

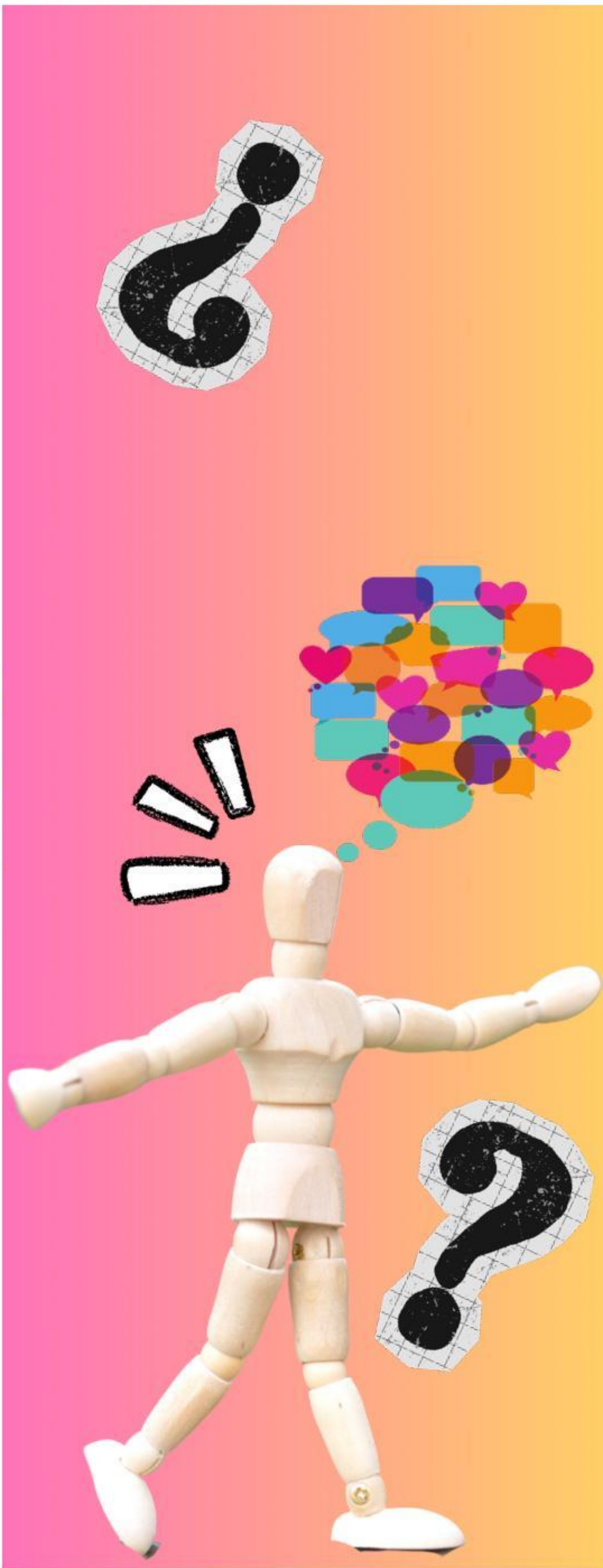


Universidad Autónoma
del Estado de México

E-BOOK RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES III

3ER. SEMESTRE

Beatriz Moreno Guzmán
Ligia Malania Chávez López
María Dolores Segura Millán
Miriam García García



Presentación

Vivimos en un mundo hiperconectado donde la tecnología digital se ha convertido en una extensión de nuestras vidas. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre la manera en que impacta en ellas.

Las generaciones más jóvenes se han desarrollado en un ambiente tecnologizado; donde se comunican a través de redes sociales, convirtiéndose en miembros activos de comunidades no geográficas, manteniéndose conectados durante todo el día a través de teléfonos inteligentes, equipos de cómputo, tabletas u otro tipo de dispositivos que se han vuelto parte de lo cotidiano, cambiando la forma en que se desarrolla el aprendizaje en el aula.

Estos dispositivos se usan para grabar el desarrollo de la clase, para “tomar notas” fotografiando el pizarrón, se guardan notas de voz con datos importantes, haciendo que estos equipos se conviertan en un anexo más de los apuntes y aprendizajes adquiridos, es tan común y frecuente su uso que a través de estos dispositivos se corrobora en tiempo real, mediante buscadores y ahora a través de la inteligencia artificial, la veracidad de la información proporcionada por el docente con la finalidad de cuestionarla y ampliarla; el alumno es capaz, incluso, de resolver tareas que le llevarían horas de tiempo en cuestión de minutos gracias a estas aplicaciones.

Del mismo modo, la tecnología ha transformado la manera en que nos relacionamos con los demás. Hoy en día, las conversaciones cara a cara han sido reemplazadas en muchas ocasiones por interacciones virtuales a través de mensajes, reacciones o videollamadas. Esto ha generado nuevas dinámicas en las relaciones interpersonales, donde la inmediatez y la disponibilidad constante pueden hacer que la comunicación sea más eficiente, pero también más impersonal. La convivencia en espacios físicos se ha reducido, dando paso a conexiones digitales que, aunque facilitan la comunicación con personas a kilómetros de distancia, pueden generar una sensación de aislamiento en el entorno más cercano.

Este cambio en la forma de relacionarnos, también impacta nuestra salud física y mental. Pasar largas horas frente a la pantalla, ya sea por estudios, trabajo o entretenimiento, puede afectar la postura, la vista y la calidad del sueño. Además, la sobreexposición a redes sociales y plataformas digitales puede derivar en ansiedad, estrés o una percepción distorsionada de la realidad, pues las comparaciones constantes y la presión por estar siempre disponibles pueden generar un desgaste emocional significativo.

En esta unidad encontraremos el espacio para cuestionarnos sobre cómo integrar la tecnología de manera consciente en nuestra rutina diaria sin perder de vista lo realmente importante: nuestro bienestar y nuestras relaciones interpersonales. Prepárate para desarrollar herramientas que te ayuden a tener una relación intencional y sana con la tecnología en el lugar de trabajo y en la vida personal.

**“El sentido de la audición es un aspecto clave del funcionamiento en todas las etapas de la vida, y su pérdida, a menos que se atienda adecuadamente, afecta a la sociedad en su conjunto”.
OMS, (2022)**

La OMS estima que, para 2050, casi 2 500 millones de personas vivirán con algún grado de pérdida auditiva, de las cuales al menos 700 millones necesitarán servicios de rehabilitación. La inacción tendrá costos para la salud y el bienestar de los afectados, y también causará pérdidas económicas derivadas de la exclusión de esas personas de la comunicación, la educación y el empleo (Organización Mundial de la Salud, 2021).

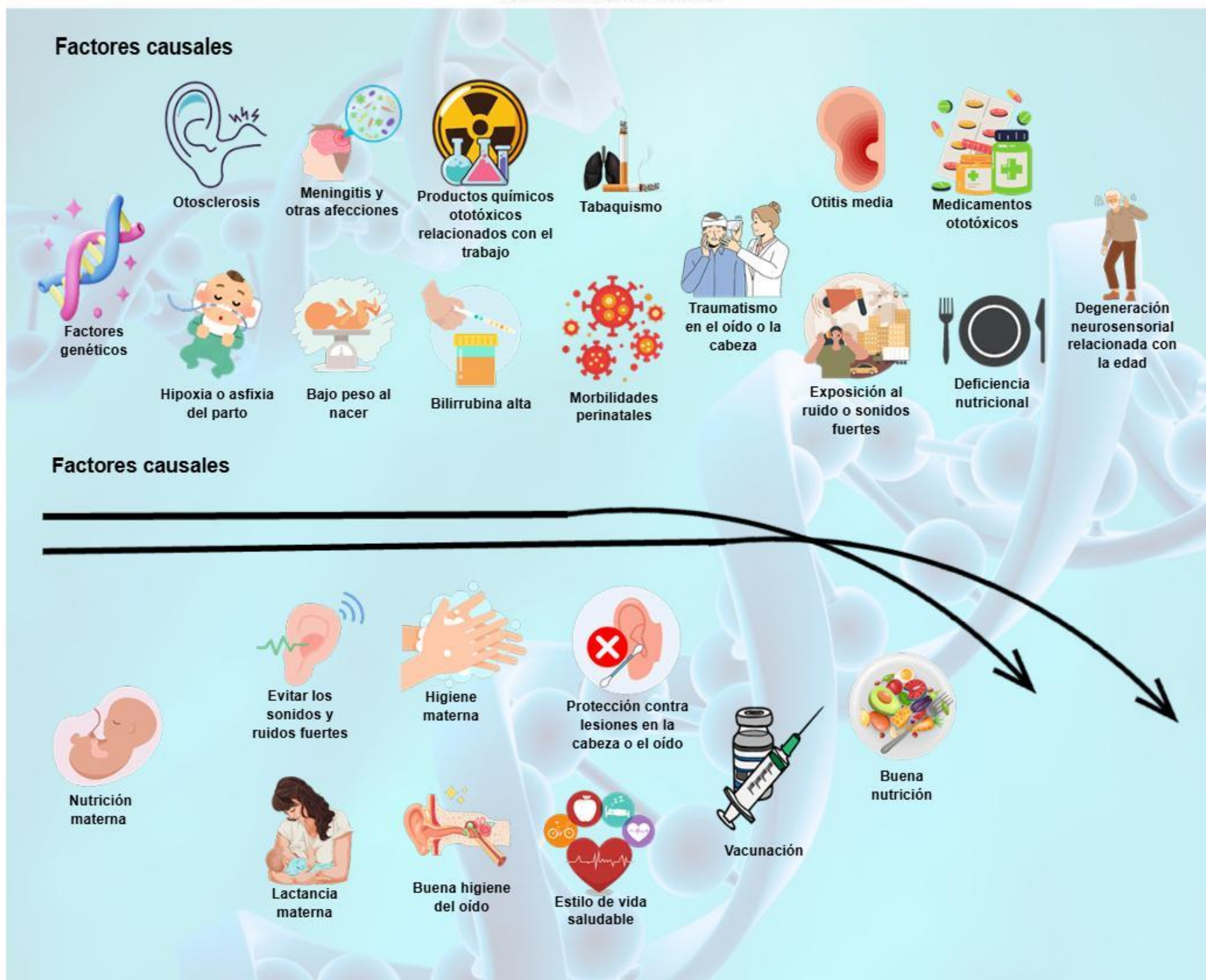
La audición es uno de los cinco sentidos que nos permite comunicarnos con el mundo que nos rodea, es esencial para la interacción social y la seguridad personal. Sin embargo, la pérdida auditiva es un problema que afecta a muchas personas en todo el mundo, a continuación, te mencionamos algunos factores de riesgo de la audición (audiometria.es, 2025).

- a) Exposición al ruido:** la exposición prolongada a ruidos fuertes puede dañar las células ciliadas del oído interno, que son responsables de la audición. Las células ciliadas son sensibles a los sonidos y pueden dañarse si se expone a sonidos fuertes durante periodos prolongados.
- b) Edad:** a medida que envejecemos, las células ciliadas del oído interno comienzan a deteriorarse naturalmente. Esto puede hacer que los sonidos sean menos claros y más difíciles de entender
- c) Enfermedades y medicamentos ototóxicos:** algunas enfermedades que pueden provocar pérdida auditiva son la diabetes, la hipertensión arterial y la enfermedad de Ménière. Además, ciertos medicamentos, como los antibióticos amino glucósidos, pueden ser ototóxicos y dañar las células ciliadas.
- d) Síndrome de Waardenburg y otros trastornos genéticos:** el síndrome de Waardenburg es un trastorno genético raro que puede provocar pérdida auditiva. Otros trastornos genéticos, como la enfermedad de Alport y la neurofibromatosis tipo 2, también pueden provocar pérdida auditiva.
- e) Lesiones en la cabeza y el cuello:** pueden causar daño en el oído interno y provocar pérdida auditiva. Las lesiones pueden ser causadas por accidentes automovilísticos, deportes de contacto y caídas. Dependiendo de la gravedad de la lesión, la pérdida auditiva puede ser temporal o permanente.
- f) Otras causas:** pueden incluir enfermedades autoinmunitarias, infecciones del oído y exposición a productos químicos tóxicos. También se cree que ciertos hábitos, como fumar, pueden contribuir a la pérdida auditiva.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Protege tus sentidos: mirada y escucha saludable

Figura 6.
 Factores que influyen en la audición



Nota. Fuente: Organización Mundial de la Salud, (2021). [Audición a lo largo de la vida]. Retomada con fines académicos de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341680/9789240027510-spa.pdf>

Ante el incremento de problemas auditivos en los diferentes grupos de edad, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) exhortó a la población a mantener hábitos de higiene y cuidado, moderar el volumen al usar audífonos, evitar el uso de cotonetes, además de secar los oídos con una toalla después del baño para que el exceso de humedad no favorezca la aparición de bacterias que pudieran atacar el canal auditivo (Holguín, 2025).



Actividad 6. Protegiendo mis oídos

Instrucciones: conocer sobre tus oídos es indispensable, te invitamos a realizar la actividad dando clic **aquí**.

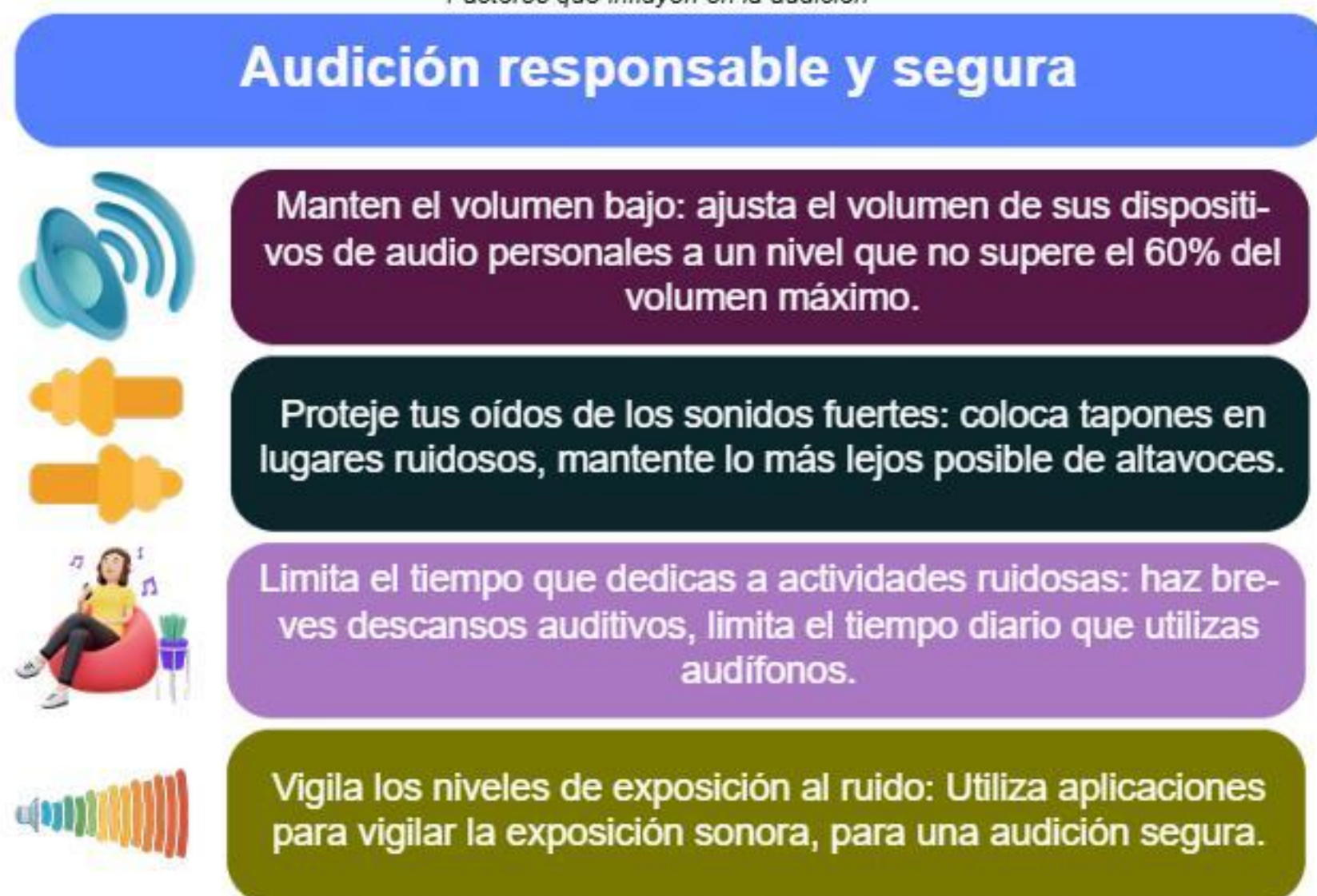


De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019), las estadísticas nos dicen que 1 de cada 2 jóvenes tienen el riesgo de sufrir pérdida auditiva debido a que en la actualidad tienen actividades auditivas perjudiciales. Algunas de las actividades frecuentes entre los adolescentes y jóvenes son exponerse a sonidos fuertes, regularmente escuchan música u otros contenidos de audio a volúmenes muy altos mediante dispositivos personales de audio y tienen exposición a sonidos fuertes en clubes nocturnos, discotecas, bares o eventos deportivos son perjudiciales para la audición.

La pérdida de audición ocasionada por el ruido es irreversible, quizás no le des importancia ahora, pero con el tiempo, escuchar ruidos fuertes durante períodos de tiempo prolongados puede provocar una pérdida de audición, que no puede tratarse con medicamentos ni mediante cirugía. La pérdida de audición ocasionada por el ruido puede prevenirse, cuanto más alto sea el volumen sonoro, más breve será el período de tiempo durante el cual la audición es segura. Te sugerimos bajar el volumen, con ellos se puede prolongar el período de exposición al ruido sin perjudicar la audición. Así, por ejemplo, manteniéndose por debajo de un nivel sonoro de 80 dB, se puede disfrutar de una audición segura durante un máximo de 40 horas por semana (OMS, 2019).

A continuación, se te presentan una serie de estrategias para una audición responsable y segura (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Figura 7.
Factores que influyen en la audición



Nota. Fuente: Segura, M. (2025). Creación propia. [Audición responsable y segura].

“Pensamos que la pérdida de visión y audición es cuestión de edad, sin embargo, eso no es cierto. Proteger nuestros sentidos mejora nuestra calidad de vida”



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 MIV Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

Al llegar al final del módulo cuatro te has dado cuenta de lo importante que son tus sentidos, lo necesario que son en todas tus actividades y esenciales en tu desarrollo interpersonal y, por supuesto, en tu desarrollo personal, por ello es necesario que implementes hábitos positivos en tu vida para cuidarlos, fortalecerlos y evitar daños que pueden ser irreversibles.

Las nuevas tecnologías y los estilos de vida actuales tienen un impacto significativo en nuestra vista y oído, sin embargo, hay que hacer uso adecuado y moderado de ellos para evitar un daño irreversible. En este módulo se te proporcionan estrategias para cuidar tus ojos y oídos, las cuales esperamos tomes en cuenta, piensa en los beneficios y ponlas en práctica.



Glosario

- **Audición:** sentido que nos permite percibir sonido a través de las vibraciones detectadas por el oído.
- **Conjuntivitis:** inflamación en el ojo que hace que se vea rojo, provocando lagrimeo y comezón.
- **Decibeles:** unidad en la que se mide el sonido, los niveles altos pueden provocar daños auditivos.
- **Detección:** identificar a tiempo problemas, situaciones o enfermedades para poder actuar y evitar daños irreversibles.
- **Diagnóstico:** evaluación que determina presencia o ausencia de una enfermedad.
- **Estrategias:** conjunto de métodos o planes para lograr un objetivo o solucionar algún problema.
- **Miopía:** los objetos cercanos se ven de manera clara, pero de lejos se perciben borrosos.
- **Parches de Gabor:** patrones de líneas onduladas usadas para estudiar la percepción y visión.
- **Prevención:** medidas necesarias para evitar enfermedades o daños.
- **Prueba de Snellen:** examen para evaluar la agudeza visual mediante la lectura de letras por tamaños en una tabla.
- **Salud visual:** estado de bienestar y ausencia de enfermedades en los ojos que nos permiten ver con claridad.
- **Salud auditiva:** condición óptima del sistema auditivo que nos permite percibir y procesar sonidos.
- **Irreversible:** ya no puede ser cambiado ni corregido.
- **Test de Ishihara:** es una evaluación a través de la cual se puede detectar el daltonismo.
- **Visión:** es la capacidad que tienen nuestros ojos para percibir estímulos y poder procesar información que proviene del exterior.

