidad intelectual de los preparatorianos y la exploración de todos los campos del conocimiento, de modo que cada estudiante sea capaz de ampliar sus horizontes culturales, reconociendo sus habilidades, gustos y aptitudes.

El material educativo que tienes en tus manos ha sido elaborado por docentes de las áreas de conocimiento correspondientes. La creatividad, el pensamiento crítico y el espíritu científico de los colectivos docentes se reúnen en un e-book para facilitar la comprensión de los contenidos y comprometerte con tu aprendizaje.

El libro digital que ahora puedes consultar tiene una estructura lógica de fácil manejo, que te permitirá navegar por los contenidos y recursos académicos que responden a tus necesidades; podrás acceder a ellos desde una computadora, una tableta o un teléfono celular.

Te invito a aprovechar al máximo esta nueva experiencia de aprendizaje, disfruta esta herramienta que potenciará tus habilidades digitales, tus conocimientos y tu creatividad.



Patria, Ciencia y Trabajo

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales
Carlos Eduardo Barrera Díaz
Rector



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales



Actividad 3. Relación de conceptos

Instrucciones: Después de leer y analizar los casos anteriores, realiza la siguiente actividad sobre el tema, para iniciar da clic [AQUÍ](#).



Lograr el bienestar afectivo implica adoptar prácticas y hábitos que fomenten una vida emocional equilibrada, saludable y responsable.

¿Cómo se logra la responsabilidad afectiva?

Lee y reflexiona sobre cada una de las siguientes sugerencias

Figura 8.
Responsabilidad afectiva



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia. Con información de Herrera (2024) [Responsabilidad afectiva].

Como podrás darte cuenta la responsabilidad afectiva se relaciona con el trato que damos a los demás, tiene un impacto en la salud emocional, ya sea positivo o negativo. Por ello es relevante aplicar el respeto, la asertividad, la empatía y el cuidado del otro (a), pero al mismo tiempo es necesario exigir esos valores en el trato que los demás dan hacia nuestra persona.

En algunas relaciones se presenta el individualismo, la rivalidad, la intimidación y la falta de empatía, en estos casos hablamos de la falta de responsabilidad afectiva, donde se generan relaciones poco saludables, como la codependencia o la violencia.

Cuando se actúa sin responsabilidad afectiva se busca siempre el bienestar propio, se invalidan las emociones del otro, no se cumplen las promesas o compromisos, se miente o se oculta información, se guarda silencio o se desaparece repentinamente. Las personas sin responsabilidad afectiva no saben comunicarse de manera honesta y efectiva, no expresan lo que sienten o piensan, pero tampoco consideran lo que los demás les manifiestan, aplican la evasión y utilizan el silencio como una forma de castigo y manipulación para ganar poder en la relación, generando malestar y desequilibrio en la misma.



Analiza la información siguiente, si estás o has estado en una relación donde se presenta cualquier tipo de comportamiento de los que se mencionan aquí, es importante considerar que nadie debe manipularte, violentarte o exigirte algo que tú no desees hacer.

¿Sabías qué existen tres formas comunes de no ser responsablemente afectivo?

Figura 9.
Irresponsabilidad afectiva

Tipo	¿Qué es?	¿Cómo se manifiesta?
Gaslighting 	Es la manipulación de una persona a otra, para que esta dude de sus percepciones, experiencias o comprensión de los acontecimientos.	• Se siente degradada y se culpa a sí misma o se siente como la causa del problema. • El maltrato suele ser sutil. • Generalmente cuando alguien del entorno de la víctima reconoce las señales y busca intervenir, la víctima justifica las acciones del agresor. • Quien lo ejerce desprecia o invalida las emociones y sentimientos. • Ponen en duda los recuerdos de la víctima, niegan hechos sucedidos y muchas veces piden disculpas poco sinceras.
Ghosting 	Implica cortar cualquier tipo de contacto o comunicación con otra persona, sin que haya una justificación evidente y sin un aviso previo. También se ignoran los mensajes y los intentos de acercamiento del individuo a quien se ghostea.	• La persona desaparece de la nada de tu vida sin dar una explicación. • Un día te responde normal y al otro cortante. • Te ignora durante días y después te habla como si nada hubiera pasado. • Deja de hablarte sin previo aviso y sin razón aparente, aún si todo estaba bien entre ustedes. • Te deja de seguir o te silencia en redes sociales aun cuando tienen un compromiso. • No contestan llamadas, mensajes e incluso llegan a bloquearte de todas las redes sociales.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales

Zombieing



Este término se refiere a cuando tu pareja, después de haber desaparecido durante un tiempo, vuelve sin que te lo esperes.

- La persona que tu considerabas no volver a ver, aparece repentinamente, generalmente a través de mensajes.
- Regresa nuevamente al presente con normalidad y con el objetivo de resucitar la relación.
- Esta aparición genera en la persona que la padece dolor e incertidumbre.

Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia. Con información de Herrera (2024) [Responsabilidad afectiva].

Este tipo de acciones implica falta de consideración por los demás, jugar con las emociones y sentimientos de otras personas, refleja una gran irresponsabilidad afectiva, antes de actuar de esta manera es necesario aplicar la empatía, el respeto y la honestidad, si ya no estás a gusto con una persona es preferible comunicarlo de manera abierta y asertiva y dar por terminada la relación. De igual forma el control y las amenazas deben evitarse en cualquier relación interpersonal, hacer dudar a alguien sobre los hechos o acontecimientos vividos es invalidar sus pensamientos, creencias y sentimientos, lo que le provocará a todas luces un malestar emocional.

Es importante relacionarte con gente positiva, con personas con las que te atreves a ser tú mismo, que valoran tu opinión y te hacen sentir bien, que te dicen lo que piensan y mantienen una mente abierta hacia los puntos de vista y las opiniones de los demás.

Siempre habrá quien te motive, te inspire y esté a tu lado para celebrar tus éxitos, animarte en los tiempos difíciles, actuando con responsabilidad afectiva, calidez y mente positiva, a estas personas se les conoce como gente nutritiva.

Revisa la siguiente historia donde se manifiesta la importancia de construir relaciones sanas, posteriormente realiza la actividad indicada.

Clarita es una adolescente de 16 años, quienes sus padres siempre la educaron con el respeto hacia los demás, en detalles como el saludo, realizar pequeños actos de bondad, como ayudar a un anciano a pasar la calle, escuchar a alguien que tiene un problema, compartir sus conocimientos, hablar con la verdad y hacerse responsable de sus actos, recientemente ingresó a la preparatoria y empezó a ampliar su círculo social, ha conocido a personas con diferentes gustos, formas de pensar y actuar. Si no está de acuerdo con alguien se mantiene al margen sin juzgar ni criticar a los demás. Joel es un chico que ha llamado particularmente la atención de ella. Sin embargo, él se porta de manera distante y cortante con ella, a veces la saluda y en ocasiones ni siquiera la voltea a ver, las amigas de Clarita se han dado cuenta del interés que tiene ella por ese chico, que por cierto es muy popular en la escuela, la han animado a acercarse a él, pero ella se siente un poco insegura por el comportamiento que éste muestra cuando la ve. Sin embargo, tomó la iniciativa de acercarse, poniendo como pretexto que un docente les pidió trabajar equipo, integrándose al mismo en el que participaría Joel; desde esa ocasión el joven se dio cuenta de que la chica era muy responsable y cumplida, comenzó a pedirle diversos favores con las tareas y actividades escolares, Clarita no se negaba porque cada día se sentía más atraída por él, quien con tal de salirse con la suya y no hacer las tareas le llamaba diciéndole palabras que no eran sinceras, por ejemplo:



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales

que estaba enamorándose de ella, que era una chica muy dulce, tierna y cariñosa. Así paso el tiempo y la joven tenía doble trabajo, las tareas de Joel y las de ella, al grado de desvelarse para poder cumplir con todo; terminó el semestre, a Joel le fue muy bien en sus calificaciones ya que la adolescente, se esmeraba bastante en los trabajos para quedar bien con el joven que robaba sus sueños, Clarita comenzó a observar que Joel ya no la llamaba, por lo que ella trato de contactarlo, pero no recibió ninguna respuesta, al poco tiempo encontró en las redes sociales fotos de él con una chica a la que decía amar.

Clarita se sintió muy desalentada y triste, paso días sin querer salir de su cuarto, incluso se enfermó de una gripa que la hizo estar en cama durante tres días, posteriormente sintió mucho enojo y ganas de vengarse, incluso pensó en decirle a sus padres que la cambiaran de escuela.

La joven experimento muchas emociones y sentimientos encontrados, sus papás quienes siempre habían estado al pendiente de ella notaron que le estaba pasando algo, hablaron con ella y Clarita les conto todo, ellos la orientaron y motivaron a continuar adelante, le explicaron que no todas las relaciones interpersonales son gratificantes, y que en las mismas se debe actuar con responsabilidad, sin engañar ni utilizar a los demás. Ella aprendió de esta experiencia y antes de volver a ser utilizada, pone límites de manera asertiva, su autoestima ha mejorado bastante y aprendió que la comunicación efectiva, la empatía, la tolerancia y honestidad son claves para mantener relaciones sanas, que no solo impactan en la salud mental, sino también en la salud física.

Figura 10.
Joven decepcionada



Nota. Fuente: Moreno G., B. Segura M., M.D. y García G., M. (2024). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Joven decepcionada]. https://www.bing.com/images/create/518523473/2-6735672324214ff3951265038506f79a?id=dSiGPAt%2B2IDJfNwRy01kDg%3D%3D&view=detailv2&idpp=genimg&genimgaad=1&thid=OIGBCE1.p019EIYGH3k8arKuWsr0&darkschemeovr=0&skey=L TZskEgOO4gYT50H_ZI2-XTEPrMVlrabb8w



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales

Reflexiona ¿Has vivido algo semejante? ¿Cómo solucionaste la situación? ¿Qué importancia tiene saber poner límites en las relaciones interpersonales?



Actividad 4. Responsabilidades afectivas

Instrucciones: después de leer y analizar la historia anterior, realiza la siguiente actividad, para iniciar da clic [AQUÍ](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y ámbitos socioemocionales II

Módulo III

Actividad 4. Responsabilidades afectivas

Iniciar





La responsabilidad afectiva es una forma de comportarse que se puede aprender, desarrollar y mejorar con el tiempo y las experiencias.

Practica las siguientes sugerencias que te harán sentir mejor contigo mismo y con los demás Matthews (2014):

1. No te critiques. Todos tenemos faltas, pero no necesitas darles publicidad. Habla bien de ti mismo.
2. Acepta los cumplidos. Recíbelos como algo positivo, con un ¡gracias!
3. Diles a otras personas más cumplidos. Reconoce en la gente lo positivo que hay en ella y manifiéstalo.
4. Separa tu comportamiento de ti. Todos cometemos errores, Cuando cometas uno, asegúrate de decir: "Cometí un error" y no afirmes: "Soy un error".
5. Pasa tiempo con personas positivas. La compañía que tienes provoca un gran efecto sobre cómo te sientes.
6. Haz imágenes mentales sobre cómo quieres ser. Imagínate como te visualizas, como una persona exitosa, feliz, que mantiene relaciones saludables.



Resumen

En este módulo has conocido que como joven tienes derecho a decidir sobre tu cuerpo, tu identidad y tu sexualidad, siempre y cuando actúes con responsabilidad y sin hacerte daño a ti mismo ni a los demás, de igual manera has aprendido como establecer relaciones interpersonales sanas, que te ayuden a evitar la violencia, y fomentar el bienestar emocional. Por último, se planteó la importancia de la responsabilidad afectiva como una estrategia de evitar hacer daño a los demás con actos como la manipulación, el engaño o el desprecio.



Actividad 5. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo III, realiza el siguiente ejercicio, para comenzar, revisa en la plataforma SEDUCA la sección de Actividades (Estudiante) y responde a la actividad denominada M3 Cuestionario Final.





Glosario

Ansiedad: estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

Bienestar afectivo: estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

Calidad de vida: conjunto de condiciones que contribuyen a hacer la vida agradable, digna y valiosa.

Conexión: amistades, mancomunidad de ideas o de intereses

Depresión: alteración del estado del ánimo en el que se presentan sentimientos como tristeza, pérdida de interés, cansancio, falta de energía, alteraciones del sueño, apetito y peso, sentimientos de inutilidad, disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, en algunos casos existen ideas relacionadas con la muerte o el suicidio.

Derechos: son las normas que regulan la conducta de las personas, se basan en los principios de justicia y facilitan la convivencia social.

Discriminación: acción que consiste en dar un trato perjudicial, no justo o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, por su condición física, económica, racial o de pensamiento.

Educación: implica preparar la inteligencia y el carácter de los miembros para que vivan en sociedad.

Crianza: enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes.

Estrés: situación de tensión nerviosa prolongada, que puede alterar ciertas funciones del organismo.

Identidad: conjunto de caracteres o circunstancias que hacen que alguien o algo sea reconocido, sin posibilidad de confusión con otro.

Identidad sexual: reconocimiento en el que el ser humano se comprende y piensa sobre sí mismo, respecto a su propio sexo en función a sus características físicas y biológicas. **Igualdad:** principio que hace referencia a reconocer la equivalencia de todos los ciudadanos en derechos y obligaciones.

Integridad: dicho de una persona: Recta, proba, intachable.

Libertad: facultad natural que tiene el hombre de obrar de una manera o de otra, y de no obrar, por lo que es responsable de sus actos.