Referencias

- Audiometria.es. (2025). Consultado el 24 de marzo de 2025, de audiometria.es: <https://audiometria.es/blog/factores-de-riesgo-que-pueden-contribuir-a-la-perdida-auditiva>
- Bonilla, R. y Saucedo, N. (19 de octubre de 2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima. Perspectivas emocionales para el contexto escolar. researchgate, 25. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/355417433_Autoimagen_Autoconcepto_y_Autoestima_Perspectivas_Emocionales_para_el_Contexto_Escolar/citation/download
- Habinger, E. (2020). Tu cerebro y los cinco sentidos. Amanuta.
- Holguín, M. (22 de marzo de 2025). El siglo de Torreón. Consultado el 24 de marzo de 2025 de www.elsiglodetorreon.com.mx: <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/2025/imss-advierte-sobre-problemas-auditivos-y-sus-riesgos-para-la-salud.html>
- Instituto de Medicina Preventiva -IMAP. (4 de abril de 2023). Consultado el 20 de marzo de 2025 de hic.fcv.org: <https://hic.fcv.org/co/imap/quienes-somos/noticias/por-que-es-importante-cuidar-nuestra-salud-visual-y-auditiva>
- Molano, N. (2025). Ministerio de Salud y Protección Social. Consultado el 20 de marzo de 2025 de www.minsalud.gov.co: https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/folleto_pautas_cuidados_auditivos.pdf
- nuevaescuelamexicana.org. (2025). Consultado el 12 de marzo de 2025 de <https://nuevaescuelamexicana.org/sentido-de-la-vista/>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Recuperado el 20 de marzo de 2025 de www.who.int: <https://www.who.int/docs/default-source/documents/tips-for-safe-listening-es.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Recuperado el 21 de marzo de 2025 de iris.who.int: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341680/9789240027510-spa.pdf>
- Procuraduría Federal del Consumidor. (14 de abril de 2022). Consultado el 20 de marzo de 2025, de www.gob.mx: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/ojo-con-tu-salud-visual?state=published>
- Rivera, A. (7 de octubre de 2022). www.lucaedu.com. Consultado el 1 de noviembre de 2024 de <https://www.lucaedu.com/autoconocimiento/>
- Torres, M. (16 de febrero de 2023). www.tunota.com. Recuperado el 12 de marzo de 2026 de <https://www.tunota.com/radar-comercial/amdc-refuerza-su-estrategia-para-prevenir-incendios-forestales>
- Tortora, G. y Derrickson, B. (2022). *Principios de anatomía y fisiología*. Editorial Médica Panamericana.



Resumen General

Ya hemos terminado el curso y el E-Book ha llegado a su fin. Como te diste cuenta, cada uno de los temas que revisaste están enfocados en ti, teniendo en cuenta que se busca en todo momento que logres un desarrollo integral, este semestre se enfoca en la búsqueda del cuidado y bienestar físico, por ello esperamos que la información proporcionada, las estrategias y cada una de las actividades te sean de utilidad y las incorpores en tu vida cotidiana.

Te diste cuenta de que las redes sociales son entretenidas, sin embargo, se debe hacer uso de ellas con cuidado y moderación para evitar situaciones de riesgo en tu salud física y mental.

También se te informó a través de las diversas páginas que pudiste revisar sobre los distintos factores de riesgo del uso de ciertas sustancias, pero también se te brindan estrategias de prevención, así como lo importante que es desarrollar hábitos saludables que son indispensables en toda tu vida.

El estrés quizás se ha vuelto parte de nuestra vida, sin embargo, no es algo que se debe normalizar, es por ello que se te brinda información para poder manejar la vida ajetreada que quizás sueles tener y que si no tomas cartas en el asunto puede traer muchas consecuencias, recuerda tomar en cuenta toda la información que se te brinda, lo cual ayudará a mejorar o mantener tu salud.

También debemos recordar que como adolescente sueles llevar a cabo prácticas que no son saludables, que debido a la tecnología y el mundo actual te dejas llevar por modas como el hacer uso excesivo de ciertos aparatos electrónicos que pueden provocar daños irreversibles, debes cuidarte, proteger cada uno de tus sentidos, principalmente la vista y el oído que en la actualidad se ven saboteados por la cantidad de estímulos que se encuentran presentes en nuestro ambiente, te recordamos que la prevención es importante.

El E-Book al que tienes acceso busca que reflexiones sobre cada uno de los temas, puedas tomar decisiones informadas, implementar estrategias y llevar a cabo acciones que te ayuden a lograr un bienestar físico, mental, y emocional, es decir, que mejoren tu calidad de vida hoy y en un futuro.



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"

Doctor en Educación

Raúl Juárez Toledo

Plantel "Cuauhtémoc"

Doctora en Ciencias de la Educación

María del Rocio 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"

Ingeniera en Sistemas Computacionales

Patricia Domínguez Garduño

Encargada del Despacho de la Dirección del

Plantel "Mtro. José Ignacio Pichardo Pagaza"

Doctora en Educación

Norma Lizbet González Corona

Plantel "Tecámac"



**Universidad Autónoma
del Estado de México**



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo I, te invitamos a responder a 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: MI Evaluación Diagnóstica.



1. Conciencia digital: desconéctate para conectar

Los últimos años, las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) han revolucionado a la sociedad hacia el desarrollo de entornos digitales a partir de internet (Rodríguez Tamayo et al., 2022; Novoa Castillo et al., 2021). Desde su surgimiento, el internet reconfirmo los procesos y actividades desarrolladas por las personas, contribuyendo a: mayor acceso a la información, cambios en las relaciones de comercialización, nuevas formas de interacciones humanas, ampliación de las redes sociales, y en la forma de desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje en todos los niveles (Peregrina Roque & Méndez Hernández, 2020).

Seguramente tú no concibes la vida sin este tipo de tecnologías, hablar de avances tecnológicos y herramientas TIC en el aula puede parecer innecesario, pues seguramente has crecido en un entorno donde el acceso a internet y el uso de dispositivos móviles es parte de tu día a día. Conectarte a la red, buscar información en línea, comunicarse a través de redes sociales o utilizar aplicaciones para el estudio no representa una novedad, sino una actividad cotidiana tan natural como respirar.

Sin embargo, esta familiaridad con la tecnología también trae consigo un riesgo: al considerarla algo habitual, poco se cuestiona o reflexiona sobre su uso. Esto en gran medida porque la inmediatez de la información, la hiperconectividad y la gran cantidad de plataformas digitales pueden generar una falsa sensación de control, cuando la realidad es que eso aumenta la probabilidad de estar expuestos a diversos peligros, como la desinformación, la sobreexposición de la vida privada, el ciberacoso o la dependencia excesiva de los dispositivos.

Precisamente porque la tecnología es parte de una rutina diaria, es fundamental que desarrolles una conciencia digital que te permita hacer un uso seguro, crítico y equilibrado de estas herramientas. Más que aprender a utilizarlas, el reto actual es comprender sus implicaciones, identificar sus riesgos y aprovecharlas de manera responsable.



Actividad 2. Explorando tus conocimientos de tecnología

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, **da clic** en el enlace, baja el formato, responde los cuestionamientos, comparte tus resultados con tus compañeros y docente.



Uso de la tecnología y ámbito personal

Empecemos reflexionando cómo el uso de redes sociales, aplicaciones de comunicación y plataformas de entretenimiento influye en nuestra vida y por qué nos resultan tan atractivas:

Aburrimiento

Pérez de Albéniz Garrote y Medina Gómez (2016) explican que la búsqueda de sensaciones y el aburrimiento contribuyen a un abuso de la tecnología. Las redes sociales y las aplicaciones digitales ofrecen un flujo constante de estímulos novedosos y gratificación instantánea, que nos permite escapar de la monotonía. Este comportamiento, sumado a la facilidad de acceso a contenidos interactivos y personalizados, refuerza hábitos de consumo digital.

Búsqueda de aprobación

Ballesteros Guerra y Picazo Sánchez (2019) señalan que los adolescentes usan las redes sociales para construir y proyectar su identidad, buscando la aprobación de los demás. La interacción en estas plataformas refuerza su sentido de pertenencia y autoestima.

Identidad

Durante la adolescencia, las amistades desempeñan un papel clave en la construcción de la identidad y el aprendizaje social (Craig & Baucum, 2009). En el entorno digital, las redes sociales han ampliado estas interacciones, permitiendo a los jóvenes fortalecer su sentido de pertenencia y adaptarse al medio social a través de perfiles que reflejan su identidad (Marín de la I., 2010; Freire, 2008, citado por Hurlock, 2010).

Desarrollo emocional

Además de fortalecer su identidad y sentido de pertenencia, los adolescentes utilizan las redes sociales y la tecnología para expresarse, construir su imagen personal y recibir validación social. La posibilidad de compartir contenido, como fotos, opiniones y experiencias, les permite gestionar cómo quieren ser percibidos por los demás (Ballesteros Guerra y Picazo Sánchez, 2019). Asimismo, el acceso inmediato a información y entretenimiento satisface su necesidad de exploración y autonomía, facilitando su desarrollo emocional y social en un entorno digital.

Sensación de bienestar

Aunque las redes sociales pueden generar una sensación momentánea de bienestar, este efecto no es duradero. De hecho, su uso frecuente se ha asociado con un aumento en la ansiedad psicológica (Müller et al., 2016; Oberst et al., 2017).

Relaciones

Las redes digitales han transformado la interacción social en la adolescencia, facilitando la creación de lazos emocionales y el apoyo mutuo. Hütt (2012) destaca cómo estas plataformas han multiplicado los espacios de conexión en línea, con redes como Facebook, WhatsApp e Instagram, entre las más utilizadas por los jóvenes (Chacón, 2016). Esta expansión responde a la necesidad natural de socialización.

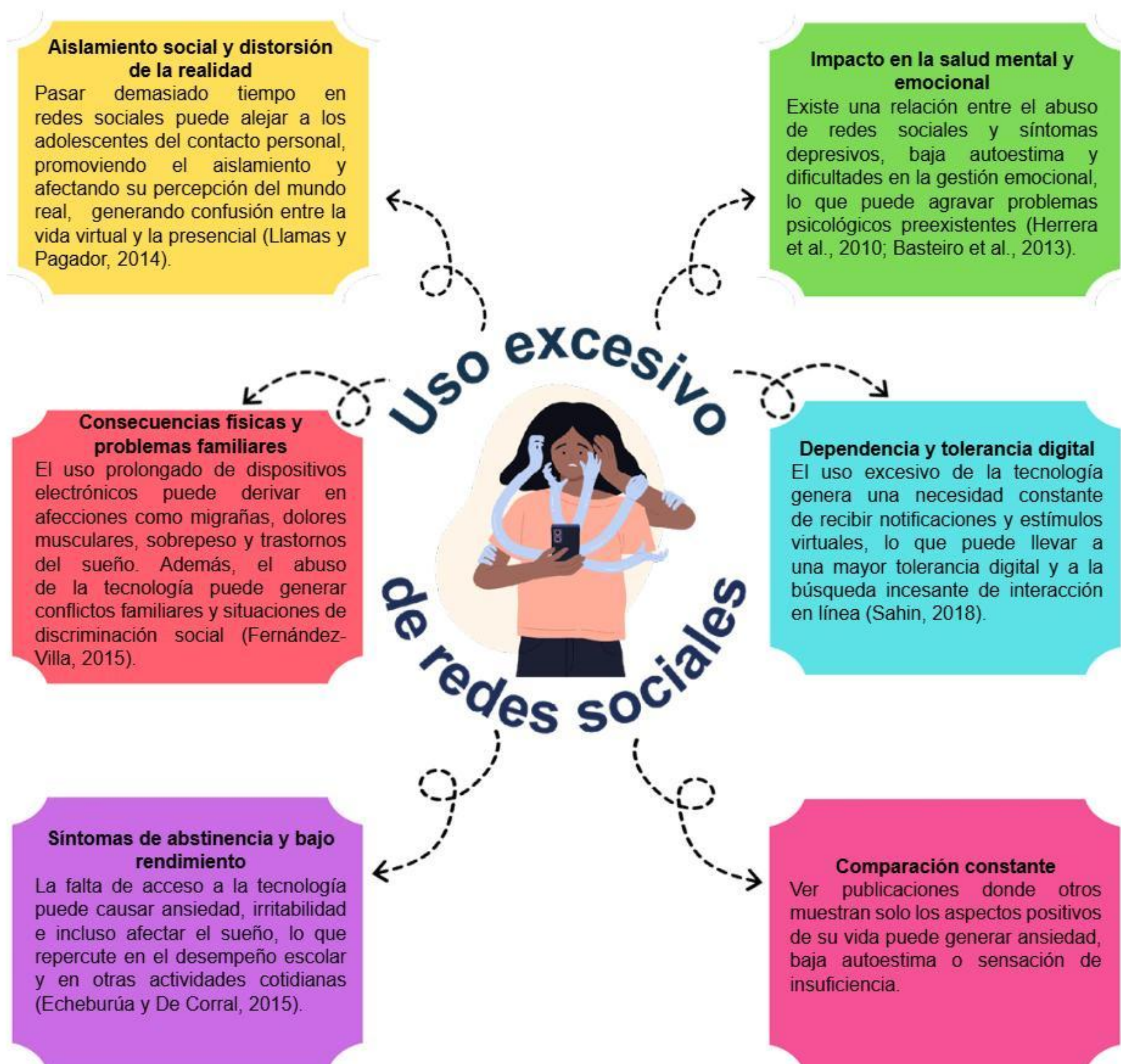
Búsqueda de aprobación

Ballesteros Guerra y Picazo Sánchez (2019) señalan que los adolescentes usan las redes sociales para construir y proyectar su identidad, buscando la aprobación de los demás. La interacción en estas plataformas refuerza su sentido de pertenencia y autoestima.



Como puedes observar, gran parte de su atractivo radica en la inmediatez con la que responden a nuestras necesidades sociales y emocionales, ofreciéndonos interacción constante, validación social y una fuente inagotable de entretenimiento.

Si bien las redes sociales nos permiten interactuar con otras personas, expresar nuestras ideas y acceder a información de forma inmediata, su uso excesivo o inadecuado puede generar efectos negativos, como:



Si no somos conscientes de estos aspectos, difícilmente podremos impulsar cambios que nos ayuden a usar la tecnología de manera equilibrada y saludable. El impacto de las redes sociales y los dispositivos digitales va más allá del entretenimiento o la comunicación; influye en nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestra percepción del mundo.

Para ello, es importante no solo identificar los efectos negativos del uso excesivo, sino también generar estrategias que nos permitan aprovechar las ventajas de la era digital sin comprometer nuestra salud y calidad de vida. A continuación, te presentaremos una serie de actividades diseñadas para analizar los comportamientos digitales y crear así un plan de acción personal que favorezca un uso más consciente y positivo de la tecnología.

¿Estás listo para poner manos a la obra?



Actividad 3. Desconéctate para reconectarte

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, para comenzar **da clic.**





Universidad Autónoma
del Estado de México

RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES III

Módulo 1

Actividad 3

Desconéctate para reconectarte

Vamos!!



Actividad 4. Explorando

Instrucciones: exploraremos alternativas de actividades, en tu cuaderno dibuja una tabla como la siguiente, piensa en cinco actividades fuera de redes sociales que podrían mejorar tu bienestar. En cada una describe cómo te sentirías si hicieras más de esas actividades y menos uso de redes sociales.

Comparte tus resultados con tus compañeros y docentes.

Actividades libres de tecnología	Descripción
1.	
2.	
3.	
4.	

El uso de la tecnología e internet no solo influye en la manera en que los adolescentes gestionan sus relaciones interpersonales, sino que también impacta su desempeño académico y bienestar emocional. Arroyave (2013) explica que diversos estudios han señalado que muchos jóvenes experimentan dificultades para concentrarse antes de realizar trabajos escolares, ya que la constante exposición a pantallas y notificaciones fragmenta su atención. Además, la necesidad de responder de inmediato a mensajes y alertas puede generar ansiedad, afectando la capacidad para organizar tiempos de estudio de manera efectiva.

Otro aspecto relevante es la influencia de la mensajería instantánea en la escritura. La velocidad con la que se comunican en chats y redes sociales ha llevado a una disminución en la calidad de su redacción y ortografía, ya que suelen priorizar la rapidez sobre la precisión. En cuanto al uso académico de la tecnología, aunque tienen acceso a una gran cantidad de información, muchos limitan su aprendizaje a búsquedas rápidas en internet y el envío de archivos, sin aprovechar herramientas digitales que podrían fortalecer su pensamiento crítico y su capacidad de análisis.

En este contexto, resulta fundamental reflexionar sobre cómo equilibrar el uso de la tecnología para que potencie el desarrollo personal y académico en lugar de convertirse en una barrera para la concentración, la creatividad y el aprendizaje. Para ello, antes de continuar será importante que repases la forma en que a ti te ha afectado, puedes hacerlo considerando las siguientes preguntas:

- ¿Crees que la tecnología ha mejorado tu forma de aprender? ¿Por qué?
- ¿Has sentido que el uso de redes sociales o tecnología afecta tu concentración al estudiar?
¿De qué manera?
- ¿Qué aplicación o plataforma digital utilizas más para fines educativos y por qué?

Es increíble lo mucho que las redes sociales han permeado en la educación, un informe de la Unesco cita un estudio realizado por Facebook que subraya el diseño adictivo de TikTok, caracterizado por videos cortos y atractivos. Menciona que este modelo de gratificación instantánea puede influir en la atención y los hábitos de aprendizaje, dificultando la concentración prolongada en tareas educativas y extracurriculares. ¿Qué opinas, te gusta usar TikTok?

Los beneficios del uso de redes sociales y tecnología en el aprendizaje parecen incontables, ya que han transformado la educación al ofrecer acceso inmediato a información, facilitar la comunicación y promover nuevas formas de aprendizaje y también esquemas innovadores para trabajar en equipo. Sin embargo, no podemos ignorar que su impacto no siempre es positivo, pues también presentan retos que pueden afectar la formación académica si no se gestionan adecuadamente.

No se trata de encasillar la tecnología y las redes sociales en una visión de “buenas” o “malas”, sino de reconocer que su influencia depende de cómo las utilizamos. Para aprovechar sus ventajas sin caer en sus riesgos, es fundamental comprender ambas caras de la moneda. En este sentido, el estudio de Vargas, G. (2020) identifica diversas problemáticas que surgen del uso excesivo o inadecuado de estas herramientas, entre las cuales destacan:

- Dependencia excesiva de estas plataformas, lo que hace que los estudiantes pierdan el control del tiempo que les dedican. Además, el exceso de información y la facilidad de distracción dificultan la concentración en tareas importantes.
- La disminución del contacto directo entre compañeros y docentes puede afectar el desarrollo

de habilidades sociales y la construcción de relaciones interpersonales en el entorno académico.

- Asimismo, la confiabilidad de la información encontrada en redes sociales es un problema recurrente, ya que muchos estudiantes no aplican criterios adecuados para evaluar la veracidad de los contenidos que consultan.
- La mala gestión del tiempo y el desplazamiento de otras prioridades académicas y personales, aunque menos frecuente, sigue siendo un factor que puede afectar el rendimiento y organización.
- El uso inadecuado de las redes sociales en el ámbito educativo no solo impacta la calidad del aprendizaje, sino también genera hábitos poco saludables, como la sobreexposición digital y la dificultad para filtrar información relevante.

El plagio, la falta de esfuerzo, el aprendizaje superficial son consecuencias que ponen en duda los beneficios de estas herramientas, pero todo esto puede pasar a segundo plano si nos concentramos en aprovechar la tecnología de forma responsable:

- Utilizando aplicaciones y plataformas educativas que fomenten el aprendizaje interactivo.
- Implementando técnicas de estudio que combinen lo digital con lo escrito, como mapas conceptuales o resúmenes a mano.
- Usando herramientas digitales para investigar, pero complementándolas con reflexión y análisis propio.

Este ejercicio te ayudará a ser más consciente de cómo consumes información en internet, fomentando un aprendizaje activo y reflexivo. La intención de este ejercicio es que aprendas a distinguir entre lograr un conocimiento significativo y la simple acumulación de información.

En un mundo donde el acceso al conocimiento es casi ilimitado, no se trata solo de recopilar contenido, sino de desarrollar la capacidad de analizarlo, comprenderlo y aplicarlo de manera efectiva en tu vida académica y personal. El verdadero desafío no es solo buscar información, sino aprender a utilizarla de forma crítica y reflexiva.

Aprender y aprovechar las herramientas digitales y tecnológicas de manera estratégica es clave para que logres convertirlas en aliadas de tu proceso de aprendizaje en lugar de depender de ellas de forma pasiva. A lo largo de esta actividad, te invitamos a cuestionarte cómo interactúas con la tecnología, qué tan profundo es tu aprendizaje y de qué manera puedes optimizar el uso de internet y las redes sociales para potenciar tu desarrollo académico y personal.



Actividad 5. Del garabato al dato

Instrucciones: sigue las indicaciones y resuelve cada desafío, para comenzar **da clic** en el enlace.





Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora

Doctora en Ciencias Computacionales
Arianna Becerril García
Secretaria de Ciencia

Doctor en Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales
Francisco Herrera Tapia
Secretario Académico

Doctora en Farmacia y Tecnología Farmacéutica
Mariana Ortiz Reynoso
Secretaria de Extensión, Vinculación y Promoción de la Empleabilidad

Doctor en Ciencias Sociales
Jorge Alejandro Vásquez Caicedo
Secretario de Gobernanza Universitaria

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

Doctora en Educación
Miriam Sierra López
Secretaria de Finanzas

Doctora en Administración
Miriam Padilla Mora
Secretaria de Gestión y Administración Universitaria

Doctora en Humanidades
María de las Mercedes Portilla Luja
Secretaria de Desarrollo y Fortalecimiento Institucional

Doctora en Ciencias
Miriam Sánchez Ángeles
Secretaria de Igualdad Sustantiva y Cuidados

Doctor en Ciencias e Ingeniería de Materiales
José Guadalupe Miranda Hernández
Secretario de Centros Universitarios y Unidades Académicas Profesionales

Maestra en Derecho
Evangelina Sales Sánchez
Consejera Jurídica Universitaria

Doctora en Diseño
María Fernanda Valdés Figueroa
Directora de Comunicación Social Universitaria

Doctor en Políticas Públicas
Bernardo J. Almaraz Calderón
Jefe de la Oficina de la Rectoría

1.1 Impacto del uso de las plataformas digitales en la salud física y mental de los adolescentes

¿Alguna vez te ha pasado que te quedas dormido con el celular en la mano?

¿Utilizas tu teléfono móvil como despertador?

Desde el momento en que despertamos hasta que cerramos los ojos por la noche, las pantallas nos acompañan en cada actividad: se ha vuelto común el uso de estos dispositivos para estudiar, comunicarnos, entretenernos e incluso relajarnos.

Si bien es común el uso de varios dispositivos tecnológicos de manera cotidiana, nos puede parecer inofensivo, con el tiempo pueden afectar el bienestar general, con efectos que van desde la disminución de la concentración, la energía hasta llegar incluso a afectar el estado de ánimo. Por eso, es importante reflexionar sobre cómo estamos utilizando la tecnología y qué medidas podemos tomar para lograr un equilibrio entre el mundo digital y nuestra salud.

Este capítulo explorará cómo la relación con la tecnología impacta nuestra vida diaria y qué estrategias podemos adoptar para aprovechar sus beneficios sin comprometer nuestro bienestar.

Antes de profundizar en estos temas, reflexionemos sobre nuestro propio uso de la tecnología.



Actividad 6. Autodiagnóstico tecnológico

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, para comenzar **da clic** en el enlace.



Para comprender mejor las complicaciones que pueden surgir por el uso excesivo de dispositivos y herramientas digitales, exploraremos las afecciones más comunes derivadas de un uso inadecuado.

Empecemos por identificar los aparatos que repercuten en nuestra salud al usarlos por periodos prolongados o incorrectamente:



Computadora: su diseño convencional es poco amigable para las articulaciones de las manos y brazos. Usualmente, el usuario suele apoyarse en un asiento, causando indirectamente problemas de espalda, cadera o cuello tras largas jornadas de manejo de una computadora.

Teléfonos móviles: grandes periodos de uso provocan dolencias en quienes los manejan, implicando en su mayoría la postura del cuello.



Pantallas: son la manera más común en la que la información y retroalimentación de las TIC es presentada al usuario, causando problemas oculares después de un tiempo prolongado de uso.

Las TIC: por otro lado, en un contexto psicológico, siendo las TIC el medio, existen diferentes trastornos causados por el uso principal de redes sociales u otras aplicaciones, provocando adicciones, síndromes, fobias, afectando claramente el estilo de vida de los usuarios y su interacción con las demás personas.





Actividad 7. Mapa de consecuencias

Instrucciones: se te pide realizar el siguiente ejercicio.

Paso 1. Dibuja en tu cuaderno una tabla en donde relaciones tus hábitos digitales actuales con sus posibles consecuencias en la salud.

Hábito tecnológico negativo	Cómo ese hábito afecta tu bienestar	Consecuencias a corto plazo	Consecuencias a mediano plazo	Consecuencias a largo plazo

Por ejemplo:

Hábito tecnológico negativo	Cómo ese hábito afecta tu bienestar	Consecuencias a corto plazo	Consecuencias a mediano plazo	Consecuencias a largo plazo
Uso el celular antes de dormir	Tengo pocas horas de sueño	Me siento somnoliento durante el día	No rindo adecuadamente en mis actividades escolares	Me puede generar ansiedad y estrés

Una enfermedad se define como un estado en el que la salud de un individuo o ser vivo se ve afectada negativamente, lo que provoca el debilitamiento de una o varias funciones naturales del cuerpo (Sanitas, 2023). Sin profundizar demasiado en su origen etimológico o en su clasificación clínica, es evidente que el uso prolongado de la tecnología puede derivar en diversas enfermedades entre sus usuarios. El empleo excesivo de dispositivos digitales ha sido asociado con múltiples padecimientos, entre los más comunes se encuentran:

Enfermedades físicas



Síndrome del túnel carpiano: relacionado con la tendinitis, este padecimiento ocurre cuando el nervio que conecta el antebrazo con la mano se comprime o queda atrapado en la muñeca. Sus síntomas incluyen entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en manos y muñecas. Generalmente, se desarrolla por el uso constante de teclados y ratones de computadora (IMQ, 2021).



Tensión ocular o presión intraocular: también denominada síndrome visual informático, se manifiesta con ojos rojos, sequedad ocular, mareos y visión borrosa tras largos periodos frente a pantallas. A largo plazo, esta condición puede derivar en glaucoma o incluso ceguera (UNAD —GFSI—, 2018).



Dolor en la espalda, cuello y columna: la postura que adoptamos al utilizar dispositivos electrónicos puede generar tensión en los músculos del cuello, los hombros y la espalda. Con el tiempo, esta sobrecarga puede causar alteraciones en el sistema musculoesquelético, derivando en contracturas, hernias o incluso artritis (IMQ, 2021).



Sobrepeso y obesidad: la falta de movimiento durante el uso prolongado de dispositivos tecnológicos fomenta el sedentarismo, reduciendo la actividad física. Esto incrementa el riesgo de sobrepeso y obesidad, junto con las enfermedades asociadas a estas condiciones (UNAD —GFSI—, 2018).

Ahora que conoces las enfermedades físicas que se pueden originar por el uso inadecuado de la tecnología te invitamos a identificar qué áreas podrías mejorar para lograr un uso más equilibrado de estas en tu vida cotidiana.

Paso 2. Con base en lo que identificaste en el ejercicio anterior, ahora **construye una nueva tabla**, anota por lo menos tres hábitos que podrías mejorar en relación con la tecnología, para cada hábito, anota una acción concreta para corregirlo y especifica cómo y cuándo aplicarás cada cambio.

Hábito a mejorar	Acción correctiva	¿Cómo y cuándo lo haré?

Por ejemplo:

Hábito a mejorar	Acción correctiva	¿Cómo y cuándo lo haré?
Uso el celular antes de dormir.	Estableceré una “zona libre de pantallas” en mi habitación.	Dejaré el celular fuera del cuarto y leeré un libro antes de dormir.

Este breve ejercicio te ayudará a visualizar cómo los pequeños hábitos pueden ayudarte a lograr cambios significativos en tu relación con la tecnología.

Continuando con los riesgos que se generan en la salud por el uso de estas tecnologías, a diferencia de las enfermedades físicas, los trastornos tecnológicos afectan la mente, alterando la cognición, el control emocional o el comportamiento de la persona. Estos trastornos suelen estar relacionados con estados de angustia o malestar psicológico (Organización Mundial de la Salud —OMS—, 2022). Entre los más comunes se encuentran:

Trastornos tecnológicos



Insomnio o trastorno del sueño: según el Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI, 2022), el insomnio se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o alcanzar un descanso reparador. Esto ocasiona fatiga diurna y afecta el rendimiento en actividades cotidianas. Una de las principales causas de este problema es la exposición a pantallas con alto brillo durante la noche.



Adicción a la tecnología y redes sociales: el uso excesivo de dispositivos electrónicos, en particular de las redes sociales, puede generar dependencia. Esto está relacionado con el síndrome FOMO (Fear Of Missing Out), que se traduce como “miedo a perderse algo”. La adicción a las redes sociales puede impactar negativamente otras áreas de la vida del usuario (ITA, 2019).



Trastorno de Identidad Disociativo (TID): se presenta cuando una persona desarrolla múltiples identidades o personalidades, lo que dificulta la diferenciación entre la realidad y el entorno digital. En algunos casos, los individuos llegan a imitar situaciones virtuales en su vida cotidiana (UNAD —GFSI—, 2018).



Nomofobia: este término hace referencia al miedo o ansiedad intensa ante la ausencia de un teléfono móvil, la posibilidad de quedarse sin batería o sin conexión a internet. La imposibilidad de acceder al dispositivo genera un alto nivel de angustia en el individuo (IMQ, 2021).

Desafortunadamente estos no son los únicos riesgos en materia de salud mental, los peligros en el uso de internet y las tecnologías de la información pueden agruparse en tres categorías principales: contenido, contacto y comercial (Vanderhoven, Schellens y Valcke, 2014).

- Los riesgos de contenido: incluyen la exposición a materiales inapropiados como mensajes de odio, pornografía o discursos racistas y sectarios, que pueden influir negativamente en adolescentes y jóvenes.
- Los de contacto: se relacionan con la interacción a través de plataformas digitales, como redes sociales y chats, donde pueden ocurrir casos de ciberacoso, acoso sexual o vulneración de la privacidad mediante la sustracción de datos personales.
- Los riesgos comerciales: involucran el uso indebido de información personal con fines de vigilancia o manipulación del comportamiento de los usuarios más jóvenes (De Moor et al., 2008).

Si bien la tecnología ofrece innumerables beneficios, su uso irresponsable puede alterar nuestra regulación emocional, cognición y comportamiento, generando dependencia, ansiedad e incluso dificultades para diferenciar la realidad de lo virtual. La rapidez con la que obtenemos la información, la necesidad de sentirse aprobado en redes sociales y la exposición prolongada a pantallas han contribuido a un incremento en los niveles de estrés y angustia, afectando la salud mental de muchas personas.

Ante este escenario, es importante promover una cultura digital saludable, en la que se prioricen hábitos responsables, pausas tecnológicas y una convivencia equilibrada entre el mundo digital y el físico. La educación sobre los efectos de la tecnología y la implementación de estrategias de autocuidado permitirán aprovechar sus ventajas sin poner en riesgo nuestro bienestar emocional y psicológico.



Actividad 8. Cara o cruz

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, **da clic** en el enlace, baja el formato, responde los cuestionamientos, comparte tus resultados con tus compañeros y docente.





Actividad 9. Memorama de salud digital

Instrucciones: se te pide realizar el siguiente ejercicio, da clic **aquí** para comenzar.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y
Ámbitos
Socioemocionales
III

Módulo I

Actividad 9

MEMORAMA DE SALUD DIGITAL

Instrucciones: Voltea las tarjetas para descubrir los pares correctos. Cada par está compuesto por un concepto y una acción responsable relacionada con la tecnología y las redes sociales. Cada par de tarjetas tiene un concepto clave y su acción responsable.

EMPEZAR

Ahora es el momento de actuar. Cada decisión cuenta: establecer límites en el uso de dispositivos, cuestionar la información que consumimos, proteger nuestra privacidad y, sobre todo, ser parte del cambio al tomar en serio estos temas. Al generar conciencia en nuestro entorno, contribuimos a una sociedad más informada y responsable.

¡Sé el inicio del cambio!



Actividad 10. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo I 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 MI Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

Hemos concluido que hoy en día usamos la tecnología para casi todo: estudiar, entretenernos, comunicarnos y hasta para hacer amigos, pero, aunque tiene muchas ventajas, también puede afectar nuestra salud si no la usamos con equilibrio.

Aprendimos que el estar mucho tiempo frente a pantallas puede afectar la calidad de nuestro descanso, asimismo puede afectar el sentido de la vista, causar dolores de cabeza y dañar nuestra postura si pasamos muchas horas sentados sin movernos, y que los efectos no solo son físicos sino que, a nivel emocional, el uso excesivo de redes sociales puede generar ansiedad, estrés y hasta afectar la autoestima. Vemos la vida “perfecta” que muestran otras personas y podemos compararnos sin darnos cuenta de que en redes casi nadie muestra sus momentos difíciles. Además, la necesidad de estar siempre conectados puede hacernos sentir presión o incluso volvernos dependientes del celular.

La tecnología ha cambiado los riesgos a los que nos enfrentamos como la desinformación, ya que en internet hay muchas noticias falsas que pueden confundirnos. También existen riesgos como el ciberacoso, que pueden cambiar la vida de un momento a otro. No se trata de dejar de usar la tecnología, sino de aprender a hacerlo de forma inteligente. Usarla con medida, descansar de las pantallas y ser críticos con la información que consumimos nos ayudará a aprovechar sus beneficios sin descuidar nuestra salud y bienestar.

Recuerda que esta información solo te servirá si eliges ponerla en práctica y hacer un verdadero compromiso contigo mismo.



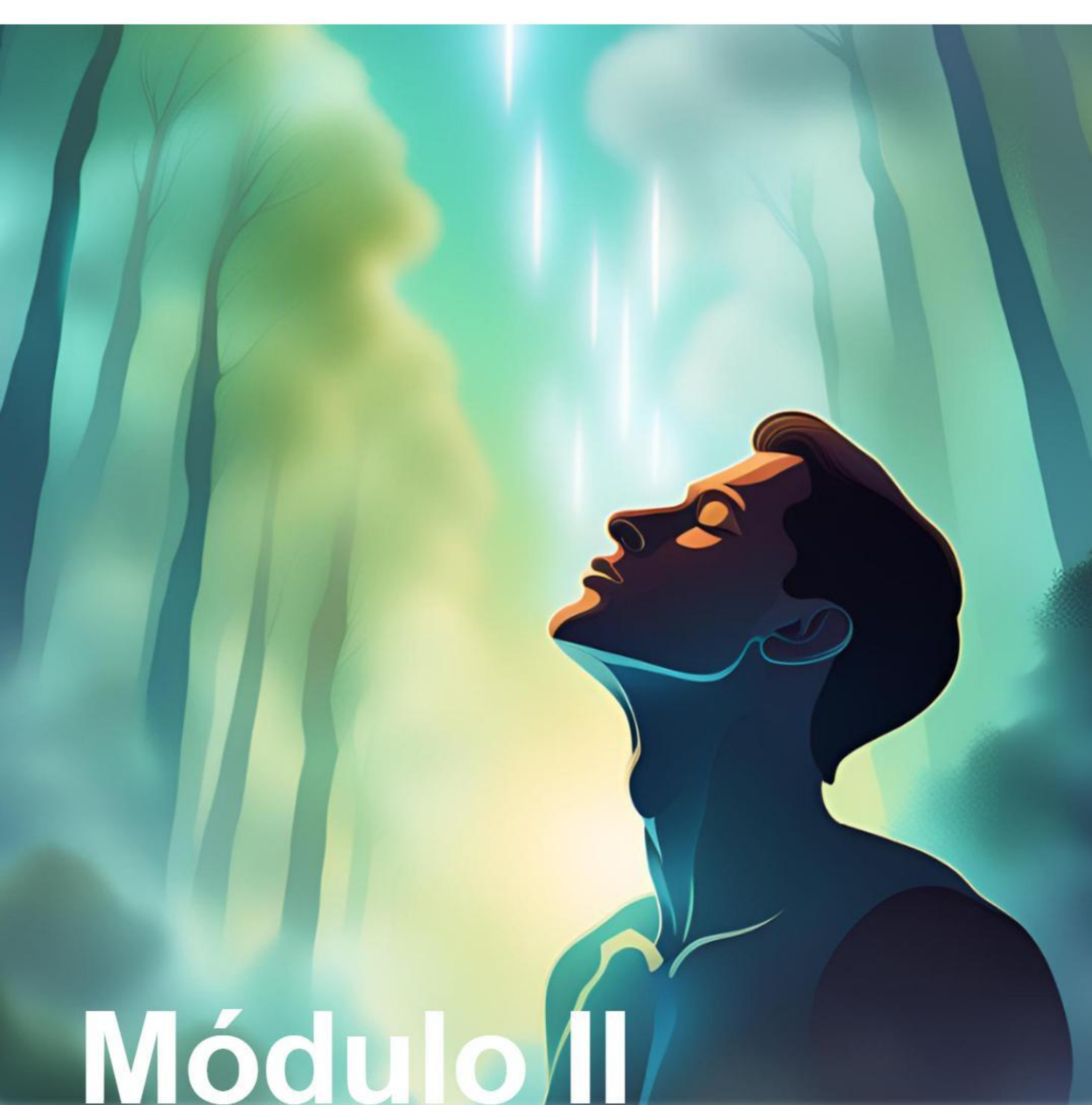
RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES III

Glosario

- **Adicción digital:** dependencia excesiva a dispositivos electrónicos y redes sociales, que puede afectar la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones personales.
- **Bienestar digital:** estado de equilibrio en el uso de la tecnología, asegurando que su impacto en la salud física, mental y social sea positivo.
- **Desinformación:** difusión de información falsa o engañosa en internet, que puede manipular la opinión pública o generar pánico.
- **Exposición a contenido dañino:** acceso involuntario o intencionado a material en línea que puede afectar la salud mental, como violencia, desinformación o discursos de odio.
- **Fatiga digital:** sensación de agotamiento mental y físico causada por el uso excesivo de pantallas y dispositivos electrónicos.
- **Gestión del tiempo digital:** capacidad de organizar el tiempo dedicado a la tecnología para evitar distracciones y mantener un equilibrio en la vida diaria.
- **Hiperconectividad:** estado de conexión constante a dispositivos digitales y redes sociales, que puede interferir con la concentración y la vida personal.
- **Identidad digital:** huella que una persona deja en internet a través de redes sociales, correos electrónicos, publicaciones y demás interacciones en línea.
- **Multitarea digital:** realización simultánea de varias actividades en dispositivos electrónicos, lo que puede reducir la eficiencia y la concentración.
- **Nomofobia:** miedo irracional a estar sin acceso al teléfono móvil o a internet, generando ansiedad y estrés en quienes la padecen.
- **Privacidad en línea:** protección de los datos personales en internet, evitando compartir información sensible con desconocidos o en sitios inseguros.
- **Regulación del uso de pantallas:** práctica de establecer límites en el tiempo de exposición a dispositivos para prevenir efectos negativos en la salud.
- **Sedentarismo tecnológico:** falta de actividad física causada por el uso excesivo de dispositivos digitales, lo que puede afectar la salud.
- **Síndrome del túnel carpiano:** afección causada por el uso prolongado y repetitivo de dispositivos electrónicos, generando dolor y entumecimiento en manos y muñecas.
- **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC):** conjunto de herramientas y recursos digitales utilizados para acceder, procesar y compartir información.
- **Tendinitis digital:** inflamación de los tendones de la mano o muñeca, causada por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, teclados y controles de videojuegos. Se manifiesta con dolor, rigidez y dificultad para mover los dedos o la muñeca, afectando la movilidad y el bienestar físico.

Referencias

- Alegsa. (2016). *Diccionario de informática y tecnología*. <http://www.alegsa.com.ar/Dic/tecnologia.php>
- Arroyave, C. I. (2013). *Caracterización de la transformación de las prácticas comunicacionales en los jóvenes universitarios por el uso de dispositivos móviles*. Revista Q, 7(14), 1909-2814.
- Ballesteros Guerra, J. C. y Picazo Sánchez, L. (2019). *Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, FAD. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3626905>
- Chacón, K. (2016, 4 de septiembre). *Adolescentes cambian dinámica en el uso de la web*. El Financiero. <https://www.elfinanciero.com/tecnologia/adolescentescambian-dinamica-en-el-uso-de-la-web/KDQHCKIHSFERVCHMESV7CWNY4E/story/>
- Craig, G. y Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico* (9.a ed.). Prentice Hall.
- Elogia. (2018, 5 de junio). *Estudio anual redes sociales 2018*. IAB Spain. <https://iabspain.es/estudio/estudio-anual-de-redes-sociales-2018/>
- Grupo Funcional de Seguridad Informática (UNAD —GFSI—). (2019).
- Hütt, H. (2012). *Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión*. Reflexiones, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
- Limas, S. J. y Vargas, G. (2020). *Redes sociales como estrategia académica en educación superior: ventajas y desventajas*. Educación y Educadores, 23(4), 559-574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- Marín de la, I. J. L. (2010). *Web 2.0: Una descripción muy sencilla de los cambios que estamos viviendo*. <https://books.google.com.mx/books?id=MOD3bCJR1T8C&pg=PA3>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duvén, E., Giralt, S. y Wölfling, K. (2016). *A hidden type of Internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescence*. Computers in Human Behaviour, 55, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Peregrina Roque, F. D. y Méndez Hernández, S. (2020). Estudio comparativo sobre el uso de dispositivos de acceso a internet por estudiantes universitarios: Caso Facultad de Enología y Gastronomía UABC. *Revista Electrónica sobre Educación Media y Superior*, 7(14), 135-147. <https://n9.cl/euv36>
- Pérez de Albéniz Garrote, M. G. y Medina Gómez, M. B. (2016). Relación entre las conductas de abuso de sustancias tóxicas y de smartphones en la adolescencia con la variable de personalidad búsqueda de sensaciones. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 185-194. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.151>
- Rodríguez Tamayo, C. C., Cabreja Ogabán, N. e Hidalgo Ávila, B. R. (2022). Tecnologías de la información y las comunicaciones en función del proceso directivo de instituciones educativas del sector rural. *RILCO DS: Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, 4(33), 1-10. <https://doi.org/10.51896/rilcods>



Módulo II

Aprendiendo a manejar el estrés

Propósito del Módulo

Analizar las situaciones que le provocan estrés y aplicar estrategias para un manejo adecuado del mismo.

Presentación

El módulo II de este e-book te permitirá conocer acerca del estrés en la adolescencia y cómo impacta en el bienestar físico y mental. Aunado a lo anterior, también podrás analizar diversas situaciones que provocan el estrés, sobre todo en el área escolar y el ambiente que te rodea, con el propósito de aplicar estrategias que te permitan tener un manejo adecuado del mismo.

Figura 1.
Adolescente estresada



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Adolescente estresada].
<https://goo.su/ELOkvRW>

El estrés no es un fenómeno nuevo, ha existido siempre y está interrelacionado al desarrollo del ser humano y a la vida, un ejemplo de ello es el proceso de nacer; ya que cuando pasamos a través del canal del parto nos enfrentamos a una situación fuertemente estresante. Por lo tanto, desde el nacimiento el hombre se enfrenta con el estrés, y posiblemente gracias a él ha logrado la supervivencia, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un entorno en constante transformación (Barrios, García y Arce, 2006).

Hoy en día, debido al ritmo de vida que experimentamos, es prácticamente imposible vivir sin estrés, sin embargo, debes tener claro que en pequeñas dosis resulta estimulante y motiva al logro, pero cuando no se controla o se presenta de manera excesiva puede producir afectaciones a la salud (Leal, 2006).



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo II, te invitamos a responder a 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 estrés en la adolescencia: comprensión y manejo

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se caracteriza principalmente por el crecimiento y los cambios físicos, emocionales y sociales, en la que distintos factores pueden aumentar tu vulnerabilidad a los problemas de salud como el estrés. Ayudarte en tu aprendizaje social y afectivo para comprender y manejar el estrés, es una estrategia fundamental para tener salud y bienestar durante esta etapa y en la vida adulta.

Debes saber que la adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo de hábitos saludables y fundamentales para el bienestar físico y mental, como los patrones de sueño sanos, el ejercicio y activación regular, la alimentación adecuada, la capacidad para enfrentar situaciones difíciles y resolver problemas, así como la gestión de las emociones. Sin embargo, si no adoptas dichos hábitos, y te encuentras en un entorno familiar, escolar o social desfavorable, serás propenso a enfrentarte al estrés excesivo (OMS, 2024).

El estrés se presenta no solo en sucesos negativos, como por ejemplo tener problemas con los amigos o escolares, sino también se puede presentar ante los sucesos positivos, como asistir a una fiesta, comprar un celular o ropa de moda. Por lo anterior, es importante mencionar que el estrés en pequeñas dosis puede resultar beneficioso.

Recuerda: lo que resulta estresante para ti puede no serlo para otro. Algunas personas, por ejemplo, disfrutan hablando en público, mientras que otras se sienten excesivamente ansiosas. Unas personas pueden ayudar a amigos o familiares a solucionar sus problemas, mientras que otras lo encuentran estresante. Hay quien ve los cambios como algo emocionante, mientras que otros los viven con miedo y ansiedad, todo esto depende mucho de la forma en que cada persona puede manejar el estrés (Leal, 2006).

Figura 2.
Mujer estresada

PERO...
¿QUÉ ES EL
ESTRÉS?



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Picsart. [Mujer estresada]. <https://goo.su/k1qCz>

Según la OMS (2023), se puede definir el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. Todas las personas en algún momento de nuestra vida experimentamos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Y la forma en que reaccionamos al estrés es lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

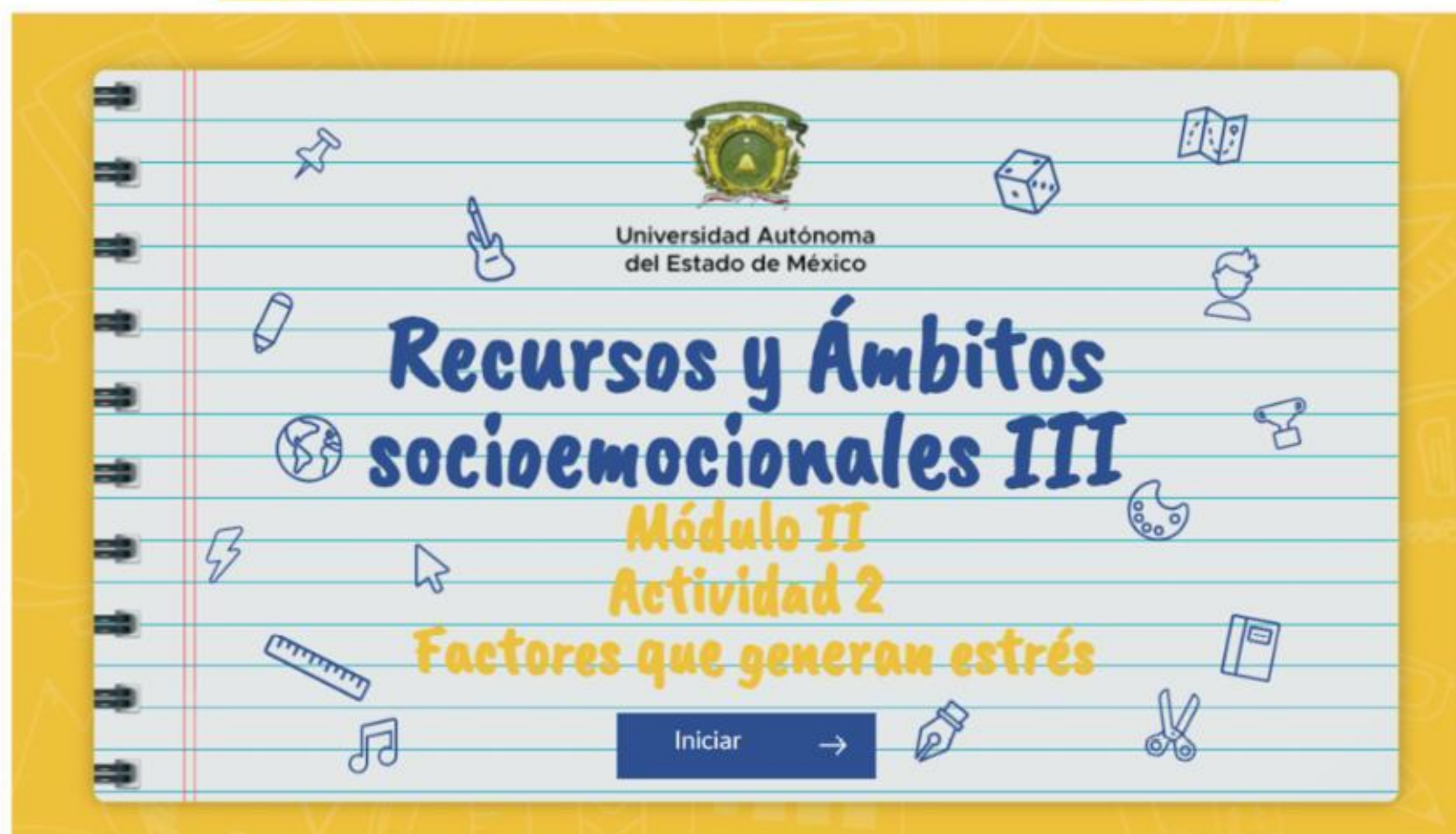
Por otra parte, el estrés “es la tensión física y emocional que se produce como respuesta a una presión externa o interna. Es una reacción de lucha (enfrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal”. Es decir, se refiere a la conducta que se produce debido a las demandas que nos solicita el ambiente (Barrio, 2006).

El estrés es un problema que afecta de distintas formas y no es exclusivo de alguna etapa. Actualmente, está aumentando en todo el mundo; y tanto adultos, como niños y adolescentes lo están experimentando. Existen diversos factores que pueden generar estrés como situaciones negativas en el hogar, violencia en la escuela, exámenes o incluso cambios positivos como mudarse a una casa más grande o hacer nuevos amigos (UNICEF, 2023).



Actividad 2. Factores que generan estrés

Instrucciones: para conocer los factores que generan estrés en la adolescencia y poderlos prevenir, realiza la siguiente sopa de letras. Para comenzar da clic **aquí**.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Aprendiendo a manejar el estrés

Como podrás observar, el estrés es producido por múltiples factores, por lo que es importante no solo identificar las causas que lo producen, sino también aprender a reconocer los síntomas más comunes; así como las consecuencias, ello te ayudará a manejar el estrés de manera adecuada y evitar situaciones que puedan poner en riesgo tu salud y bienestar físico y mental.

Figura 3.
Estrés escolar



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Canva. [Estrés escolar] <https://www.canva.com/dream-lab>

Según la Unicef (2023), los síntomas más comunes del estrés en la adolescencia son:

Figura 4.
Cerebro estresado



Mentales:

- Tensión
- Irritabilidad y enojo
- Problemas de concentración
- Cansancio excesivo
- Problemas de sueño
- Preocupación

Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Cerebro estresado]. <https://goo.su/neFE>

Figura 5.
Mujer con dolor de cabeza y síntoma de estrés



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Mujer con dolor de cabeza y síntoma de estrés]. <https://goo.su/HxcYe>

Físicos:

- Boca seca
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Náuseas, indigestión y malestar estomacal
- Aumento o pérdida de peso
- Palmas de las manos sudorosas
- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Tensión muscular que puede causar contracturas y dolor
- Mareos
- Problemas para respirar

La mayoría de los adolescentes que sufren estrés no son conscientes de ello, por eso es importante que estés atento a la aparición en tu vida de uno o varios de los síntomas antes mencionados.

Figura 6.
Consecuencias del estrés en la adolescencia



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Elaboración propia. [Consecuencias del estrés en la adolescencia].

A continuación, se explica a detalle en qué consiste cada una de las consecuencias enunciadas en el esquema.

- Cardiovasculares: dolor de cabeza, taquicardia, palpitaciones y desmayos.
- Gastrointestinales: náuseas, vómito, estreñimiento y espasmos abdominales.
- Musculares: mialgias, fatiga, temblores y dolores de espalda.
- Respiratorias: dificultad respiratoria, espasmos bronquiales e hiperventilación.
- Dérmicas (piel): prurito, sudoración excesiva y calvicie.
- Psíquicas: preocupación, dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, olvidos, bloqueos mentales, mal humor, ansiedad, fobias, trastornos alimenticios o de personalidad (Bonilla y otros, 2015).

Al analizar los síntomas y las consecuencias del estrés en la adolescencia, pensarás que son lo mismo, sin embargo, no es así. Los síntomas se refieren a las manifestaciones que se presentan cuando se está estresado, mientras que las consecuencias son los problemas que puede causar el estrés en el cuerpo, la mente y las relaciones.

Recapitulemos, se mencionó anteriormente que existen diversos tipos de estrés, como el estrés positivo (eustrés) y negativo (distrés), también existen el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico, por lo que los síntomas y consecuencias del estrés que una persona experimente, dependerán del tipo de estrés por el que esté atravesando.

- **Estrés positivo:** es aquel donde el individuo interacciona con su estresor de forma óptima, ayudando a su mente y cuerpo a sentir alegría, bienestar y equilibrio. Es aquel en el que las tensiones experimentadas ven su recompensa en algún motivo personal o profesional. Las personas que lo padecen se caracterizan por ser creativas y estar siempre motivadas.
- **Estrés negativo:** es aquel que es nocivo o desagradable, ya que produce una sobrecarga de actividades ocasionando un desequilibrio fisiológico o psicológico que disminuye la productividad de las personas, provoca malestares y enfermedades (ISSSTE, 2020).
- **Estrés agudo:** es la forma de estrés más común. Se presenta por las exigencias y presiones del pasado reciente y las anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es agradable y emocionante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado alto resulta agotador. Los síntomas más comunes son: dolor de espalda, problemas digestivos como diarrea, estreñimiento, acidez de estómago, reflujo, síndrome del intestino irritable. El exceso de activación da lugar a hipertensión, aumento de la frecuencia cardíaca, manos sudorosas, dolores de cabeza, manos y pies fríos, mareo, falta de aire y dolor en el pecho.
- **Estrés agudo episódico:** este tipo de estrés define aquellas personas que sufren estrés agudo con frecuencia. Son personas que siempre tienen demasiado trabajo, compromisos y muchas cosas por hacer. Los problemas se presentan en sus vidas una y otra vez, siempre tienen prisa, llegan tarde y sus vidas son desorganizadas y caóticas. Estas personas a menudo se muestran irritables, nerviosas, ansiosas y tensas. Los síntomas de este tipo de estrés son dolores de cabeza persistentes producidos por tensión muscular, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca.
- **Estrés crónico:** Se produce cuando una persona se encuentra durante mucho tiempo en una situación estresante, como una familia disfuncional, violencia doméstica, situación de pobreza, o verse atrapado en un lugar que la persona desprecia; se produce cuando una persona no encuentra el modo de salir de una situación desagradable. El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Debido

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

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
Rectora

Doctora en Estudios Latinoamericanos
Cinthya Ortega Salgado
Secretaria de Identidad y Cultura

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

a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta (APA, 2010).



Actividad 3. ¿Qué tan estresado estás?

Instrucciones: para identificar tu nivel de estrés, descarga y contesta el siguiente test, una vez terminado pégalo en tu cuaderno. Para comenzar da clic **aquí**.



Hasta ahora has comprendido el concepto, causas, consecuencias y tipos de estrés, asimismo has identificado el nivel de estrés en tu vida. Ahora, es momento de que aprendas a manejarlo.

¡Manos a la obra!

El manejo del estrés consiste en tratar de controlar y reducir la tensión que ocurre ante situaciones estresantes. Esto se logra realizando cambios tanto emocionales como físicos y adoptando hábitos saludables.

Aquí te compartimos algunas estrategias para el manejo adecuado del estrés:

1. Practica el autoconocimiento ya que, al experimentar el estrés, podrás identificar la respuesta de tu cuerpo para buscar el equilibrio y mediar tu comportamiento con el entorno.
2. Practica la respiración controlada porque esta contribuye a que tu cuerpo se relaje, ya que oxigena el cerebro, relaja los músculos y te ayuda a recuperar el equilibrio.
3. Ve los sucesos estresantes como problemas a resolver y no como amenazas.
4. Ten una actitud creativa para buscar soluciones múltiples a los problemas y actuar para llevarlas a cabo hasta encontrar la solución adecuada.
5. Lleva una vida organizada, planea horarios, lleva agendas, etc., de modo que estés preparado para afrontar las demandas del día.
6. Realiza técnicas de relajación, ve a que te hagan un masaje, escucha música relajante, etcétera.

7. Evita preocuparte antes de ir a la cama, trata de dejar las preocupaciones para el día siguiente.
8. Sé consciente de qué cosas te estresan y en qué momento estás bajo estrés.
9. Haz una pausa para analizar qué está pasando y piensa en soluciones.
10. Realiza actividad física y aliméntate de manera saludable (Gobierno de México, 2022).



Actividad 4. Manejo del estrés

Instrucciones: para reforzar lo aprendido, identifica y anota tres situaciones que te producen estrés y los síntomas que experimentas. Finalmente, establece dos estrategias por cada situación para manejar de manera adecuada el estrés, al finalizar, pega la tabla en tu cuaderno. Para comenzar da clic **aquí**.



2.1 Identificando las causas del estrés escolar y del ambiente que le rodea y cómo impacta en el bienestar emocional

El estrés es una problemática presente en todo el mundo. Según estudios de Caldera, Pulido y Martínez (2007), “una de cada cuatro personas sufre de estrés y se estima que, en las ciudades, el 50% de las personas tienen algún problema de este tipo”, lo cual representa un aspecto emergente de atender, ya que el estrés tiene un impacto en el bienestar emocional.

Como se abordó en el tema anterior, el estrés se produce por diversos factores y está presente en todos los medios y ambientes, incluyendo el educativo. La mayoría de los estudiantes han experimentado, en algún momento de su vida, un grado elevado de estrés académico, por lo que es relevante mencionar que un nivel alto de estrés escolar “... altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico y, por lo tanto, la alteración en estos tres niveles de respuestas, influye de forma negativa no solo en el rendimiento académico, disminuyendo la calificación de los alumnos en los exámenes, sino también afectando su bienestar emocional” (Berrio y Mazo, 2011).

Figura 7.
Estrés académico



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Canva. [Estrés académico]. <https://goo.su/aJKVSxh>

El estrés escolar se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007).

Existen diversas causas que originan el estrés escolar, a continuación, se presenta un esquema donde se mencionan las mismas (Maceo y otros, 2016).

Figura 8.
Causas del estrés escolar



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Elaboración propia. [Causas del estrés escolar].



Por otra parte, tenemos el estrés ambiental, el cual se refiere a la tensión o presión que siente una persona, debido a un conjunto de factores o condiciones externas que pueden causar malestar psicológico o físico a un ser humano, afectando especialmente su desarrollo y bienestar.

Algunas de las causas que generan estrés ambiental son:

Figura 9.
Causas del estrés ambiental

CAUSAS DEL ESTRÉS AMBIENTAL



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Elaboración propia. [Causas del estrés ambiental].



Actividad 5. Estrés escolar y del ambiente

Instrucciones: para reforzar lo aprendido, analiza los siguientes casos y anota en tu cuaderno a qué tipo de estrés se refiere, escolar o del ambiente. No olvides anotar el número y título de la actividad. **Ejemplo: Caso 1. Tipo de estrés: del ambiente.**



Caso 1

Regina es un estudiante de 16 años que cursa tercer semestre de bachillerato. En las últimas semanas, ha comenzado a sentir una gran presión debido a la expectativa de sus padres de que mantenga un buen rendimiento académico, ya que le dicen que debe ser una alumna de excelencia. ¿Qué tipo de estrés está experimentando Regina?

Figura 10.
Padres regañan a hija



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Padres regañan a hija]. <https://goo.su/XGC4RPW>

Caso 2

Ismael está a punto de comenzar sus evaluaciones y se siente abrumado por la cantidad de tareas y actividades que debe entregar, no planificó bien su tiempo y procrastinó, ahora debe desvelarse hasta altas horas de la madrugada; por si fuera poco, sus padres lo han notado más irritable que nunca. ¿Qué tipo de estrés está experimentando Ismael?

Figura 11.
Joven estudiante durmiendo



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Joven estudiante durmiendo]. <https://goo.su/73zkd>

Caso 3

Ivanna, una chica de preparatoria, vive en un barrio donde hay delincuencia. Todos los días debe tomar un autobús que la lleva a su colegio, pero el trayecto no es fácil, pues experimenta mucha tensión, ya que ha escuchado historias de amigos que han sido víctimas de robo o acoso en el transporte público. ¿Qué tipo de estrés está experimentando Ivanna?

Figura 12.
Estudiante sufre acoso e inseguridad



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Estudiante sufre acoso e inseguridad]. <https://goo.su/73zkd>

Caso 4

Martín es un joven que vive con su madre y su hermana menor. Su madre trabaja todo el día en una tienda de zapatos, pero los ingresos apenas alcanzan. Por la falta de dinero la Madre de Martín ha decidido reducir gastos en alimentos, actividades recreativas y materiales escolares, por lo que Martín se siente muy estresado. ¿Qué tipo de estrés está experimentando Martín?

Figura 13.
Estrés y falta de dinero



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Estrés y falta de dinero]. <https://goo.su/uP8X8o>

Con base en lo antes revisado, podemos concluir que tanto el estrés escolar como del ambiente impacta en el bienestar emocional de forma negativa. El estrés escolar dificulta la concentración, el recuerdo y el procesamiento de información, lo que ocasiona un bajo rendimiento académico. Aunado a ello, el estrés ambiental provoca ansiedad, miedo y preocupación, por lo que los estudiantes estresados por estos factores enfrentan dificultades para regular sus emociones y mantener un estado de ánimo positivo, lo que contribuye a un malestar emocional generalizado (Avalos, 2024).

Para aminorar o prevenir los efectos del estrés escolar y del ambiente, existen diversas estrategias y hábitos que han demostrado ser efectivos, y que permiten tener un buen manejo y control de estos. Entre ellas se encuentran:

1. Conciencia y aceptación: reconoce y acepta que el estrés es parte de la vida. Si aprendes a identificar las situaciones que te producen estrés vas a poder afrontarlas.
2. Resiliencia: trata de adaptarte y recuperarte frente a situaciones difíciles. Ser resiliente te ayudará a hacer frente a los desafíos de manera más efectiva.
3. Practicar actividades de relajación: incorpora en tu rutina diaria actividades como la meditación, la respiración profunda o el yoga. Estas prácticas te permitirán reducir la tensión y mejorar tu bienestar general.
4. Gestión del tiempo: planifica tu tiempo, establece prioridades, delega tareas cuando sea posible y evita la procrastinación. Esto te servirá para reducir la presión y tensión sobre ti mismo.
5. Contacto con la naturaleza: trata de pasar tiempo al aire libre, asiste a un parque y camina descalzo en el pasto o abraza un árbol.
6. Establecer límites: aprende a decir "no" para evitar sentirte abrumado.
7. Soporte social: dialoga con amigos, familiares o profesionales sobre tus preocupaciones, saber que puedes contar con el apoyo de alguien te brinda seguridad y tranquilidad.
8. Estilo de vida saludable: practica un estilo de vida saludable que incluya alimentación adecuada, ejercicio regular y un sueño adecuado.
9. Desconexión digital: permítele a tu mente descansar. Limita el tiempo para estar conectado a dispositivos electrónicos y redes sociales. La sobreexposición a estos medios puede contribuir al estrés.
10. Buscar ayuda profesional: si consideras que el estrés te está rebasando, considera buscar la ayuda de un profesional de la salud mental, él podrá brindarte las herramientas que necesitas (Llano, 2023).