Obligaciones: vínculo que sujeta a hacer o abstenerse de hacer algo, establecido por precepto de ley, por voluntario otorgamiento o por derivación recta de ciertos actos.

Orientación Sexual: es la afinidad emocional, romántica, sexual o afectiva que una persona tiene hacia otra.

Privacidad: se refiere al derecho que tienen las personas para proteger su intimidad.

Responsabilidad: capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Salud: condición física y psíquica en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

Salud reproductiva: salud sexual. Estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.



Referencias

- Biblioteca Nacional de Medicina (2024). Salud Sexual del Adolescente. Recuperado de: https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3afile=viv_f2uuEO&server=pvib7srch12&v%3astate=root%7croot&url=https%3a%2f%2fmedlineplus.gov%2fspanish%2fteensexualhealth.html&rid=Ndoc2&v%3aframe=redirect&v%3aredirect-hash=9d1c1ea103992527714df9533ba4d9e0&
- Chávez, Perla. (2024) Como construir Relaciones Sanas. Gaceta UNAM. Recuperado de: <https://www.gaceta.unam.mx/como-construir-relaciones-sanas/>
- Chen, Annie (2019), Teoría del apego. España: Sirio
- Guzmán, Bertha. (2017), Yo soy yo, Tu eres tú. Recuperado de: <https://www.udep.edu.pe/castellanoactual/yo-soy-yo-tu-eres-tu/#:~:text=As%C3%AD%20comienza%20la%20famosa%20oraci%C3%B3n%20de%20la,Yo%20soy%20yo%20//%20T%C3%BA%20eres%20t%C3%BA.>
- Herrera López, Vanesa. (2024), Relaciones saludables de pareja. Perú: Fondo editorial Cayetano
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2018) Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes. Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>
- Joshua Roundtree. (2023), Psicología Oscura y Manipulación Gaslighting: El Lado Oscuro De La Influencia. Editorial : Melinda Xavier
- Programa Estatal de Educación para la prevención del SIDA Libre de Violencia de la secretaria de Educación Pública OMS (2022). Hablar de Sexualidad Incluye. Recuperado de: <http://www.educacion.chihuahua.gob.mx/peepsida/content/la-organizaci%C3%B3n-mundial-de-la-salud-se%C3%B1ala-que#:~:text=La%20sexualidad%20puede%20incluir%20todas,su%20propia%20sexualidad%20y%20reproducci%C3%B3n.>
- Rojas Estapé Marian. (2022), Encuentra tu persona vitamina. España: Espasa

Introducción

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que ayudan a las personas a comprender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, tomar decisiones responsables, adoptar estilos de vida saludables, definir y alcanzar sus metas, así como establecer y desarrollar relaciones interpersonales positivas, con el objetivo de crear entornos seguros, inclusivos, y de respeto.

Por lo anterior, el e-book de la asignatura de “Recursos y Ámbitos Socioemocionales II” tiene el propósito, de brindarte distintas estrategias que te ayudarán a conocerte a ti mismo, con la finalidad de que desarrolles tu amor propio, practiques el autocuidado, hábitos de vida saludable y participes en la creación de un contexto escolar sano, donde se fomenten las relaciones interpersonales saludables.

El presente e-book consta de cuatro módulos, cada uno incluye distintas temáticas que contribuirán no solo a tu desarrollo personal (físico, mental, emocional), sino también académico.

A continuación, se describe a detalle lo que encontrarás en cada uno de los módulos:

- **Módulo I: La importancia del autoconocimiento en la adolescencia**, encontrarás estrategias para construir una imagen positiva de ti mismo (a), y lograr un autoconocimiento a través de la identificación de tus fortalezas, debilidades, valores personales y metas, así mismo, comprenderás la importancia del autocuidado para fortalecer algo tan importante como el amor propio.
- **Módulo II: La riqueza de la diversidad en la comunidad**, comprenderás que cada persona tiene diferentes gustos, intereses, habilidades, entre otros, y que debe ser tratada con respeto, pues valores como este, son clave en la aceptación de múltiples perspectivas, ya que la inclusión y diversidad en aula, son precisos para crear entornos escolares seguros.
- **Módulo III: Responsabilidad afectiva en mis relaciones interpersonales**, conocerás la importancia de las relaciones interpersonales saludables y cómo puedes construirlas, además identificarás cuáles son tus derechos sexuales y en qué consisten; con el fin de desarrollar una responsabilidad afectiva.
- Finalmente, en el **Módulo IV: Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables**, comprenderás qué son los hábitos saludables y la importancia de adquirirlos, tales como una buena nutrición y alimentación, la práctica de actividad física, así como la necesidad de un descanso y sueño adecuado para tener una buena calidad de vida, bienestar y salud integral.

Figura 1.
Bienvenida



Nota. Fuente: UAEMéx. (2024). Imagen. [Bienvenida]. <https://shre.ink/gTSu>



Módulo IV

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Propósito del Módulo

Reflexiona sobre el impacto de los hábitos y sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo para la salud integral.