Figura 14.
Bienestar emocional



Nota. Fuente: García G., M. (2025). Creación propia con Open IA. Microsoft Bing. [Bienestar emocional]. <https://goo.su/fdWOOvx>

RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES III

**Beatriz Moreno Guzmán
Ligia Malania Chávez López
María Dolores Segura Millán
Miriam García García**



"2025, 195 Años de la Apertura del Instituto Literario en la Ciudad de Toluca"



Actividad 6. Bienestar emocional

Instrucciones: elabora un decálogo en el que incluyas al menos cinco pautas para evitar el estrés escolar y del ambiente, y lograr un bienestar emocional. Al finalizar escribe una conclusión sobre la importancia de aprender a manejar el estrés en nuestro día a día. Para comenzar da clic **aquí**.



Actividad 7. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: para reforzar los temas vistos en este Módulo II 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 MII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

Hoy en día el estrés es una de las principales problemáticas a las que se enfrentan las personas, y aunque a veces resulta difícil evitarlo, recuerda que puedes aprender a manejarlo y controlarlo, poniendo en práctica distintas estrategias y hábitos saludables.

En este segundo módulo aprendiste que el estrés es originado por diversos factores, conociste sus causas y consecuencias, así como sus principales síntomas; esto además de ayudarte a estar informado, te va a permitir estar alerta, identificar cuando estés pasando por una situación de estrés y poder actuar.

No olvides que existen distintos tipos de estrés, y que este, en pequeñas dosis, puede resultar benéfico, porque te puede ayudar a conseguir tus metas y objetivos, sin embargo, ten en cuenta también que, en niveles elevados, puede afectar tu bienestar físico y mental.

Pequeñas acciones te pueden ayudar a controlar el estrés de manera adecuada, no necesitas invertir mucho tiempo, planificar tu día a día, meditar de vez en cuando, realizar actividad física y alimentarte de manera saludable, son algunas de las alternativas con las que cuentas para manejar el estrés y contribuir a tu bienestar general.

Finalmente, en este módulo abordamos el estrés escolar y del ambiente. Aprendiste que estas problemáticas se presentan muy frecuentemente en la adolescencia, y que la mayoría de los estudiantes han experimentado en algún momento de su vida un grado elevado de estrés, por esto es relevante que no dejes de poner en marcha las recomendaciones que te brindamos a lo largo del módulo. Ser resiliente, tratar de adaptarte, practicar actividades de relajación, planificar tu tiempo, establecer límites, llevar un estilo de vida saludable y buscar ayuda profesional, si lo consideras necesario, te permitirá llevar una vida más tranquila, relajada y libre de estrés.



Glosario

- **Abrumado:** es la sensación de sentirse dominado por una carga, un trabajo o una pena excesiva.
- **Adolescencia:** es una etapa del desarrollo humano que se caracteriza principalmente por el crecimiento y los cambios físicos, emocionales y sociales.
- **Afrontamiento:** se refiere a los diversos esfuerzos que realiza una persona para librarse de experiencias emocionales negativas.
- **Aminorar:** consiste en disminuir o reducir el tamaño, cantidad o intensidad de algo.
- **Ansiedad:** es una emoción que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.
- **Bienestar:** acto de cuidado a través del estado positivo de la mente y cuerpo, en el cual el individuo se siente seguro y pleno.
- **Bienestar físico:** se refiere a la condición de funcionalidad del cuerpo, es decir, a la salud física, que no es simplemente el hecho de no padecer enfermedades, sino también de disponer de un cuerpo funcional.
- **Bienestar mental:** estado en el que una persona es consciente de sus capacidades y afronta con positivismo su día a día.
- **Cognitivo:** procesos mentales que permiten recibir, procesar y elaborar conocimiento.
- **Conciencia:** actividad mental propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.
- **Decálogo:** conjunto de normas o consejos básicos para el desarrollo de cualquier actividad.
- **Delegar:** consiste en dar a otra persona la facultad o el poder para que actúe en representación suya, haga algo en su nombre o con su respaldo.
- **Desarrollo del ser humano:** conjunto de cambios que experimentan todos los seres humanos desde el momento de la concepción y hasta su muerte.
- **Estímulo:** son señales sensitivas, motoras y cognitivas que generan el inicio de una acción que puede desencadenar un cambio físico o de la conducta.
- **Estrés:** estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.
- **Factores:** son los distintos elementos que intervienen, determinan o influyen para que una situación sea de un modo concreto.
- **Fisiológico:** se relaciona con el funcionamiento de los órganos de los seres vivos.
- **Gestión:** conjunto de estrategias y acciones que se llevan a cabo para lograr un objetivo.
- **Hábitos saludables:** conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.
- **Hacinamiento:** se refiere a la ocupación de un número elevado de personas en espacios restringidos.
- **Identidad:** conjunto de rasgos particulares que diferencian a un ser de todos los demás.
- **Pauta:** es una norma que nos indica cómo debemos hacer algo para que sea visto como correcto y adecuado y así evitar el desorden o la desarmonía.
- **Procrastinación:** es la tendencia a aplazar el inicio y/o finalización de actividades que deben hacerse en un plazo de tiempo determinado.
- **Resiliencia:** es la capacidad de superar los eventos adversos y tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias desfavorables.
- **Salud:** estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



- **Salud mental:** es un 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.
- **Síntoma:** manifestación de una enfermedad o de un síndrome que solo es percibida por el individuo que lo padece.
- **Sobreexposición:** es la exposición excesiva o prolongada a una cosa o situación que puede ser dañino o perjudicial.
- **Soporte social:** asistencia y apoyo que se le brinda a una persona y que la hace sentir amada, apreciada y comprendida.

Referencias

- American Psychological Association (APA). (2010). Los distintos tipos de estrés. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Avalos Guijarro, A. de L. Ángeles. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. *Dominio de las Ciencias*, 10(2), 784-794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>
- Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, pp. 37-48 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.
- Berrio García, Nathaly y Mazo Zea, Rodrigo (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&lng=es.
- Bonilla, M. C., De la Rosa, S. A., Escamilla, S. D., y Guerrero, S. G. (2015). El estrés como repercute en la adolescencia. *Psicología y Salud*. Recuperado el 27 de marzo de 2025, de <https://vinculacion.dgire.unam.mx/vinculacion-1/Congreso-Trabajos-pagina/Trabajos-2015/Ciencias-biologicas/Psicologia/5.%20CIN2015A10075.pdf>
- Caldera, J. F., Pulido, B. E., y Martínez, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (27 de julio de 2023). ¿Qué es el estrés y cómo identificarlo? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-el-estres>
- Fundación Española del Corazón (2024). ¿Cuánto sabes sobre estrés? <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/188-test-cuestionarios/2200-estres-psicologia.html>
- Gobierno de México (2022). Guía de gestión del estrés 2022. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (22 de julio de 2020). El estrés y tu salud. <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
- Leal Beltrán, I.Y. (2006). El estrés: cómo nos afecta. *Revista Científica General José María Córdova*, 4 (4), 56-58.
- Llano, A. (29 de noviembre de 2023). Estrés ambiental: ¿Qué es y cómo saber si lo padeces? *El Español*. https://www.elespanol.com/enclave-ods/historias/estres-ambiental-como-saber-padeces-sufres/813418961_0.html
- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varón Blanco, Y., Maceo Palacio, M., y Peralta Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). Recuperado de <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- Martínez Díaz, E. S., y Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Aprendiendo a manejar el estrés

- Organización Mundial de la Salud (10 de octubre de 2024). La salud mental de los adolescentes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud (21 de febrero de 2023). Estrés <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>



Módulo III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Propósito del Módulo

Analizar los factores de riesgo asociados con el consumo de sustancias nocivas, a través del conocimiento de las características personales y ambientales que faciliten la adquisición de factores de protección para evitar riesgos en la salud física y mental.

Presentación

En la adolescencia y la primera juventud, suelen presentarse algunas conductas de riesgo, como las apuestas o el uso y abuso de internet, otras más conocidas, como el uso de sustancias nocivas y adictivas que afectan no solo la salud física, sino también el bienestar emocional de quienes las consumen.

En esta etapa el adolescente se enfrenta a las normas y prohibiciones, percibe que debe frenar algunos de sus deseos y necesidades, esto lo lleva, en muchos casos, a enfrentarse con una lucha interna entre lo que desea y lo que le plantea su realidad, y justamente esa lucha es lo que lo hace impredecible y susceptible de reaccionar ante determinadas situaciones.

En las conductas de riesgo intervienen diversos factores, tanto personales como sociales, que hacen que un adolescente se vuelva más vulnerable.

En el presente módulo podrás distinguir qué factores dan paso al consumo de sustancias nocivas para tu salud, y las consecuencias de hacerlo, así como aquellos factores que pueden protegerte del riesgo y te llevarán a una vida saludable.

Figura 1.
Adolescencia



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing [Adolescencia].
<https://www.bing.com/images/create>



Actividad 1. ¿Qué sabes sobre el contenido del módulo?

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo III, te invitamos a responder a 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: MIII Evaluación Diagnóstica.



3. Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias nocivas en la adolescencia

Entre los motivos más comunes para que un joven se inicie en el consumo de sustancias nocivas para la salud, están el adquirirlas sencillamente, estas se convierten en un medio fácil y rápido para sentirse a gusto, adaptarse a su grupo de pares, aminorar la ansiedad y la depresión que se experimentan en algunas situaciones. Algunos adolescentes solo desean experimentar y probar y no necesariamente desarrollan dependencia. Sin embargo, para otros se convierte en algo habitual, considerando el consumo como la única alternativa para afrontar los problemas personales, familiares o sociales.



Actividad 2.

Instrucciones: revisa el siguiente video , posteriormente descarga la plantilla de cuestionario relacionado con el contenido de este, **pégala en tu cuaderno**, contéstalo y sigue las instrucciones de tu docente.



Video 1.

Factores de riesgo y protección para el consumo de sustancias

[da clic aquí](#)



“Los factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias nocivas para la salud”

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Video. [Factores de riesgo y protección para el consumo de sustancias].

Primera edición, agosto 2025

RECURSOS Y ÁMBITOS SOCIOEMOCIONALES III

Libro de texto digital

Autores

Beatriz Moreno Guzmán

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

Ligia Malania Chávez López

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

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

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



Factores de riesgo y protección

Velazco (2014) menciona que por factor de riesgo o protección se entiende tanto un atributo individual como contextual que incrementa o reduce la probabilidad del uso o abuso de sustancias psicoactivas.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo se pueden agrupar en diversas categorías

a) Los ligados al contexto social y cultural amplio

Se refieren a las condiciones ambientales y sociales que están presentes en una cultura determinada y en un momento histórico dado, y tienen una capacidad de influencia sobre el consumo de sustancias. La imagen social de las diversas drogas, el estatus legal de las mismas, los estereotipos, conforman un escenario macrosocial capaz de influir, a su vez, sobre aspectos tan importantes como la percepción de riesgo sobre el uso de estas y, en consecuencia, sobre su consumo más o menos problemático.

b) Los ligados al contexto social próximo

La familia, el medio escolar, el barrio, la colonia son sin duda algunos factores a considerar para que el adolescente esté en condiciones de riesgo, una familia disfuncional, sin normas ni límites propiciará más el acercamiento al consumo de sustancias nocivas, el grupo de amigos, vecinos y compañeros de escuela pueden ser un factor que influya en el adolescente para que este se acerque más a estas sustancias.

c) Factores ligados al propio individuo

Entre estos factores destacan la edad, las personalidades, la presencia o no de determinados valores, actitudes y habilidades personales como la autoestima, la asertividad y la resiliencia. Las actitudes favorables hacia las drogas han mostrado tener una influencia sobre el consumo, sobre todo si estas actitudes son compartidas por el grupo de pertenencia.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Figura 2.
Factores de riesgo personales



Omnipotencia

“Sé lo que hago” no pasa nada por tomar esta sustancia; conmigo no va a poder



Inseguridad

“Cuando bebo unas copas tengo más confianza en mí mismo”



Necesidades de ser y significarse

“Necesito que los adultos reparen en mí, si no lo consigo de forma positiva lo haré desde la indisciplina o consumo de sustancias nocivas”



Atracción por situaciones de riesgo

“Me encanta vivir nuevas experiencias”



Búsqueda de identidad en el grupo de iguales

“Todos mis amigos beben y yo lo hago también por no sentirme menos”



Curiosidad

¿Qué se sentirá?, ¿a qué sabe?

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open AI. Microsoft Bing. Tomando como referencia a Vega (2014). [Factores de riesgo personales]

Fernández (2023) afirma que los adolescentes son especialmente vulnerables al consumo de sustancias que pueden dañar su salud, sobre todo cuando se enfrentan a situaciones que desencadenan las emociones, como el cambio de residencia, el divorcio de los padres, el bajo rendimiento académico y la salud mental, por ello es necesario e importante considerar los factores de protección para promover la autorregulación emocional y el bienestar físico y mental.

Factores de protección

a) Factores personales

Los principales factores que protegen a un individuo contra el uso indebido de sustancias nocivas para la salud son las habilidades personales para resolver conflictos, la capacidad de analizar situaciones, la autoestima, asertividad, resiliencia, la comunicación efectiva, la autonomía y el autocontrol.

b) Factores de protección ambientales

Establecer relaciones personales sanas, con los miembros de la familia, amigos, compañeros de escuela, para crear lazos de apoyo.

Otros factores de protección

- a) Aprender sobre el manejo del estrés
- b) Dedicar tiempo al deporte o a una actividad artística
- c) Fortalecer la autoestima
- d) Autorregulación emocional
- e) Postergación de la gratificación
- f) Información real y oportuna sobre el consumo de sustancias nocivas para la salud





Actividad 3. Beneficios de evitar el consumo de sustancias

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, **da clic** en el enlace para comenzar.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Módulo III

Actividad 3

Sopa de letras

Beneficios de evitar el consumo de sustancias

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Sin duda alguna, evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud contribuye a fortalecer la salud mental. Nagel (2023) señala que algunos días sentimos que nuestra mente es poderosa, que podemos encarar todo lo que se nos atraviesa, podemos superar adversidades y mantener nuestra fuerza mental durante el proceso; sin embargo, habrá días difíciles, pero justamente es la salud mental lo que permite pensar qué hacer para superar esos momentos.

También es importante reconocer que existen personas que actúan como lazos de apoyo en esas circunstancias y que es importante acercarnos a ellas y valorar la ayuda que nos ofrecen.



Revisa los siguientes casos, posteriormente realiza las actividades relacionadas con el contenido de cada uno de ellos; sigue las instrucciones.

Caso 1

Analia, una joven de 16 años, estaba dedicada a sus estudios, en clase todos lo sabían, sin embargo, un día en la escuela sus compañeras la invitaron a una fiesta, ella se negó pero a tanta insistencia y burlas como “eres una ñoña” “no estás disfrutando tu juventud” “eres rara” “todos los jóvenes lo hacemos”, decidió pedir permiso a sus padres quienes de manera inmediata le negaron asistir, sentía tanta presión por sus compañeras que decidió escaparse para ir a la fiesta, ya estando ahí le ofrecieron una bebida, que ella dudó en tomar, pero al observar que todos estaban “disfrutando” la fiesta, decidió tomarla, más tarde le invitaron cigarrillos, que al principio casi la hacen ahogarse, pero después comenzó a fumarlos con facilidad, así transcurrieron varias horas entre copas y cigarrillos.

Analia, dejó de tener consciencia de donde estaba y lo que ocurría, solo recuerda cómo fue quedándose dormida y a lo lejos el sonido de una ambulancia.

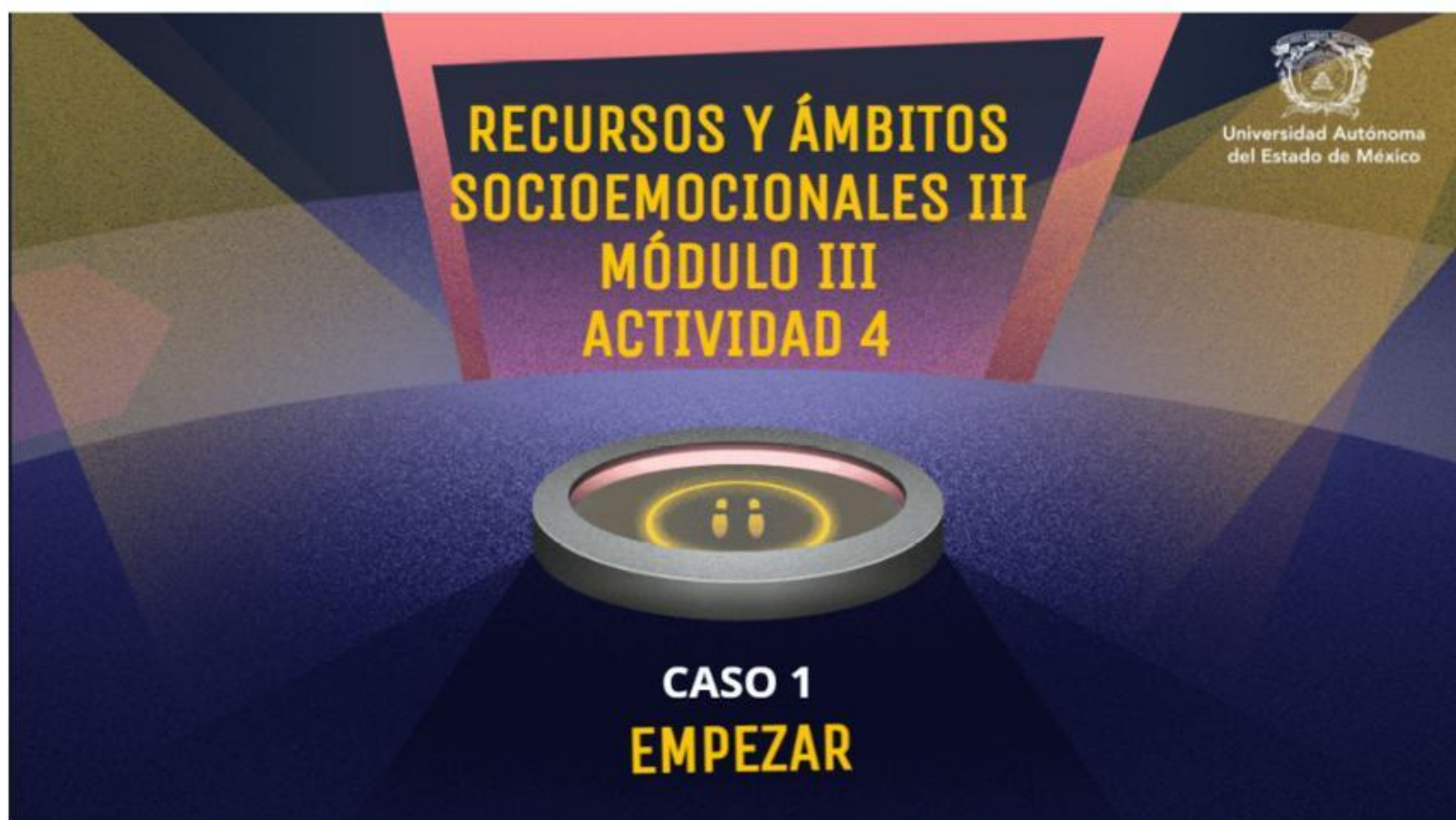
Al abrir los ojos, vio a sus padres a un lado de ella, y sintió dolor en el brazo, tenía suero y estaba en una camilla.

Cuando la dieron de alta se sintió muy mal pues su comportamiento irresponsable la había puesto en peligro, ahora mantiene una comunicación muy cercana con sus padres quienes la apoyaron en esa experiencia y la guían para continuar con su vida saludable.

En el caso de Analia podrás darte cuenta de cómo los pares pueden influir para que alguien llegue a consumir sustancias que nunca había probado y las consecuencias de hacerlo.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia



Actividad 4. Casos: consumo de sustancias nocivas para la salud

Instrucciones: ahora que leíste y analizaste la situación planteada en el **caso 1** te solicitamos contestes el ejercicio que se encuentra **aquí**, ¡**Suerte!**

Continuemos con esta actividad...

La curiosidad es un factor de riesgo que puede llevarte a tomar una decisión equivocada en cuanto al consumo de sustancias nocivas para tu salud, lee el siguiente caso y podrás identificar ¿por qué?