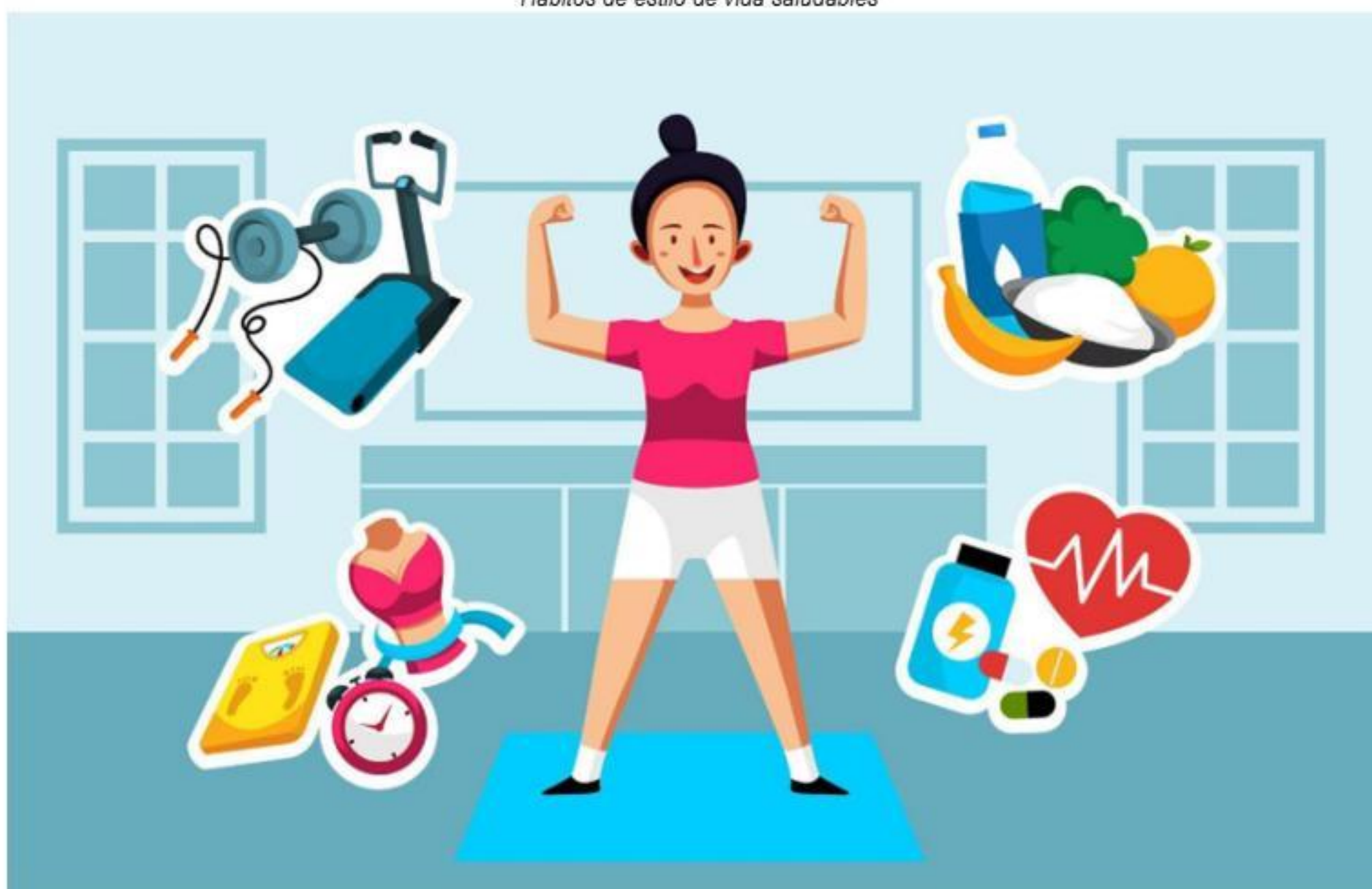


Presentación

El módulo IV de este e-book está orientado a que reflexiones sobre la importancia de la autorregulación emocional para adquirir hábitos y estilos de vida saludables, y cómo estos pueden tener un impacto en tu bienestar personal, físico, mental, emocional, social y comunitario. Asimismo, la importancia de poner en práctica algunas acciones para mejorar tu salud integral.

La autorregulación emocional es un proceso clave en el manejo de nuestras emociones, además, tiene un impacto significativo en nuestro bienestar personal. Los hábitos de vida saludable se relacionan con la noción de bienestar, pues son “actitudes y patrones de conducta ligados con la salud, e inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” Es evidente que estas actitudes y patrones de conducta reciben una fuerte influencia del entorno familiar y las escuelas; en este módulo aprenderás a adquirir hábitos que te permitirán tener un desarrollo holístico y buena salud integral (Torres y otros 2019).

Figura 1.
Hábitos de estilo de vida saludables



Nota. Fuente: Vecte eyzy (2024). Imagen [Hábitos de estilo saludable]. <https://es.vecteezy.com/vectores-gratis/estilo-de-vida-saludable>



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.



Actividad 1. Evaluación inicial

Instrucciones: al ser necesario saber tus conocimientos respecto al tema, contesta la siguiente actividad. Para dar inicio da clic [AQUÍ](#).

Recursos y ámbitos socioemocionales II



Universidad Autónoma
del Estado de México

Módulo IV

Actividad 1. Evaluación inicial

Iniciar

4 El bienestar está en tus manos: transformando tu vida con hábitos saludables.

El bienestar es un estado en el que una persona adopta actitudes y comportamientos que van a mejorar su calidad de vida para tener un estado de salud óptimo; esto implica un proceso activo dirigido a nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones y representa acciones responsables que permiten el desarrollo de un nivel adecuado de salud integral.

El bienestar está al alcance de tus manos y se obtiene mediante hábitos saludables que resultan de una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mentales, sociales, espirituales y emocionales. Esto implica que habrás de experimentar bienestar, si transformas tu vida (Blesa, 2020).

Los hábitos saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer o mejorar tu salud integral.

Figura 2.

¿Qué debemos hacer para alcanzar un verdadero bienestar?



Nota. Fuente: Mejía (2020). Imagen [¿Qué debemos hacer para alcanzar un verdadero bienestar?] <https://noticias.uvg.edu.gt/que-debemos-hacer-para-alcanzar-un-verdadero-bienestar/>

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Los hábitos de vida saludables son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que provienen no sólo del presente, sino también de la historia personal de cada individuo, y aunque practicar hábitos de vida saludables no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona.

Dentro de los hábitos saludables se encuentran la alimentación sana y la realización de ejercicio físico, también el sueño, la sexualidad, evitar el consumo de drogas ilegales, alcohol y tabaco, así como las conductas adecuadas en seguridad vial y otros ámbitos.

La alimentación de los adolescentes es un aspecto fundamental para su desarrollo físico y emocional, por ello es importante que se alimenten adecuada y equilibradamente, ya que esto va a beneficiar sus hábitos alimenticios (Martínez y García, 2005).

Durante la adolescencia se adquieren diversos hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que es importante que comiences a practicar distintos hábitos saludables que te ayuden a tener un bienestar óptimo para gozar de una buena calidad de vida (Sánchez y De Luna, 2015).

La autorregulación emocional es una herramienta importante en la construcción de hábitos saludables, ya que permite controlar y responder a las emociones de manera efectiva. Por lo tanto, si tenemos hábitos saludables gozaremos de mejor salud física y mental.

Figura 3.
El arte de la autorregulación emocional.



Nota. Fuente: Castañeda, A. (2024). Imagen [El arte de la autorregulación emocional]. Canva: <https://www.canva.com/>

La autorregulación emocional es la habilidad que tienen las personas para gestionar sus emociones, pensamientos y, por consiguiente, conductas y acciones. Por lo tanto, esta destreza es trascendental en la construcción de hábitos saludables, aunque es cierto que el dominio que cada uno tenga sobre ella dependerá de múltiples factores, se trata de una herramienta que puede aprenderse. De hecho, hacerlo será algo esencial para adaptarse al entorno social, poder construir relaciones interpersonales saludables, tener bienestar integral y un estilo de vida saludable (Roiba, 2023).

Los hábitos saludables son conductas que se adoptan en la vida cotidiana con la intención de prevenir problemas, contribuyen de forma positiva al bienestar físico, mental y social.