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

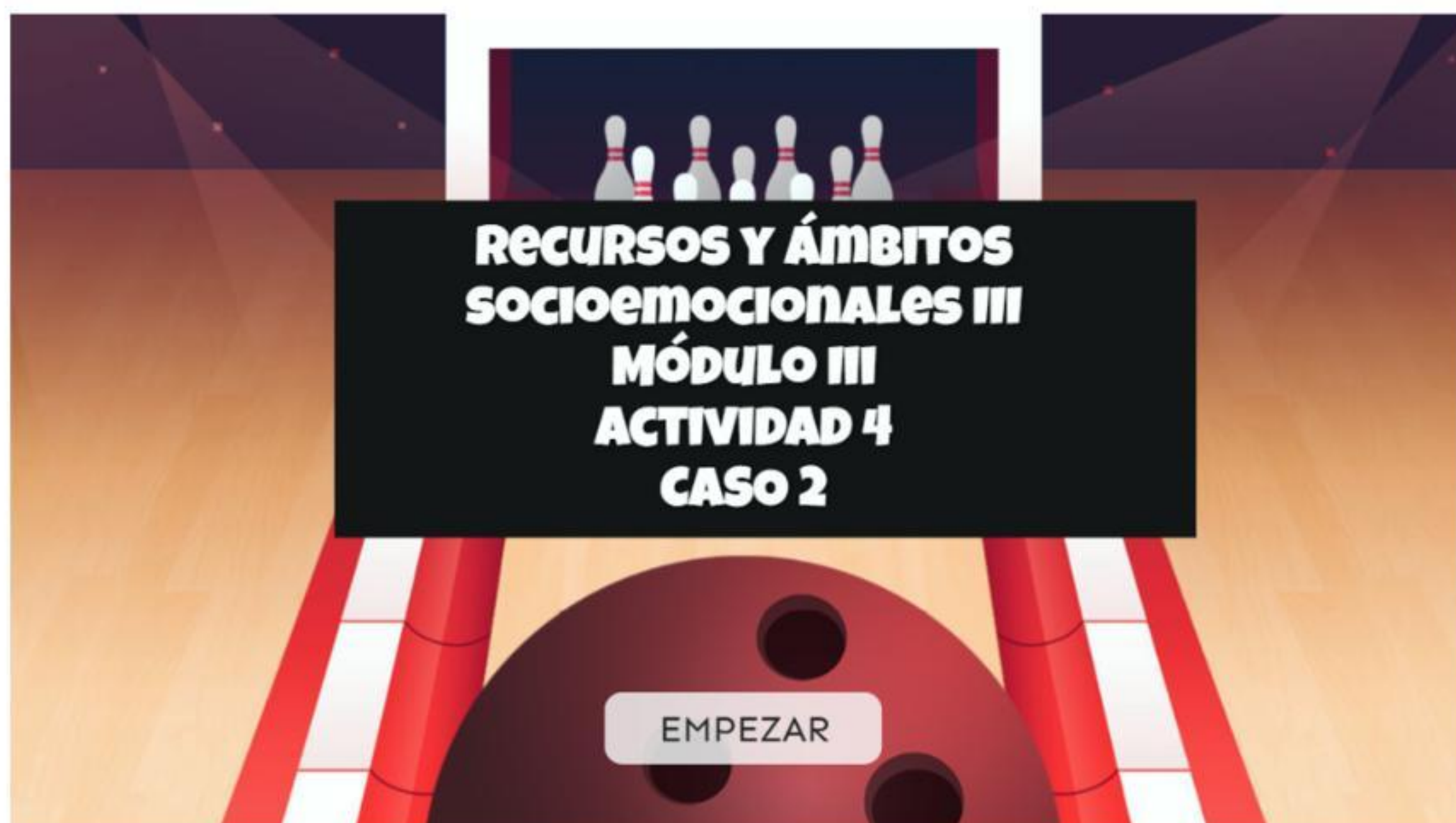
Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Caso 2

Joel un joven de 16 años, recuerda que desde muy pequeño en su familia se reunían y siempre había cervezas y vino en la mesa, a él no le permitían tomar nada de eso, pero a los 14 años sintió la curiosidad de saber porque siempre que sus familiares consumían esas sustancias se ponían muy alegres y parlanchines, un día abrió un mueble en el que sus padres guardaban esas bebidas y decido probar una de ellas, comenzó a sentir cómo todo le daba vueltas, y un hormigueo recorría su cuerpo, posteriormente sintió náuseas y le dio vómito, verdaderamente estaba muy mal, sus padres no supieron de esta situación, pero su hermana mayor lo sorprendió, lo ayudo a subir a su recámara, donde él no recordó más.

Días después su hermana busco un momento oportuno para hablar con él, le comentó que lo que había hecho no era correcto ya que estaba muy joven y esto le podría provocar grandes daños, le mostró imágenes de las consecuencias tan negativas que tiene el consumo de sustancias nocivas para la salud, Joel se quedó impactado y agradeció a su hermana por el apoyo brindado, ahora pensará mucho antes de repetir esa situación.

Instrucciones: ahora que leíste y analizaste la situación planteada en el **caso 2**, contesta el ejercicio que se encuentra **aquí**, ¡Suerte!



Revisemos un caso más.....

Las incorrectas decisiones te pueden llevar a situaciones muy dolorosas y difíciles de superar. Lee el caso de Ruth y lo comprenderás.

Caso 3

Ruth recuerda arrepentida muchas de las situaciones vividas en su juventud, ahora tiene 38 años y renta un cuarto en la azotea de un edificio donde se gana la vida limpiando los departamentos. Ella estudió siempre en escuelas de renombre, viajaba todas las vacaciones escolares y tenía fácilmente el dinero que pedía, esto le permitió adentrarse en el mundo de las adicciones, primero fue el alcohol, luego la marihuana y finalmente sustancias cada vez más potentes.

Sus padres trabajaban todo el día y no entendían por qué su hija presentaba ese problema si le daban “todo”, Ruth estuvo varias veces en centros de rehabilitación muy costosos, pero salía y no pasaban muchos días cuando nuevamente buscaba a sus “amigos” quienes le proveían de sustancias.

Una noche estaba celebrando su cumpleaños 19, sus amigos y ella habían consumido de todo y en esas condiciones decidieron irse a la playa; en el camino sufrieron un accidente y dos de sus acompañantes fallecieron, ella fue a parar al hospital, les juro a sus papás que no volvería a consumir nada dañino, pero no tardó mucho en repetir su mal comportamiento, a los 21 años conoció a Tony y decidieron vivir juntos, pasaban largo tiempo sin hacer nada más que drogarse con el dinero que se había llevado de su casa y lo que le dieron por empeñar unos aretes de oro de su mamá, pero ese dinero se acabó y no tardaron mucho en empezar a robar, pues ninguno de los dos tenía trabajo, sus padres al enterarse de esto le retiraron todo su apoyo.

Ruth y Tony pararon en la cárcel en repetidas ocasiones, pero ni esto les impedía seguir con el consumo y sus conductas delictivas.

A los treinta años Ruth quedó embarazada y decidió no volver a consumir nada, Tony al enterarse de esto, la abandono y ella acabó viviendo en las calles cerca de un departamento, Made, una inquilina de ese lugar, diario le daba algo de comer después de regresar de su trabajo, y a quien más tarde Ruth le pidiera trabajo, al principio la mujer solo le indicaba que barriera las escaleras, limpiara los vidrios o lavara su carro, un día Ruth le comentó de su embarazo y entonces Made le ofreció darle un poco más de dinero por limpiar su departamento, Ruth aceptó, y pudo rentar el cuarto de la azotea, transcurría el tiempo y la salud tan deplorable de Ruth hizo que perdiera al bebé, cayendo en una profunda depresión y arrepintiéndose de su comportamiento. Hoy vive sola en ese cuarto y sobrevive con el apoyo de los vecinos, pero nunca deja de preguntarse qué habría sido de su vida si sus padres le hubieran puesto límites y no solo proporcionarle dinero a manos llenas.

Instrucciones: ahora que leíste y analizaste la situación planteada en el **caso 3**, contesta el ejercicio que se encuentra **aquí**, ¡Suerte!



Lee el último caso.....

Te invitamos a conocer la historia de Zac y su experiencia con las bebidas energizantes, pon atención a la situación identificando los factores de riesgo que lo llevaron al consumo de esas bebidas y cómo resolvió la situación.

Caso 4

Zac, un joven con muchas aspiraciones, se enteró de que, en una Institución de gran prestigio, seleccionarían a estudiantes deportistas destacados, ofreciéndoles una beca del 80% para estudiar en sus instalaciones y representar a la escuela en algún deporte.

Este joven desde muy pequeño practicaba natación y realmente era competente, así que no dudó en participar en la selección, estaba seguro de que sería elegido, y así fue, representaría a la escuela en Natación, a partir de allí dividía su tiempo entre los estudios y el deporte, al principio no hubo tanto problema pues solo practicaba una hora, pero pronto le exigieron entrenar dos horas más, él no quería perder la beca pues deseaba ser un excelente profesional egresado de esa Institución, por esa razón había días en los que dormía muy pocas horas para cumplir con los trabajos escolares, al inicio se tomaba unas tazas de café y eso lo mantenía despierto, pero necesitaba algo más, por lo que decidió probar bebidas energéticas para cumplir con el entrenamiento y la escuela.

Un día ejercitándose comenzó a sentirse mal, lo llevaron a enfermería; tenía muy alta la

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

presión y una taquicardia muy notable, lo mandaron a casa a descansar por una semana, Zac solo se tomó un día, se decía a sí mismo que no podía dejar de entrenar, ya que si no daba resultados le retiraron la beca y por ende tendría que dejar la escuela, pues la situación económica de sus padres no le permitiría continuar en esa institución.

Los días pasaron, y él siguió consumiendo bebidas energéticas y combinando varias de ellas para sentir cada vez más energía, pues su cuerpo prácticamente estaba agotado. Un día estando en examen, se sintió muy mareado, pensó que el corazón le estallaría y cayó al suelo acompañado de una convulsión, rápidamente fue atendido y al ser dado de alta los directivos le pidieron no se presentará más a la escuela, pues no querían a un joven que dejara de entrenar a causa de su salud. Zac dejó esa escuela, pero sus padres y amigos lo motivaron a continuar estudiando en otro lugar y a valorar más su salud.

Instrucciones: ahora que leíste y analizaste la situación planteada en el **caso 4**, contesta el ejercicio que se encuentra **aquí**, ¡Suerte!



Tanto la salud física como la mental forman parte de nuestro bienestar general, están conectadas, por ello es necesario cuidar lo que consumimos, y con quien nos relacionamos. Fomentar hábitos saludables nos permitirá enfrentar los retos y dificultades de manera asertiva.

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

Te invitamos a leer, reflexionar y practicar el siguiente decálogo:

Decálogo para evitar el consumo de sustancias nocivas para tu salud

1	Vive plenamente la vida y diviértete, no es necesario consumir sustancias nocivas para tu salud.
2	La capacidad de disfrutar y divertirse está dentro de ti, no tienes que buscarla fuera.
3	La salud es lo que nos favorece a estar bien, las drogas vulneran nuestra salud.
4	Buscar tu camino, tener libertad para hacer y decidir es primordial, no te esclavices a una sustancia.
5	Aprovecha tus capacidades, tus talentos, descubre cosas nuevas, pero siempre consciente de tu realidad.
6	No cambies tu personalidad, tus sueños, tus anhelos por una adicción.
7	Evita dañar a tu familia, tus amigos, tus relaciones primordiales con el consumo de sustancias adictivas.
8	Emplea tu dinero en cosas positivas, no lo despilfarres en dañarte.
9	Evita problemas legales con el consumo de sustancias nocivas para tu salud.
10	Recuerda conocerte, cuidarte, respetarte y valorarte.

3.3.1 Consecuencias de sustancias nocivas para la salud y beneficios de los factores de protección en el bienestar físico y emocional

Antes de comenzar a revisar las consecuencias del uso de sustancias nocivas para la salud, es importante diferenciar algunos términos que Fernández (2023) señala y que podemos observar en el siguiente esquema:



Las sustancias nocivas para la salud pueden ser naturales o sintéticas, al ser consumidas por los individuos pueden ocasionar cambios psíquicos, orgánicos o emocionales, gran parte de estas sustancias son utilizadas de forma indebida, causando perjuicios, no solo a la integridad de quien las utiliza, sino también a quienes le rodean.

El uso de sustancias nocivas para la salud puede afectar gravemente el área física y mental de los adolescentes, llevándolos a renunciar a sus metas y truncando sus sueños y aspiraciones.

Consecuencias del consumo de sustancias nocivas para la salud

Continuamente recibes información acerca de las sustancias nocivas para la salud, en internet, con amigos, familiares o conocidos, en algunos casos, esta información puede ser poco clara o errada. Por ejemplo, puedes escuchar que tal sustancia por ser natural no te provocará ningún daño, que no te pasará nada si solo consumes las sustancias de vez en cuando.

La guía preventiva para adolescentes sobre las drogas del gobierno de México (2020) plantea que

existen una serie de mitos y realidades que giran alrededor del consumo de sustancias y que es necesario que todo adolescente conozca.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Módulo III

Mitos y realidades sobre el consumo de sustancias

Empezar

En general, las sustancias nocivas para la salud pueden tener numerosos efectos a nivel corporal, los cuales irremediablemente afectan el área social y emocional del individuo. Según el tipo de sustancia que se consuma, las consecuencias podrían tener ciertas diferencias, pero existen una serie de efectos que coinciden ineludiblemente en el consumo de cualquier sustancia, a corto, mediano o largo plazo.



Actividad 5. Consecuencias del consumo de sustancias nocivas para la salud.

Instrucciones: realiza el siguiente ejercicio, **da clic** en el siguiente enlace.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos socioemocionales III

Módulo III

Actividad 5

-Consecuencias del consumo de
sustancias nocivas para la salud.-



Miller (2022) afirma que el consumo de sustancias tiene diversas consecuencias, entre las que encontramos las relacionadas con la salud física, la salud mental y las relacionadas con el entorno y el contexto social.

Consecuencias físicas

Todas las sustancias nocivas para la salud actúan sobre el sistema nervioso central y afectan, en gran medida, las funciones cerebrales, deteriorando áreas como las de la percepción, la memoria y el aprendizaje. Muchas de ellas afectan a órganos específicos del cuerpo humano, como los pulmones, el corazón, el hígado, el páncreas, impactando también en los diferentes sistemas: respiratorio, digestivo, nervioso, entre otros.

La dependencia física de una sustancia puede llevar a la persona a una intoxicación, donde pueden manifestarse vómitos, alucinaciones, convulsiones, paros cardio-respiratorios, coma y hasta la muerte.

Consecuencias psicológicas

Las consecuencias psicológicas se manifiestan en los cambios de actitudes, mostrando agresividad, irritabilidad, ansiedad, apatía hacia aspectos o situaciones que anteriormente le resultaban interesantes o agradables a la persona, por lo que muchas veces se incurre en la falta de responsabilidad ante la escuela o en el hogar, y con los proyectos planteados, lo que lo lleva a sentir culpabilidad y en ocasiones depresión.

En el plano cognitivo el lenguaje y el pensamiento se ven alterados, pues a la persona cada vez más se le complica transmitir lo que quiere y siente, existe una gran confusión en la identidad y personalidad.

La motivación es un factor que se ve alterado con el consumo de sustancia, se pierde el interés por conseguir metas y perseverar por ellas, la persona solo se siente interesada en seguir consumiendo la sustancia que lo aleja de su realidad.

Consecuencias sociales

El abuso en el consumo de sustancias nocivas para la salud afecta gravemente las relaciones interpersonales, la sustancia va ocupando el lugar más significativo en la vida de la persona. Esto induce a que se descuiden áreas importantes para el desarrollo personal, como la escuela, la familia, los amigos, los clubes, entre otros.

Aunado a esto la persona también puede iniciar con el descuido de su apariencia personal, no encajando en los círculos sociales y afectando su autoestima, alejándose notablemente de las relaciones con otros. Cuando la persona ha generado una gran dependencia al consumo de sustancias puede enfrentarse a problemas como el rompimiento de las normas sociales, incurriendo en problemas legales.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Por su parte, Miller (2022) afirma que consumir sustancias nocivas para la salud en la adolescencia puede tener las siguientes consecuencias:

Figura 3.
Consecuencias del consumo de sustancias nocivas



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia Tomando como referencia a Miller (2022) [Consecuencias del consumo de sustancias nocivas]

A continuación, se presenta un resumen de los principales efectos que el consumo de sustancias nocivas para la salud produce, según la Organización Panamericana de la Salud. (OPS)

Tabla 1.
Efectos del consumo de sustancias

Sustancia	Consecuencias en la salud
Cocaína	Problemas cardíacos, accidentes cardiovasculares, se pueden presentar convulsiones.
Éxtasis	Insuficiencia cardíaca y enfermedades hepáticas.
Inhalantes	Daños en el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones.
Marihuana	Deterioro de la memoria, problemas de aprendizaje, de resolución de problemas y concentración. Se pueden presentar cuadros de psicosis, esquizofrenia, paranoia y alucinaciones.
Metanfetaminas	Episodios de conductas psicóticas (alteraciones en el pensamiento, el lenguaje, presencia de alucinaciones).
Opioides	Somnolencia, alteran la frecuencia cardíaca y dificultan la respiración
Cigarro y vapeadores	Daños en los pulmones, afecciones en las vías respiratorias, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, lesiones pulmonares relacionadas con uso de cigarrillos electrónicos.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Bebidas energéticas	Problemas cardiovasculares, digestivos, de sueño, ansiedad y depresión.
Fentanilo	Modorra, respiración lenta, náuseas y vómitos, picazón en la piel, sensación de calor, constipación, inconsciencia, depresión, pensamientos suicidas, comportamiento impulsivo.

Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Elaboración propia, tomando como base a la OPS [Efectos del consumo de sustancias].

Todas las consecuencias derivadas del abuso en el consumo de sustancias, obstaculizan la sana relación que pueda tener el o la adolescente con las personas de su contexto, en muchos casos al no saber cómo actuar o reaccionar ante una problemática de adicción, las personas suelen enojarse y rechazar a quienes están pasando por esta problemática, lo cual, lejos de ayudar, genera una alteración en los vínculos de la persona, quien se puede sentir incomprendida, orillándola a un contexto de soledad y aislamiento en un momento en que podría necesitar realmente del apoyo de otros.

Beneficios de los factores de protección en el bienestar físico y emocional

Los factores de protección son de gran beneficio para reducir la probabilidad del abuso en el consumo de sustancias nocivas para la salud, estos pueden inhibir considerablemente el uso de cualquier sustancia.

Para ello es necesario contar con una serie de habilidades personales que permitirán enfrentar los riesgos a los que todo adolescente está expuesto, entre estos se encuentran la autoestima que promueve el desarrollo personal, la resiliencia que contribuye a la adaptación de los cambios, y la asertividad que acerca a las personas a tomar mejores decisiones favoreciendo el autocuidado y la protección.

Figura 4.
Factores de protección



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Factores de protección] <https://www.bing.com/images/create>

Factores de protección personales

Autoestima

La autoestima es un factor de protección determinante para evitar el consumo de sustancias nocivas. Congost (2015) afirma que la falta de autoconocimiento y autoestima llevan al individuo a aislarse, a involucrarse en una adicción antes que enfrentarse a sí mismo, que no encuentran el propósito de sus vidas, que no saben elegir y que seleccionan el miedo como su principal motivo para reaccionar ante cualquier situación.

Branden (2022) menciona que la autoestima puede ser vista como una necesidad que proporciona una contribución esencial para el proceso vital, es indispensable para un desarrollo normal y saludable y representa un valor de supervivencia. La autoestima se proyecta en el respeto a uno mismo, mostrando una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz.