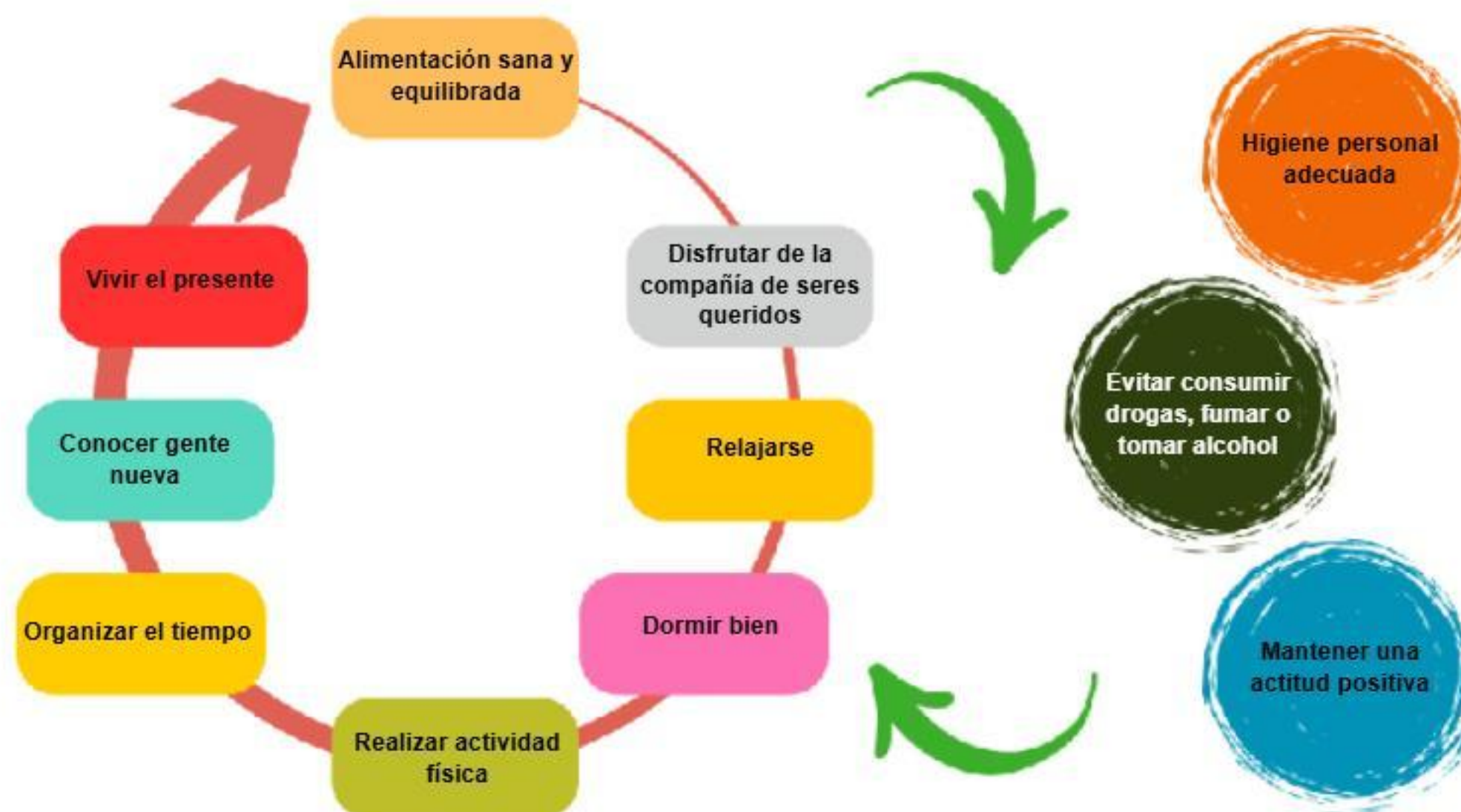
Por otra parte, Soto y Pérez, (2024) señalan que los hábitos saludables son todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de los individuos, de tal forma que de ellos depende la presencia de factores de riesgo o protectores para el bienestar.

Como puedes observar, los hábitos saludables son la base de la calidad de vida. Hoy en día se han incrementado diversas enfermedades, incluyendo las mentales debido a estilos y hábitos de vida deficientes.

Por lo anterior, es relevante destacar que los hábitos saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud, así como en la prevención de enfermedades en general.

Algunos hábitos saludables que pueden ayudarte a mejorar tu bienestar físico, social, emocional, y en general tu calidad de vida son:

Figura 4.
Hábitos saludables



Nota. Fuente: García G., M., Moreno G. B. y Segura M. M.D. (2024). Elaboración propia con información de Soto y Pérez, (2024). [Hábitos saludables].



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.



Actividad 2. Hábitos saludables

Instrucciones: para reforzar lo aprendido, realiza la siguiente actividad
Para dar inicio da clic [AQUÍ](#).

Descarga el cuadro y coloca la palabra verdadero o falso dependiendo de lo que consideres adecuado, posteriormente pega la actividad en tu cuaderno.



4.1 Nutriendo el cuerpo y la mente: alimentación consciente

¿Comer o nutrirse?

Ambos términos pudieran parecer similares, pero no es así. Comer es el acto por el cual ingerimos cualquier tipo de comida o alimento. Nutrirse es un proceso biológico que implica la ingesta de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, y agua, con el objetivo de que nuestro organismo obtenga los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

Como te podrás haber dado cuenta, debemos nutrinos adecuadamente para tener una alimentación consciente. Comer solo por comer o comer alimentos inadecuados puede llevarnos a que nuestro organismo comience a tener problemas de salud, tanto física como mental; nutrinos de forma adecuada, nos ayuda a tener un cuerpo y una mente sana (Velázquez, s.f.).

Para las personas, mantener una adecuada nutrición constituye, en la actualidad, una necesidad en cualquier etapa de su vida, también representa un gran desafío, ya que no saben cómo tener una alimentación adecuada y balanceada. Se sabe que una buena nutrición y alimentación repercuten en la salud, bienestar y, por ende, en la calidad de vida.

Figura 5.
Alimentarse vs nutrirse

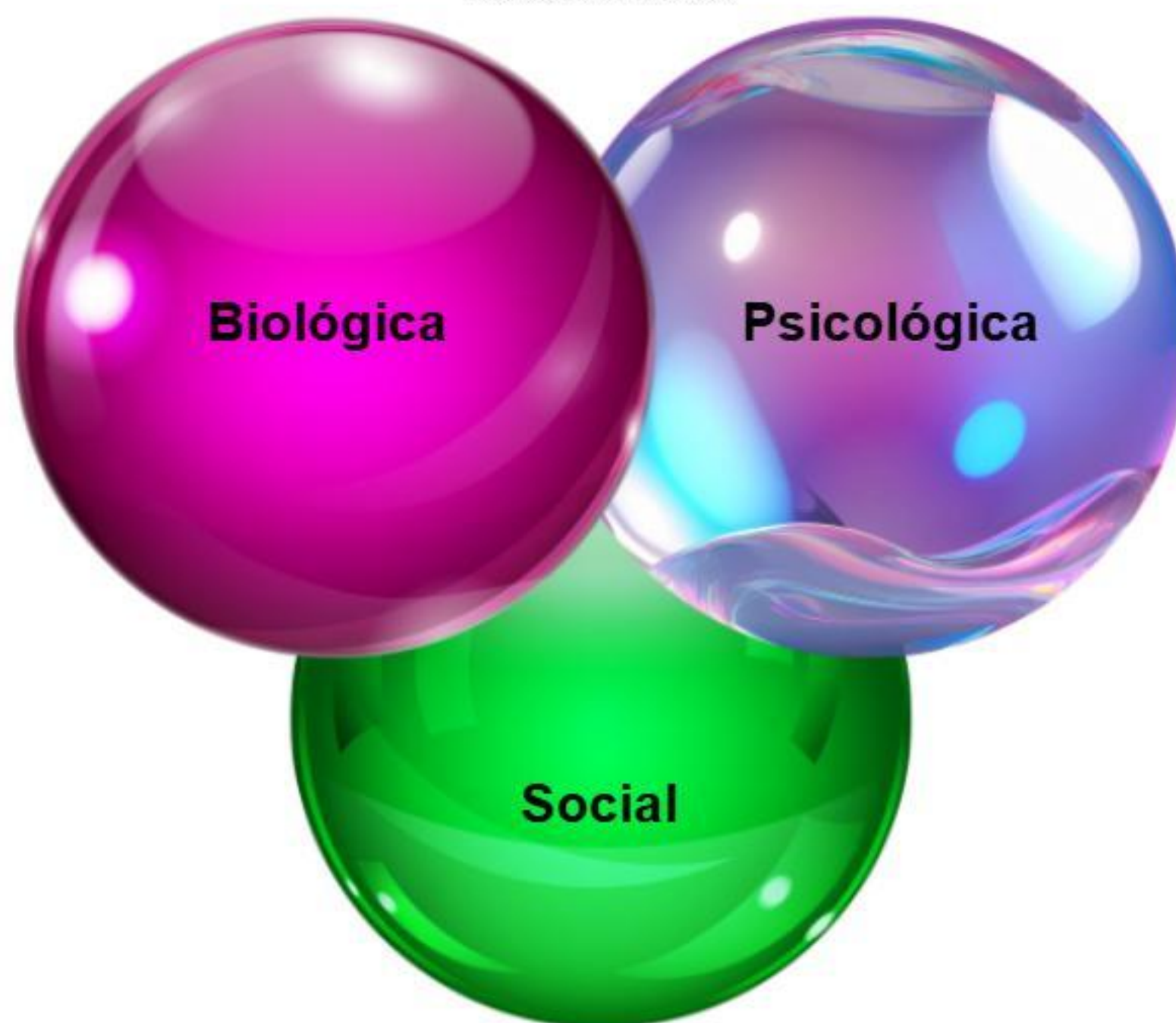


Nota. Fuente: Hernando, G. (2023). Imagen [Alimentarse vs Nutrirse]. <https://infowod.com/alimentarse-vs-nutrirse-diferencia/>



La nutrición es uno de los factores más relacionados con la salud, ya que ejerce gran influencia en las tres esferas del ser humano:

Figura 6.
Esferas del ser humano.



Nota. Fuente: García G., M., Moreno G. B. y Segura M. M.D. (2024). Elaboración propia con información de (Esquivel, Martínez & Martínez, 2005). [Esferas del ser humano].

- **Esfera biológica:** la nutrición adecuada promueve el desarrollo y crecimiento óptimos del organismo, así como el funcionamiento armónico de todos los sistemas y aparatos; es decir, mantiene la homeostasia.
- **Esfera psicológica:** la nutrición fomenta un adecuado equilibrio en las funciones psicológicas básicas y superiores como el aprendizaje, la memoria, la motivación, la percepción, entre otras.
- **Esfera social:** la nutrición se relaciona con diversos aspectos económicos, culturales y educativos, ya que una buena nutrición aumenta la productividad, mejora los hábitos y favorece el aprendizaje (Esquivel, Martínez & Martínez, 2005).

La nutrición depende de la forma en que nos alimentamos, cuando finaliza la alimentación comienza la nutrición y ésta se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

La alimentación consciente es la elección, preparación y consumo de alimentos sanos, lo cual es primordial en la relación con el entorno, las tradiciones, la economía y el lugar donde vives.

La alimentación saludable cumple con las necesidades nutricionales que necesita el cuerpo, para mantener una buena salud. Además, comer sano te permite tener un bienestar físico y mental, así como protegerte de diversas enfermedades.

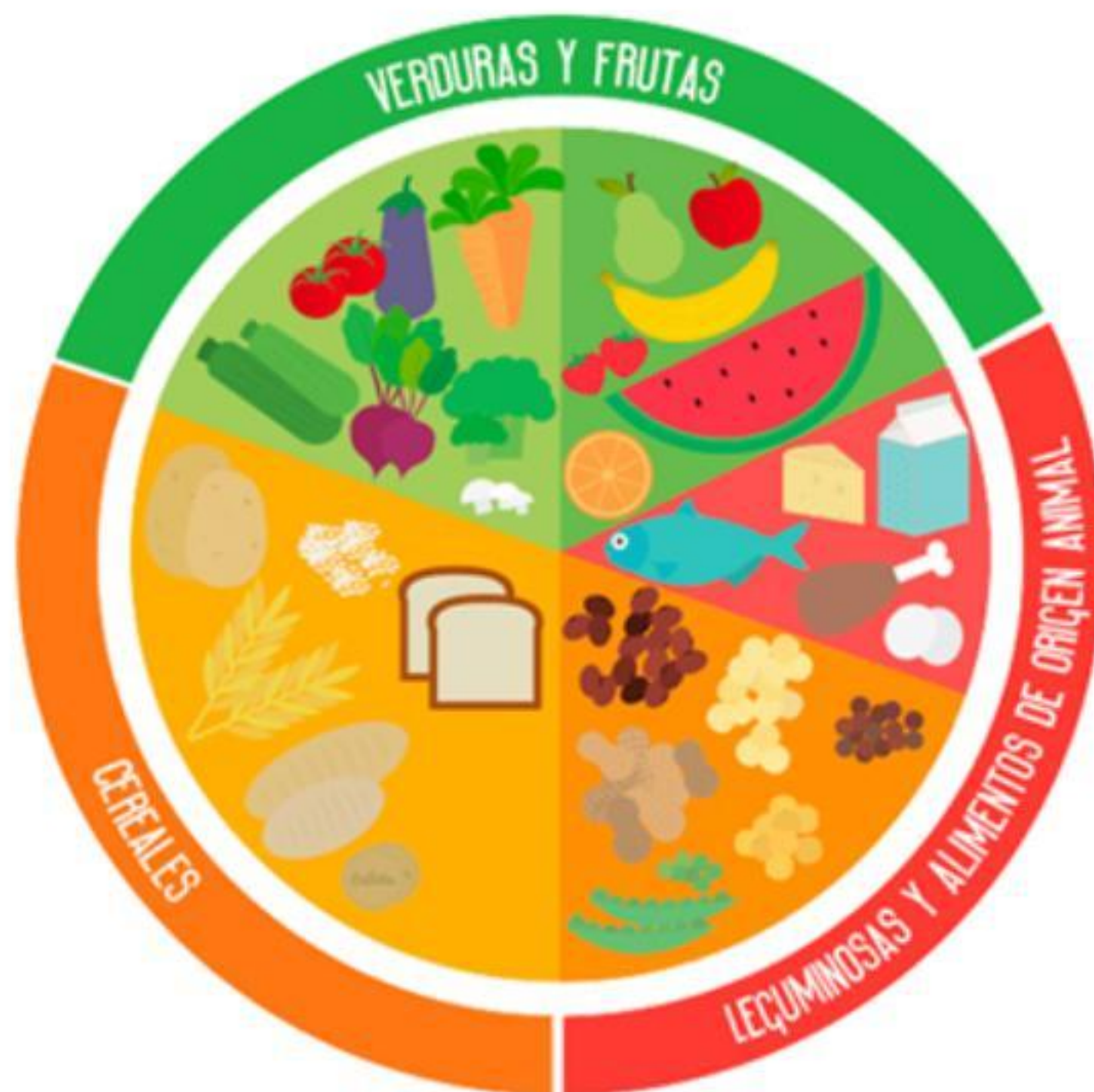
Alimentarse sanamente significa hacerlo en porciones equilibradas, tomando de los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales.