Figura 5.
Pilares de la autoestima

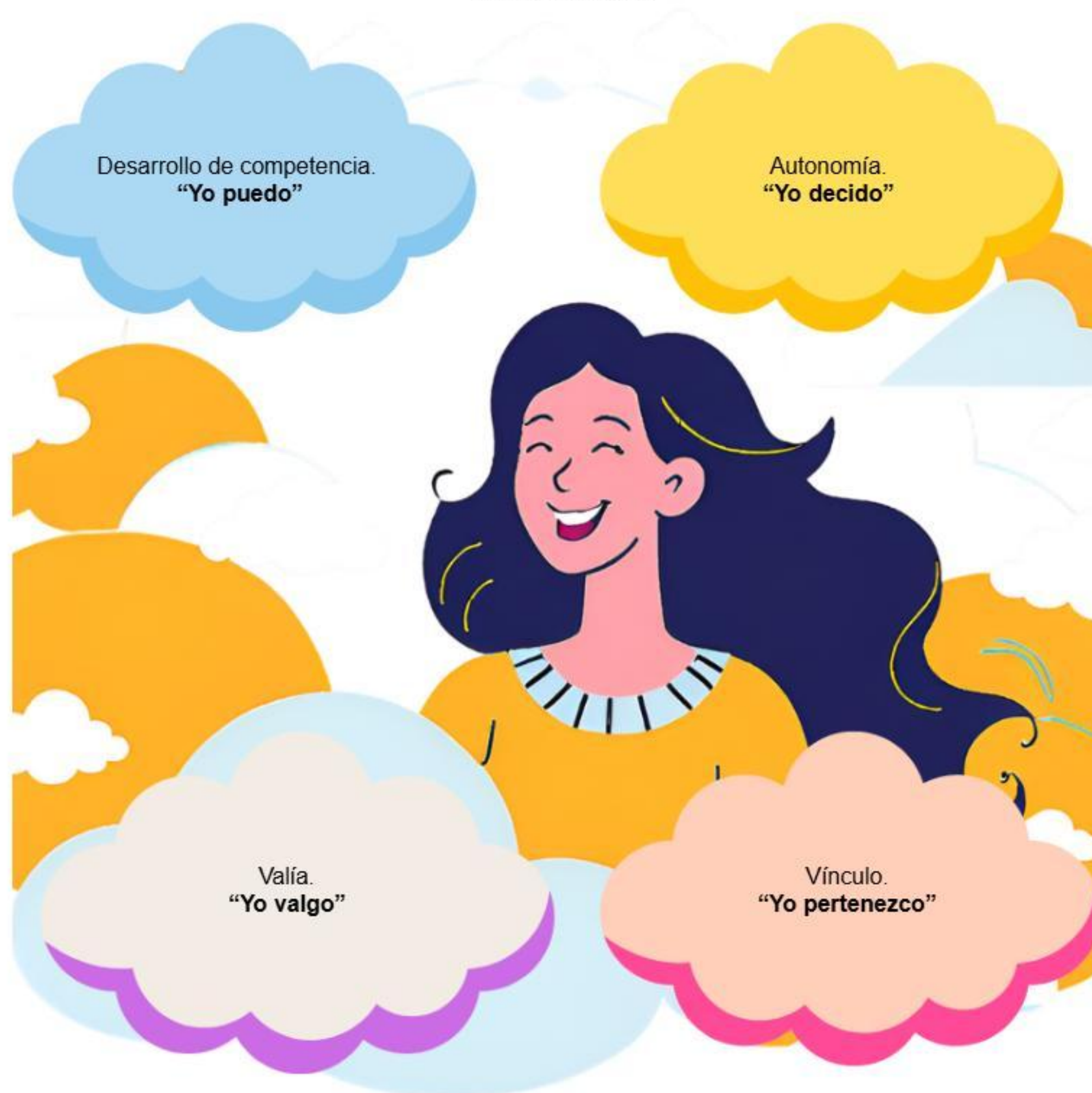


Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Para construir una autoestima saludable que nos permita enfrentar los desafíos de la vida. Luján (2025) afirma que es necesario satisfacer cuatro necesidades.

Figura 6.
Autoestima saludable



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Autoestima saludable] <https://www.bing.com/images/create/>

La autoestima está relacionada con el esfuerzo, la confianza en uno mismo para alcanzar los resultados esperados. En la medida en que se cubran las necesidades anteriores se actuará de una manera que facilitará enfrentar los retos de la vida, entre los que se encuentran la dependencia a sustancias dañinas para la salud, pues se podrá responder de la siguiente manera:

Yo puedo decir no cuando algo me dañe o no esté convencido/a de que lo que me ofrecen sea positivo para mi salud.

Yo decido implementar hábitos saludables para mi bienestar físico y emocional, nadie puede obligarme a hacer algo en contra de mi voluntad

Yo pertenezco al grupo de personas positivas, sanas perseverantes y resilientes, que evitan el consumo de sustancias dañinas para la salud.

Yo valgo por lo que soy como persona, nadie puede condicionarme para aceptarme y respetarme.

Asertividad

La asertividad es un factor de protección poderoso porque se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, ayuda a mejorar la autoestima y mejorar la calidad de vida.

Sad (2023) menciona que la asertividad tiene los siguientes beneficios:

Mejora la autoestima

Al defender nuestros derechos, intereses y necesidades aumenta la seguridad en uno mismo, Al expresarnos de manera clara y respetuosa nos sentimos más confiados con nuestras decisiones.

Favorece la comunicación

La asertividad permite la expresión clara y respetuosa, facilita que los mensajes sean claros y directos, lo que ayuda a evitar malentendidos y conflictos innecesarios y establecer límites saludables, lo que fomenta relaciones sanas y satisfactorias.

Reduce el estrés

Cuando se expresan los sentimientos y necesidades de manera efectiva se evitan conflictos innecesarios y situaciones estresantes, mejorando la salud mental y evitando el consumo innecesario de sustancias nocivas.

Ayuda a tomar decisiones

La asertividad permite tomar decisiones más efectivas. Al establecer límites y tener la seguridad en un mismo, se puede analizar con mayor claridad y conciencia lo que conlleva aceptar propuestas que no van de acuerdo con la escala de valores y que pueden truncar proyectos de vida.



Introducción

¡Hola! Nos da mucho gusto verte de nuevo, queremos darte la bienvenida a este libro que hemos preparado con mucho cuidado y pensando en ti. Aquí encontrarás temas importantes que tienen que ver con tu bienestar, tus emociones, tu cuerpo y la forma en que vives el mundo digital y real todos los días.

En cada módulo hemos incluido actividades sencillas pero cada una de ellas con la firme intención de que puedas, reflexionar, expresarte y, sobre todo, conocerte mejor. Los temas que encontrarás a lo largo de este material son sobre situaciones que seguramente ya vives o has escuchado, aquí te invitamos a analizarlas desde una perspectiva diferente y a realizar cambios que te ayuden a mejorar tu calidad de vida.

En el primer módulo vamos a retomar algo que forma parte de nuestro día a día: el tiempo que pasamos en redes sociales, viendo videos, o frente a una pantalla. ¿Cómo nos afecta eso en lo que sentimos, en lo que pensamos o en cómo dormimos? Aquí hablaremos sobre el impacto que tiene el uso excesivo de dispositivos electrónicos y tecnología en tu salud física y mental, usaremos algunas técnicas para que descubras si estás usando la tecnología a tu favor... o si ya te está quitando cosas importantes como el descanso, la concentración o incluso tus relaciones con otras personas.

En la segunda parada en este viaje, profundizaremos sobre algo que muchos vivimos pero pocas veces hablamos en serio: el estrés. Aquí vamos a identificar qué lo causa, sobre todo en la escuela o en tu entorno, y cómo puede afectar tu bienestar emocional. Con algunas actividades sencillas podrás darte cuenta de cómo respondes al estrés y qué puedes hacer para no dejar que te controle. No se trata de evitar todo lo que te estresa, sino de aprender a enfrentarlo de una mejor manera, que te parece ¿suena interesante?

En este punto ya hemos desarrollado algunas herramientas que permiten dedicar un espacio para hablar de un tema que a veces se toca con miedo o con prejuicios, pero en este caso lo abordaremos con respeto y claridad: el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco u otras drogas. Más que asustarte, queremos ayudarte a entender qué consecuencias pueden tener en tu salud y tu bienestar.

Por último, pero no menos importante, reconsideraremos algo que a veces damos por sentado, que ver bien y oír bien es algo que siempre tendremos, pero la verdad es que nuestros sentidos también necesitan cuidados. El cuarto módulo es una invitación a pensar en cómo cuidas tu vista y tu audición en la vida diaria.

¿Pasas muchas horas frente a pantallas? ¿Escuchas música con audífonos a todo volumen? Aquí veremos qué riesgos puede haber y, sobre todo, qué puedes hacer para prevenir problemas a tiempo. Las actividades te ayudarán a reconocer hábitos que pueden dañar o proteger tus sentidos. Cuidarte también es ver, oír y disfrutar con más claridad.

¿Qué te parece? Te agrada el mapa de este recorrido, recuerda nada de esto sirve si no conectas con tus sentimientos y activas tu intuición, nada de esto debe quedarse solo en palabras, te invitamos a poner manos a la obra. Buen viaje caminante y recuerda que todo este trayecto no estás solo, aquí estamos para servirte de guías.

Fomenta relaciones saludables

La asertividad permite considerar los pensamientos, sentimientos e ideas de otras personas, y al mismo tiempo pedir lo mismo para uno, al ser considerado con los demás se favorecen las relaciones interpersonales donde prevalece la responsabilidad afectiva y no se obliga a nadie a realizar actividades que van en contra de su voluntad, y que pueden dañar la relación. Al mismo tiempo la asertividad permite alejar a las personas dañinas que pueden alterar la salud emocional.

Favorece el desarrollo personal

La asertividad permite alejarse de situaciones que limiten el desarrollo personal, que obstaculicen el logro de metas, que acaben con anhelos y limiten el desarrollo pleno de las capacidades y talentos.

La puesta en práctica de la asertividad permitirá alejarse de personas que pueden ser perjudiciales, también evitará que se actúe de manera pasiva aceptando la presión que se ejerce para consumir alguna sustancia dañina. Al ser asertivos podemos negarnos firmemente y decir “no” sin sentirnos culpables, gozando de los beneficios que se generan al no depender de ninguna sustancia que altere nuestra consciencia y nuestro organismo y gozar de la felicidad que nos otorga la vida con sus altas y bajas.

Figura 7.
Persona asertiva



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Persona asertiva] <https://www.bing.com/images>

Resiliencia

Rojas (2023) menciona que, ante el dolor, el sufrimiento, el duelo, los problemas económicos, se puede presentar ideas como ¡No soy feliz! ¡Qué sufrimiento! ¡Qué mala suerte la mía! La vida es un constante volver a empezar, nada es sencillo, ni se resuelve con reproches y lamentos.

Cómo reaccionar y qué hacer ante las derrotas es lo más decisivo en la vida.

Fisher, Moratalla, Tur y Villaró (2022) afirman que cuando una persona pasa por un trauma, tiene un problema muy grande, siente una gran tristeza o ha perdido a alguien o algo importante para ella y después de un tiempo es capaz de recuperar la fuerza para superar las dificultades, se llama resiliencia.

Por su parte Salanova (2022) afirma que la resiliencia no se limita a resistir, sino que más bien permite la reconstrucción, es una característica que distingue a las personas que no se rinden, que no se desaniman, ni se dejan abatir por situaciones adversas, que se superan a sí mismas a pesar de las dificultades, exige practicar la fortaleza, el coraje para enfrentar las dificultades de la vida, personal, familiar y social.





Actividad 6. Frases sobre la resiliencia

Instrucciones: revisa las siguientes frases, reflexiona sobre cada una de ellas, selecciona la más significativa para ti, **escríbela en tu cuaderno** y redacta, por lo menos en cinco renglones, cómo puedes relacionar el contenido de la frase seleccionada, con la protección que puede darte la resiliencia ante el consumo de sustancias nocivas para tu salud.

Figura 8.
Frases relacionadas con la resiliencia

El árbol de la resiliencia



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Esquema. [Frases relacionadas con la resiliencia].

La resiliencia se convierte en un factor de protección, nos permite entender que todos somos capaces de aprovechar nuestras fortalezas para enfrentar de manera sana las dificultades, aceptando que la vida se compone no solo de momentos felices, sino también de situaciones que provocan sufrimiento y dolor, y que la solución no está en las decisiones fáciles, como recurrir al consumo de drogas que solo ocasiona más complicaciones.

Existen otros factores de protección externos que pueden fortalecer a las personas para evitar caer en el consumo y dependencia de sustancias nocivas para la salud, entre los que se encuentran la familia, los amigos, el deporte, el arte, los cuales proporcionan una felicidad verdadera y duradera, impactando en el bienestar físico y emocional.

Lograr el bienestar físico y emocional tiene que ver con el estilo de vida, el tipo de relaciones que establecemos y la atención que proporcionamos a cada una de las áreas que integran nuestro yo integral.

Lujan (2025) refiere que trabajar de manera equilibrada en cada una de las áreas que integran todo nuestro ser, nos llevará a una vida plena y feliz; la autora nos comparte el Modelo **SPIRE** creado por el Dr. Tal Ben-Shahar y Megan McDonough, el cual sienta las bases para lograr el bienestar integral, es un enfoque de cinco aspectos que fomentan los hábitos de vida saludable.

Figura 9.
Modelo SPIRE de Tal Ben-Shahar y Megan McDonough



Nota. Fuente: Luján(2025). *Ser Feliz es para valientes*. Aguilar.

Este modelo plantea que todos los seres humanos podemos llevarlo a cabo para vivir mejor, alejados de falsas ideas de felicidad y placeres momentáneos como el que generan las drogas.

El tener un propósito en la vida nos permite plantear metas y trabajar por ellas alejándonos de aquellos factores que distraigan y limiten el proyecto de vida, viviendo en el presente para construir el futuro, por otro lado, la mente y el cuerpo están plenamente interconectados, cuidar el cuerpo con alimentos sanos, ejercicio y descanso favorecerá la higiene mental, y mitigará el estrés.

En la parte intelectual es necesario comprometernos con el aprendizaje significativo, atrevernos a nuevas experiencias que nos permitan avanzar por distintos caminos que nos lleven a la transformación, a la adquisición de nuevos conocimientos aprovechando todo nuestro potencial.

Las relaciones son cruciales para una vida plena, pues favorecen la salud física y mental, por ello es necesario vincularse con gente positiva, que beneficie nuestro crecimiento personal, y nos permita expresar nuestra mejor versión. El cimiento de las relaciones saludables con otros es el cimiento de una relación saludable con uno mismo.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Factores de riesgo y protección en la adolescencia

Figura 10.
Felicidad



Nota. Fuente: Moreno G., B. (2025). Creación propia con Open A.I. Microsoft Bing [Felicidad]. <https://www.bing.com/images/create>

Finalmente, las emociones son el resultado de nuestros pensamientos y acciones, es importante trabajar en ellas, reconociéndolas, nombrándolas y sobre todo autorregulándolas.

Vivir teniendo claridad de lo que tiene un significado profundo para ti y usando la mayor parte de tu tiempo en actividades productivas y que te apasionen, encaminará tus pasos y esfuerzos para lograr tus proyectos con un propósito realista y congruente con tus valores, te ayudará a dar un significado trascendente a tu vida, en la que no dependerás de ninguna sustancia para sentirme “bien”. Podrás experimentar que la felicidad y el éxito es algo que mereces, pero que sin duda alguna tienes que trabajar en ello día a día para lograrlo para en un futuro cosechar los frutos de tu perseverancia.



Actividad 7. Ejercicio autoevaluable

Instrucciones: Para reforzar los temas vistos en este Módulo III 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 MIII Ejercicio Autoevaluable.

Resumen

En este módulo conocimos que la adolescencia es una etapa en la que los seres humanos buscan su identidad y autonomía, en esta búsqueda comienzan a tener nuevas experiencias con los amigos, las reuniones, las salidas; sin lugar a duda están expuestos a conductas de riesgo, entre las que se destacan el consumo de sustancias nocivas que pueden afectar gravemente no solo la salud física, también la mental, perturbando sus relaciones familiares e interpersonales. Entre los factores de riesgo que orillan al adolescente al consumo de sustancias, están la presión social, la curiosidad, el fácil acceso a estas; también están los factores de protección que ayudan a mitigar el uso y dependencia de estas sustancias, entre estos factores encontramos los personales que se relacionan con la autoestima, la asertividad y la resiliencia, los que permitirán al adolescente seguir sus ideales, trazar estrategias para lograr su proyecto de vida y practicar estilos de vida saludable, con el fin de lograr el bienestar físico, emocional y social.

Deseamos que el contenido presentado en este módulo te haya hecho reflexionar sobre las consecuencias negativas que tiene el uso de sustancias nocivas para tu salud, y que aproveches los factores de protección con los que cuentas para lograr tu autorrealización alcanzando tus propósitos para ser una persona feliz y saludable.



Glosario

- **Riesgo:** posibilidad de que ocurra un daño o una pérdida como consecuencia de una situación o decisión.
- **Protección:** medida destinada a evitar y reducir el daño o peligro que puede afectar a alguien o algo.
- **Sustancias:** materiales o compuestos químicos, que tienen propiedades y características específicas que la distinguen de otras sustancias.
- **Nocivo:** es todo aquello considerado como peligroso o dañino para la vida de una persona, de un ser vivo y del medio ambiente.
- **Salud:** se refiere al estado de bienestar físico, mental y social de un individuo.
- **Salud mental:** se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona.
- **Adictivo:** se caracteriza por la compulsión o adicción, en relación con sustancias o actividades que afectan negativamente la salud o el bienestar de una persona.
- **Impredecible:** hace referencia a algo o alguien que no se puede predecir, es decir, que no se puede anunciar o anticipar con certeza.
- **Susceptible:** se refiere a algo o alguien que es propenso a ser afectado o influenciado por algo, ya sea de manera positiva o negativa.
- **Vulnerable:** significa que algo o alguien es susceptible de ser herido o sufrir daño, ya sea física, emocional o moralmente.
- **Dependencia:** es un estado permanente en el que se encuentra una persona cuando pierde autonomía física o mental.
- **Habitual:** es aquello que se realiza de manera continua o con frecuencia.
- **Estatus:** posición o rango que una persona o grupo ocupa en una sociedad o estructura social, reflejando su nivel de prestigio, influencia o reconocimiento.
- **Omnipotencia:** significa tener el poder ilimitado o absoluto de hacer todo lo que es posible, en todos los sentidos, sin restricciones ni limitaciones. Es un atributo de Dios.
- **Autorregulación:** es la capacidad que tiene uno mismo de controlar y regular sus propios pensamientos, emociones y comportamientos.
- **Adversidades:** son sucesos o situaciones que se caracterizan por ser difíciles o desfavorables, y que pueden causar obstáculos en una persona o grupo.
- **Despilfarrar:** gasto o desperdicio excesivo e innecesario de alguna cosa, que implica un desperdicio de su mal uso.
- **Integral:** es aquello que comprende todos los elementos o aspectos de algo, y que forma parte fundamental de un todo.
- **Perseverancia:** es la capacidad de mantener el esfuerzo y la determinación constante para alcanzar un objetivo.

Referencias

- Congost Silvia (2015). *Autoestima automática*. Planeta.
- Fernández Jaime (2023). *Las adicciones en la adolescencia*. Editatum.
- Luján Valentina (2025). *Ser feliz es para valientes*. Aguilar.
- Miller Angus (2022). *Cómo superar las adicciones*. eBook. Miller.
- Nathaniel Branden (2022). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Nagel Paula (2023). *Salud mental y bienestar para adolescentes*. Trillas.
- OPS (s/f). Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/uso-sustancias>
- Rojas Estapé, M. (2022). *Encuentra tu persona vitamina* (6.a Reimp.). Espasa.
- Salanova Marisa (2022). *Resiliencia: ¿Cómo me levanto después de caer?* Kindle.
- Sad (2023). *Domina la asertividad: consejos y técnicas para comunicarte de forma efectiva*. Ebook. Autor-editor.
- Tur Rebeca, Villaró Gisela, Moratalla Clara y Fischer Luana. (2025). *Despertar tu resiliencia*.
- Plena inclusión.
- Velasco Fernández, Rafael (2014). *La escuela ante las drogas*. Trillas.
- Velasco Fernández, Rafael (2023). *El consumo de drogas; la tarea preventiva*. Trillas.
- Vega Fuente, A. (2014). *Cómo educar sobre drogas en las escuelas*. Trillas.



Módulo IV

Protege tus sentidos: mirada y escucha saludable

Propósito del Módulo

Aplicar estrategias preventivas para cuidar la visión y audición, mediante la identificación de factores de riesgo y desarrollo de hábitos saludables.

Presentación

La visión y audición son fundamentales en la vida cotidiana, nos permiten comunicarnos, estar en contacto con el mundo que nos rodea; además de considerar que en el nivel escolar que estás cursando, y en todos los niveles, la vista y oído son esenciales para lograr el aprendizaje, están ligados con el rendimiento escolar, son esenciales para establecer relaciones interpersonales y necesarios en el desarrollo integral. Es por todo ello que en este módulo se te dará a conocer en qué consiste la visión y audición, así como aquellos hábitos que ponen en riesgo estos sentidos y se te brindarán estrategias de cuidado y prevención.

Es necesario que reflexiones sobre lo importante que es la vista y el oído en tu vida diaria, conozcas y adquieras hábitos positivos que te servirán ahora y en un futuro.

Esperamos que la información que se te proporciona sea de utilidad, pero sobre todo la pongas en práctica.



Actividad 1. Evaluación diagnóstica

Instrucciones: antes de iniciar con la revisión de los contenidos del módulo IV, te invitamos a responder a 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: MIV Evaluación Diagnóstica.





Módulo I

Hábitos digitales conscientes

Propósito del Módulo

Analizar cómo el uso responsable de medios digitales y la tecnología influyen en la autoestima y las relaciones sociales, identificando estrategias para promover interacciones positivas y saludables en el entorno digital.

4. Cuidado integral de la visión y audición

*Así como los ojos están formados para la astronomía,
los oídos lo están para percibir los movimientos de la armonía.*

Platón

Las herramientas más importantes con las que contamos para comunicarnos, aprender, socializar, hacer actividades cotidianas son nuestros sentidos, entre ellos la vista y el oído que, en los últimos años, derivado de la creación de aparatos electrónicos, estímulos sensoriales o dado por hecho que contamos con ellos, no les damos la importancia ni el cuidado que deben tener.

Pero imagínate no poder ver un amanecer o el rostro de la persona que amas, no poder escuchar la risa de una persona querida o tu canción favorita. Olvidamos que nuestros sentidos son la puerta a todo lo que nos rodea.



Actividad 2. Ejercicio inicial

Instrucciones: para conocer un poco del tema realiza la siguiente actividad, lee con atención cada pregunta y selecciona la opción que describa mejor tus hábitos. Para dar inicio da clic **aquí**.