Por otra parte, hidratarse también es importante y forma parte de la nutrición adecuada, pues el agua es esencial para el cuerpo humano ya que ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

No olvides que el agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que consumimos.

En México contamos con el “Plato del bien comer” y la “Jarra del buen beber” que pueden servirte de guía a la hora de preparar y elegir lo que comerás y beberás diariamente (SIAP, 2019).

Figura 7.
Plato del bien comer.



Nota. Fuente: Gobierno de México. SIAP. (2019). Imagen [Plato del bien comer]. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-plato-del-bien-comer>



Módulo I

La importancia del autoconocimiento en la adolescencia

Propósito del Módulo

Comprender la importancia del autoconocimiento, a través de estrategias que permitan fomentar el autocuidado y el amor propio.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Figura 8.
Jarra del buen beber



Nota. Fuente: Gobierno de México. ISSTE. (2019). Imagen [Jarra del buen beber]. <https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>

Algunas recomendaciones para tener una alimentación consciente y nutrir tu cuerpo y mente son:

- **Alimentación completa:** incluye productos de los tres grupos de alimentos, pues al combinarlos te aportarán los nutrientes necesarios.
- **Alimentación equilibrada:** toma cantidades apropiadas de alimentos, sin excesos.
- **Alimentación suficiente:** intenta que cubra las necesidades del organismo para asegurar sus funciones vitales y permita mantener un peso corporal adecuado.
- **Alimentación variada:** la combinación de diferentes alimentos te proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que tu organismo necesita.
- **Alimentación adecuada para cada individuo:** adapta tu dieta a tus necesidades (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año y gusto) (IMSS, 2015).

La conexión entre la alimentación y las emociones surge de la estrecha relación entre el cerebro y el sistema digestivo, a menudo llamado el “segundo cerebro”.

Así funciona el tracto digestivo, alberga miles de millones de bacterias que influyen en la producción de sustancias químicas que transmiten continuamente mensajes desde el intestino al cerebro. La dopamina y la serotonina son dos ejemplos comunes.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Alimentarnos saludablemente, así como establecer horarios de comida, ayuda al crecimiento de bacterias “buenas”, lo que, a su vez, influye positivamente en la producción de estas sustancias químicas (dopamina y serotonina). Cuando la producción de dichas sustancias está en niveles óptimos, el cerebro recibe mensajes positivos de forma clara y fuerte, lo que se puede ver reflejado en un excelente estado mental.

Finalmente, es fundamental que comprendas que un estado nutricional adecuado te ayudará a tener una buena salud mental y al mantenimiento de las conexiones cerebrales a fin de que las neuronas se mantengan sanas, protegidas y en equilibrio.

La nutrición ayuda a mejorar la actividad cerebral y, por ende, el estado mental de las personas. Por ello, es clave que consideres algunos cambios en tu dieta y estilo de vida para tener una vida más plena y satisfactoria (O’ Connor, 2021).



Actividad 3. Alimentación y Nutrición saludable

Instrucciones: para reforzar lo aprendido, realiza la siguiente actividad
Para dar inicio da clic [AQUÍ](#).

Identifica a qué grupo de alimentos del plato del bien comer corresponden los ejemplos que se te presentan o bien, define si son alimentos no saludables.



Recursos y ámbitos
socioemocionales II

Módulo IV

Actividad 3.
Alimentación y Nutrición saludable

Iniciar



Universidad Autónoma
del Estado de México

4.2 Importancia de la conexión entre la actividad física y la salud integral

La salud integral es uno de los elementos primordiales en la condición del desarrollo humano, implica un estado de bienestar ideal, solamente lo podemos alcanzar cuando existe equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, los que, en conjunto, permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todas las esferas de la vida (Vera, 2010).

Es importante que sepas que la salud integral no se limita simplemente a la ausencia de enfermedad física, también incluye nuestro bienestar emocional, mental y social, cada aspecto de nuestra vida está interconectado e impacta de manera significativa en nuestra calidad de vida.

La salud integral es un estado de bienestar de las personas; no es solo la ausencia de enfermedad la cual consta de tres dimensiones principales: física, mental y social.

La dimensión física se refiere al bienestar del cuerpo y al funcionamiento fisiológico del organismo de las personas. La dimensión mental alude al bienestar emocional, psicológico y social. Tiene que ver con la forma en que piensas, sientes y actúas ante diversos acontecimientos de la vida. Finalmente, la dimensión social hace referencia a cómo te relacionas con otras personas, cómo interactúas con ellas, con las instituciones y demás elementos que conforman a la sociedad.

Cabe mencionar que para gozar de una buena salud integral es esencial tener un enfoque preventivo y holístico, una de las áreas clave para fomentarla es la actividad física regular.

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y la falta de ejercicio o actividad física puede dar lugar a la acumulación de tensiones y estrés en los músculos, articulaciones y órganos, así como otros problemas de salud. Practicar una disciplina deportiva que favorezca el movimiento y la flexibilidad puede ayudarte a mantener un cuerpo ágil y en forma, reduciendo así el riesgo de problemas de salud física, mental y emocional a largo plazo (Santiago, 2023).

Algunos expertos en salud aseguran que la actividad física, el ejercicio y el deporte constituyen un factor importante en la salud integral de las personas. Hoy puedes realizar cualquier actividad física: caminar, andar en bicicleta, tareas domésticas, de jardinería y huerta, bailar, subir y bajar escaleras, pasear a tu mascota o a un bebé en el cochecito, hacer deportes como trotar, jugar fútbol, nadar, gimnasia, karate, beisbol, baloncesto, ejercicios como pesas, abdominales, sentadillas, estiramientos, entre otros.

Figura 8.
Jarra del buen beber



Nota. Fuente: División de salud (2021). Imagen [La importancia de la actividad física y la salud mental]. <https://www.divsal.cl/project/la-importancia->



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Para tener una buena salud integral, te recomendamos realizar de 30 a 60 minutos de actividad física al día. Esta práctica, como ya lo vimos anteriormente, debe ir acompañada de otros hábitos saludables, como una buena alimentación que incluya el consumo de frutas y verduras todos los días, una correcta hidratación, un buen descanso, etcétera (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Paraguay, 2023).

Figura 10.
Actividad física.



Nota. Fuente: Suteba (2018). Imagen [Actividad física]. <https://www.suteba.org.ar/folleto-actividad-fisica-10340.html> de-la-actividad-fisica-y-salud-mental/beber

Te compartimos algunos beneficios de la actividad física, recuerda que debes practicarla con regularidad y en la medida adecuada:

- Prevención de enfermedades;
- Mejora del sueño;
- Reducción del nivel de grasa corporal;
- Control de peso;
- Mejora del tono muscular;
- Mejora en la autoestima;
- Aumento de la autoconfianza;
- Mejora de las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio;
- Compensación del exceso de tensión y estrés;
- Facilita la relajación;
- Disminución de estados depresivos y de ansiedad;
- Mejora el bienestar en general (Velázquez, s.f.).



Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Como ya se mencionó anteriormente la actividad física no solo fortalece el cuerpo, sino también mejora el estado de ánimo, la concentración, la salud emocional y proporciona una sensación de bienestar y relajación. **No esperes más y ¡Actíivate ya!**

El deporte y la actividad física son herramientas que te van a beneficiar tanto en la salud física como en la salud mental.

“La diferencia entre lo imposible y lo posible depende de la voluntad de un hombre”
Tommy Lasorda (S. F.)



Revisa: en el siguiente video podrás observar dos estilos de vida, reflexiona sobre el que quieres adoptar

Video 1.

La elección de tus hábitos te define (animación)



🤔💰 La ELECCIÓN de TUS Hábitos te definen (ANIMACIÓN). 💡💰

Nota. Fuente: Estilo de vida (2020). Video. [La elección de tus hábitos te definen (animación)].
<https://www.youtube.com/watch?v=1LKNEmTKLK0>

Recuerda que pequeñas elecciones se convierten en acciones, estas en hábitos y ellos formarán tu estilo de vida.

Como habrás observado en el vídeo, iniciar una actividad física puede ser un desafío, pero con determinación y paciencia estarás en el camino correcto para alcanzar tus objetivos de salud y bienestar. ¡No esperes más, empieza hoy mismo y haz del ejercicio una parte integral de tu estilo de vida!



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.



Actividad 4. Actividad física y salud integral

Instrucciones: se te presenta una serie de cuestionamientos, da clic en la opción correcta.

Para dar inicio da clic [AQUÍ](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y ámbitos socioemocionales II

Módulo IV

Actividad 4. Actividad física y salud integral

Iniciar





Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.

Antes de terminar el tema, te compartimos 10 consejos esenciales para que inicies tu actividad física y obtengas una salud integral:

1	Establece metas alcanzables:	Define tus objetivos de forma clara y realista. Tener metas específicas te ayudará a mantenerte enfocado y motivado.
2	Realiza una actividad que te guste:	Puede ser correr, nadar, bailar o practicar yoga, ¡experimenta!
3	Inicia poco a poco:	Comienza con sesiones cortas e incrementa gradualmente la intensidad y la duración, no te exijas demasiado.
4	Planea tus entrenamientos:	Programa tus sesiones para persistir en ello, y no interfiera con otras actividades.
5	Varía tu rutina:	Incluye diferentes tipos de actividades y ejercicios.
6	No te desanimes por los contratiempos:	Siempre habrá días buenos y días malos, ante las adversidades, lo importante es mantener una actitud positiva y ser tenaz.
7	Aprende a escuchar tu cuerpo:	Identifica sus señales y respeta sus límites, descansa cuando sea necesario. No te esfuerces de más.
8	Mantén una alimentación e hidratación adecuada:	El ejercicio y la buena nutrición van de la mano. Asegúrate de alimentarte e hidratarte adecuadamente antes y después de realizar actividad física y/o ejercicio.
9	Solicita apoyo o ayuda:	Si así lo requieres, contar con un apoyo te mantendrá motivado y comprometido con tu rutina de ejercicio.
10	Reconoce tus logros:	Celébralos, por pequeños que sea. Ya sea por haber completado una sesión de entrenamiento o alcanzar un objetivo propuesto (Red PAPEF, 2023).

4.2 Descanso y sueño, esenciales para una calidad de vida

El descanso y el sueño son procesos biológicamente necesarios para la salud de las personas, y básicos para la calidad de vida. Ambos ayudan a recuperar la energía perdida durante el día, sin estos, la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de realizar las actividades cotidianas disminuiría, al tiempo que aumenta la irritabilidad.

El descanso es un estado en el que las personas se sienten bien y preparadas para continuar con las actividades habituales. El descanso no implica solamente estar inactivo, requiere de calma, relajación, y sin estrés emocional. La persona que realmente descansa debe estar tranquila, libre de angustias y físicamente calmada.

Figura 11.
Persona relajada



Nota. Fuente: Frepik (2024). Imagen [Persona relajada]. <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/descanso-dibujo>

Cada ser humano adopta diversas formas para descansar, en el siguiente esquema te compartimos algunos tipos de descanso para que los pongas en práctica cuando te sientas cansado o abrumado.

Figura 12.
Tipos de descanso



Nota. Fuente: García, M. Moreno, B. y Segura M. (2024). Creación propia con información de Mayen (2024). [Tipos de descanso].

Narrow (1997, citado en UNAM, s/f) señala que la mayoría de las personas consideran que pueden descansar cuando:

- No tienen preocupaciones y perciben que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados socialmente y están afiliados a algún grupo (amigos, compañeros de escuela, equipo de trabajo, entre otros).
- Entienden lo que está pasando a su alrededor, pueden tomar decisiones y resolver sus problemas.
- Están libres de molestias, irritaciones, enojos, disgustos o inconformidades.
- Realizan actividades concretas que les generan satisfacción.
- Saben que pueden contar con alguien si requieren de ayuda.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales II

Autorregulación emocional, necesaria en la construcción de hábitos saludables.



Actividad 5. Tipos de descanso

Instrucciones: identifica y relaciona el concepto con su respuesta.
Para dar inicio da clic [AQUÍ](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México



Recursos y ámbitos socioemocionales II

Módulo IV

Actividad 5. Tipos de descanso

Iniciar