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Módulo IV

Actividad 2

empezar

00:30

¿Qué es la salud visual?

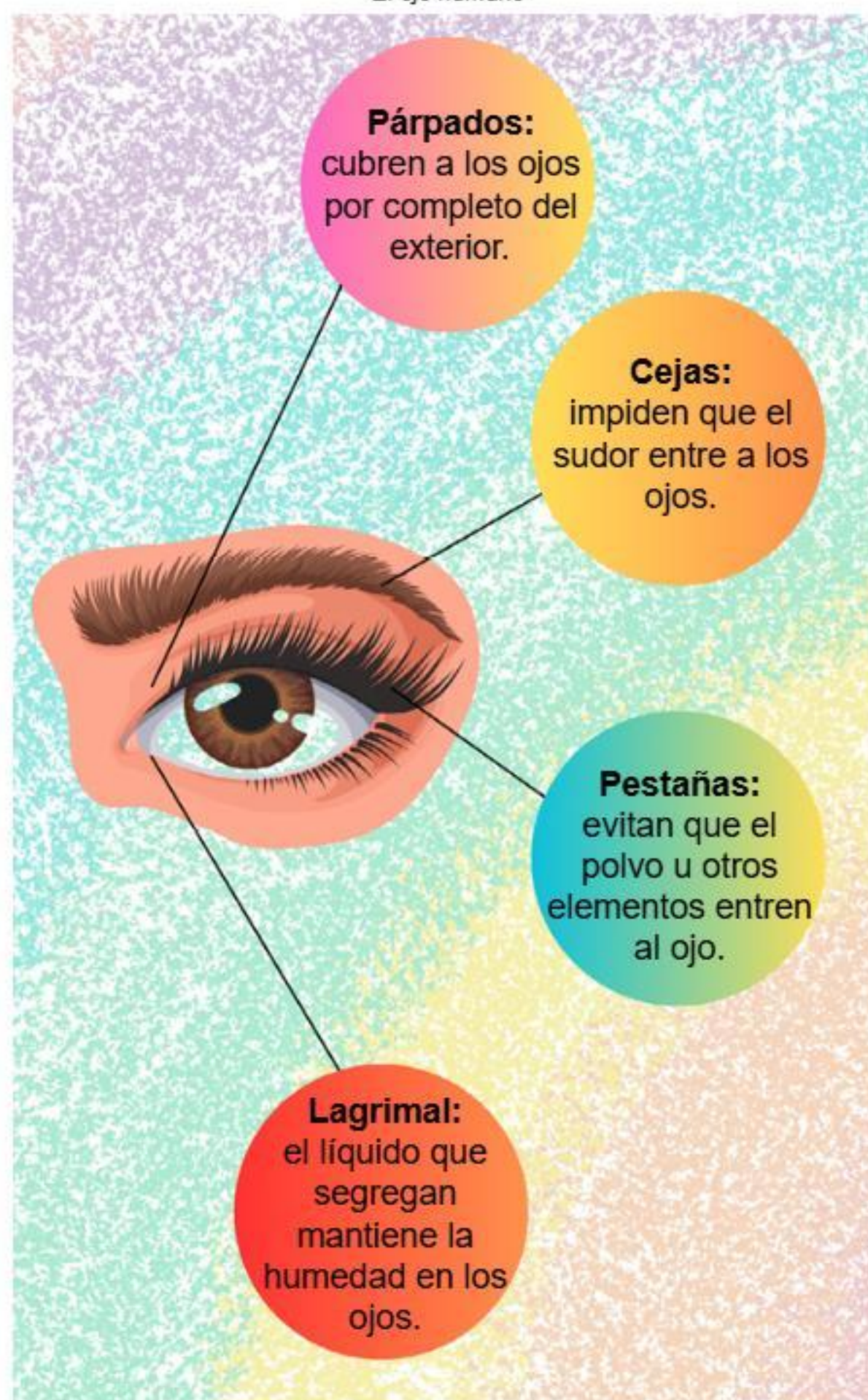
La salud visual se refiere al estado de los ojos y su capacidad para funcionar correctamente. Incluye la capacidad de ver con claridad y sin molestias, así como la habilidad de coordinar los ojos y el cerebro para realizar tareas visuales complejas, como leer y conducir (Torres, 2023)

De acuerdo con Habinger (2020), el ojo es como un traductor, los rayos luminosos entran a tus ojos atravesando una capa transparente que los protege, llamada córnea. De ahí, pasan por una ventana natural (tu pupila) hasta llegar al lente, el cristalino.

Es esencial conocer la anatomía del ojo humano para poder comprender el sentido de la vista.

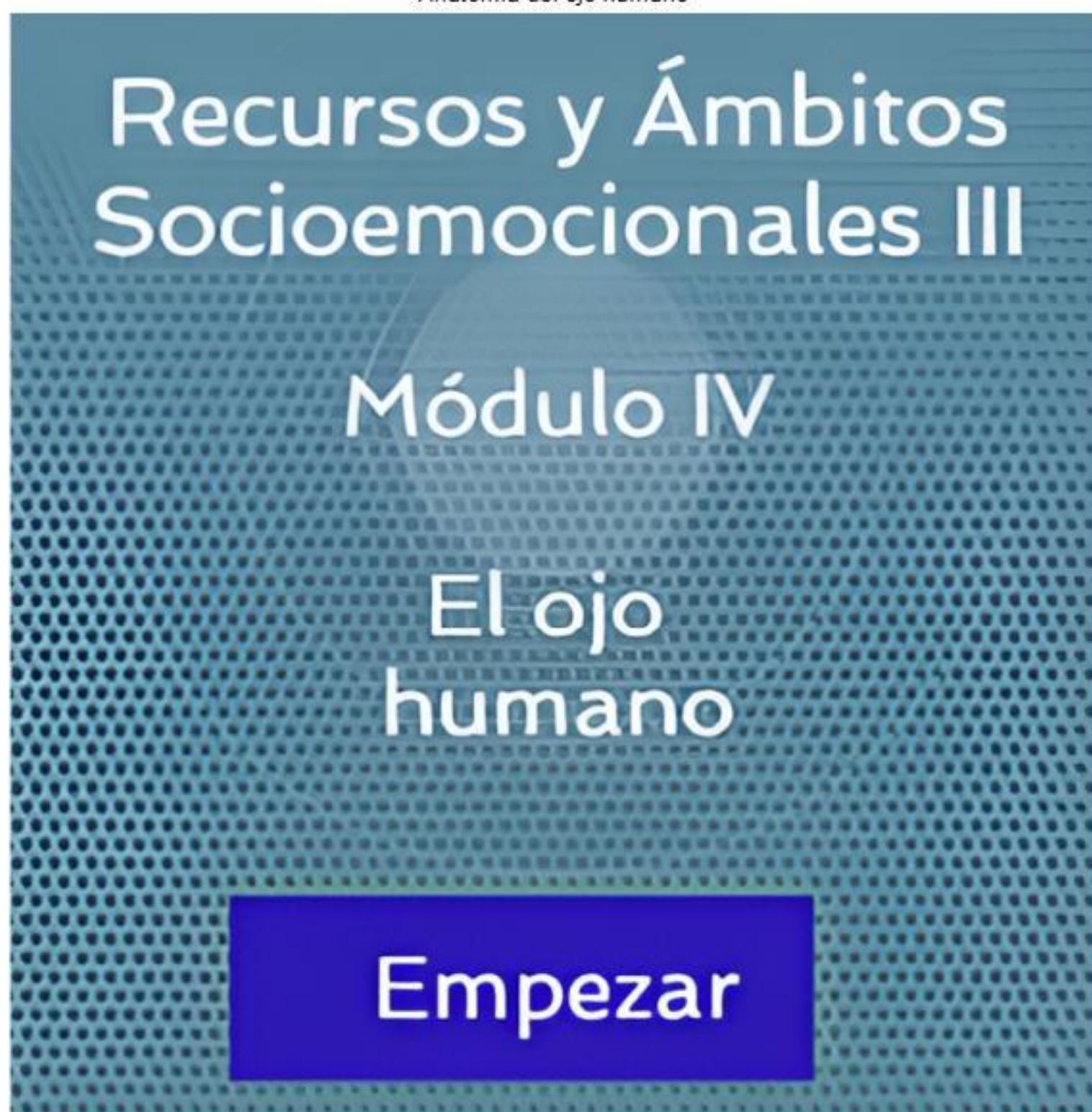
El ojo humano es una estructura compleja compuesta por varias partes que trabajan juntas para permitirnos ver (NEM, 2025).

Figura 1.
El ojo humano



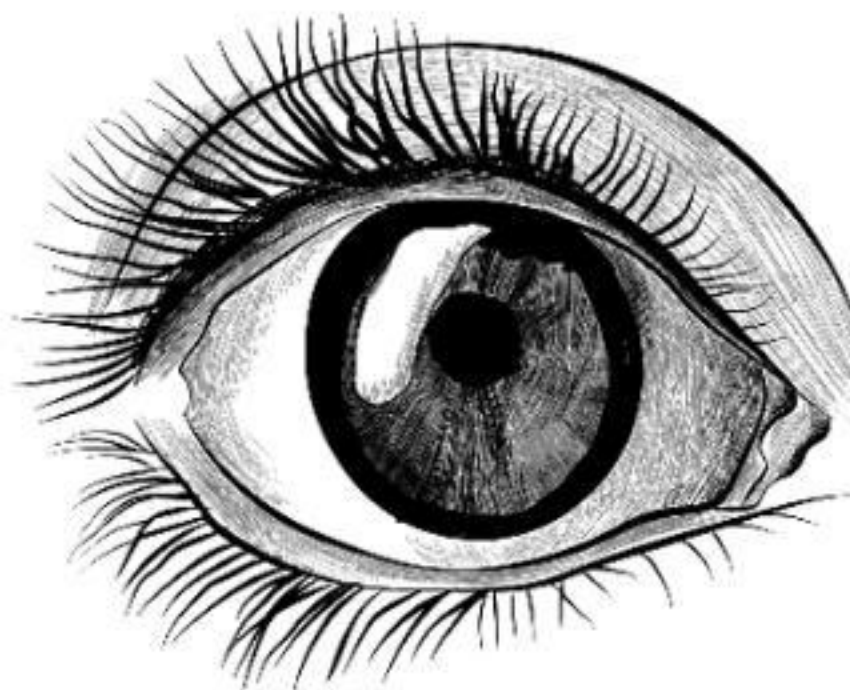
Nota. Fuente: Segura, M. (2025). Imagen. [El ojo humano].

Figura 2.
Anatomía del ojo humano



Nota. Fuente: Segura, M. (2025). Creación propia con Genially. [Anatomía del ojo humano]. <https://app.genially.com/>

La **importancia del sentido de la vista** se manifiesta en todas las áreas de nuestra vida, por ejemplo, es fundamental en la escuela, el trabajo y por supuesto en nuestra interacción con los demás, la visión proporciona al cerebro aproximadamente el 80% de los datos que procesamos.



Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Protege tus sentidos: mirada y escucha saludable



Actividad 3. Desafío visual: pon a prueba tu visión

Instrucciones: realiza la siguiente actividad para conocer tu agudeza visual.
Para dar inicio da clic **aquí**.



Recursos y Ámbitos socioemocionales III

Módulo IV

Actividad 3

**Desafío visual: pon a
prueba tu visión**

¡VAMOS!



¿Qué es la salud auditiva?

Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve (Molano, 2025).

De acuerdo con Tortora, G. y Derrickson, B. (2022), la audición es la capacidad para percibir los sonidos. El oído es considerado una maravilla de la ingeniería debido a que sus receptores sensitivos convierten vibraciones sonoras con amplitudes muy pequeñas como el diámetro de un átomo de oro (0,3 nm) en señales eléctricas hasta 1000 veces más rápido que cuando los ojos responden a la luz. Además, los oídos no solo nos ayudan a escuchar, también nos permiten mantener el equilibrio.

A continuación, te mostramos el sistema auditivo, el cual es complejo y garantiza que puedas interpretar los sonidos que escuchas.

Figura 3.
Partes del oído



Nota. Fuente: Segura, M. (2025). Creación propia con Genially. [Partes del oído]. <https://app.genially.com/>

La **audición en tu vida cotidiana** es indispensable e importante, es el lugar en donde muchas funciones complejas se llevan a cabo, te permite desarrollar y potencializar procesos cognitivos como la atención, percepción, identificación y discriminación auditiva, entre otras. Además de que un oído sano propicia una buena comunicación, permite fomentar relaciones interpersonales; es necesario para mantener un desarrollo integral.

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Protege tus sentidos: mirada y escucha saludable



Actividad 4. Conoce tu oído

Instrucciones: realiza la siguiente actividad, la cual será divertida y además te ayudará a conocer más sobre tu sistema auditivo. Para dar inicio da clic **aquí**.



Recursos y Ámbitos
Socioemocionales III
Módulo IV
Conoce tu oído

Iniciar

La vista y el oído son sentidos indispensables para nuestro día a día. Una buena salud visual y auditiva nos permite trabajar, interactuar con otras personas, disfrutar de la vida y, en definitiva, realizar todas las actividades cotidianas con satisfacción y facilidad. Ver o escuchar a las personas, los lugares y los momentos que importan puede generar recuerdos maravillosos y duraderos. Por ende, es importante mantener a salvo nuestra salud visual y auditiva (Instituto de Medicina Preventiva -IMAP, 2023).

**¡La audición y la vista trabajan juntos para ayudar a percibir
y participar en el mundo que nos rodea, protege tus
sentidos y ten una vida plena!**

4.1 Riesgos comunes y estrategias de prevención para la visión y audición

Audio 1.

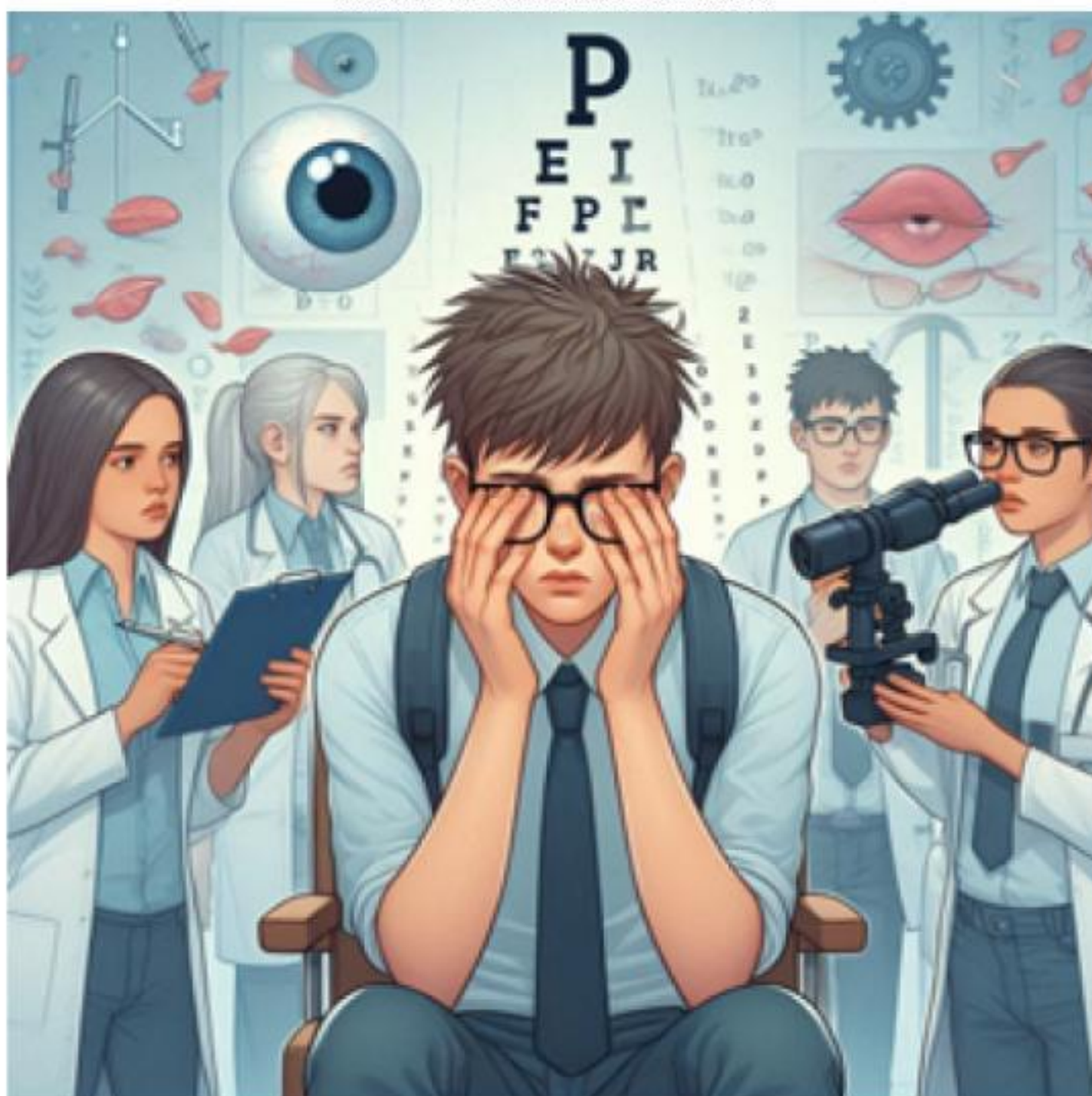


Datos del Censo de Población y Vivienda 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), señalan que en México existen 2 millones 691 mil personas con una deficiencia visual debido a problemas oculares como: errores de refracción (miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia), catarata senil, degeneración macular, glaucoma, retinopatía diabética y opacidad en la córnea (Procuraduría Federal del Consumidor, 2022).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado en Procuraduría Federal del Consumidor, (2022) a escala mundial, por lo menos 2 200 millones de personas tienen deficiencia visual o ceguera, de las cuales al menos 1 000 millones tienen una deficiencia visual que podría haberse evitado o que aún no ha sido tratada.

Figura 4.

Síntomas de una salud visual deficiente



Nota. Fuente: Segura, M. (2025). Creación propia con Bing. [Síntomas de una salud visual deficiente]. <https://sl.bing.net/bafDTtwe87M>

De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (2022) existen múltiples causas del aumento de la deficiencia visual, sin embargo, las más frecuentes son las **afecciones oculares** que pueden causar deficiencia visual y ceguera, como las cataratas, el tracoma y los errores de refracción. No se deben pasar por alto las afecciones oculares que no suelen afectar a la visión, como la **xeroftalmía** (cuando la cantidad o calidad de lágrima en el ojo no es la adecuada) y la **conjuntivitis** (infección por virus, bacterias o alergias), ya que, según se señala en el informe, en todos los países son de las principales razones por las que las personas acuden a los servicios de atención oftalmológica. Otros factores que provocan las afecciones oculares más comunes son:

a) Miopía: el aumento del tiempo que se pasa en espacios interiores y de las actividades que implican una “visión de cerca” están provocando que un mayor número de personas padezcan miopía. El aumento del tiempo en el exterior puede reducir este riesgo.

b) Retinopatía diabética: cada vez son más las personas con diabetes, especialmente la diabetes de tipo 2, que puede afectar a la visión si no se detecta y trata. Casi todas las personas con diabetes padecerán alguna forma de retinopatía a lo largo de su vida. Los exámenes oftalmológicos de rutina y un buen control de la diabetes pueden proteger la visión de este tipo de personas.

c) Detección tardía: muchas personas carecen de acceso a exámenes rutinarios que pueden servir para detectar afecciones y conducir a una atención o tratamiento preventivo adecuado.

De acuerdo con Redacción Nueva Visión (2024), las enfermedades que afectan a la salud visual han avanzado en los últimos años a tal grado que podemos asegurar que México se ha convertido en un país en donde la mayor parte de la población tiene padecimientos relacionados con la ceguera como el glaucoma, miopía o astigmatismo, padecimientos que disminuyen sustantivamente la visión de los mexicanos.

En México, se estima que uno de cada cuatro niños en edad escolar tiene problemas de visión no corregidos, por ello resulta imperativo que enfoquemos nuestros recursos y atención en la identificación y tratamiento de estos casos a tiempo, toda vez que los problemas visuales podrían afectar su desarrollo académico y social. Es crucial que actuemos ahora para garantizar una salud visual para nuestros niños y jóvenes, dijo el Dr. Paczka.

Te brindamos algunas recomendaciones orientadas a cuidar la salud visual

(Procuraduría Federal del Consumidor, 2022).

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Protege tus sentidos: mirada y escucha saludable

Figura 5.
Cuidando tu visión



Nota. Fuente: Segura, M. (2025). Creación propia con Genially. [Cuidando tu visión]. <https://app.genially.com/>

a) Limita el tiempo frente a la pantalla, especialmente los niños, que no pueden identificar la necesidad de descansar los ojos con regularidad.



Actividad 5. Cuidando mi vista

Instrucciones: de acuerdo con lo visto anteriormente realiza la actividad dando clic [aquí](#).



Universidad Autónoma
del Estado de México

Recursos y Ámbitos Socioemocionales III

Módulo IV

Actividad 5

Cuidando mi vista

EMPEZAR