

Recurso socioemocional Ámbito Educación para la salud

Ramón Bonilla



...extranjeros procedentes de El Salvador, Honduras y Ecuador, principalmente, quienes ingresaron nadando por el río Bravo.

En territorio texano, los migrantes, familias en su mayoría,

pueda criminalizar ni actuar de forma arbitraria contra ellos.

Los ciudadanos de Ahumada, en su mayoría de agrupaciones religiosas, pidieron a los magistrados del tron que bajaran la

entrega de visas, los de Ferro y los vagabundos de la ciudad bajaron en

“Proyecta tu futuro”



Primera Edición 2025

Copyright © Editorial Planea

ISBN: 978-607-5902-24-1

Impreso en México

Contacto: 771-655-6186

Correo electrónico:

informes@editorialplanea.com.mx

Se reservan todos los derechos. Está prohibida la reproducción, almacenamiento en sistemas de recuperación o transmisión de estas publicaciones, ya sea de forma electrónica, mecánica, mediante fotocopia, grabación u otros medios, sin el consentimiento previo del editor. Esto incluye su distribución en redes, almacenamiento electrónico o transmisión para fines de aprendizaje a distancia.

Editor en jefe: Cosme Lorenzo Rodríguez

Autores: Ramón Bonilla

Correctora: Angélica María Alvarado Carreón

Diseño: Nasbbi Irazú Portes Loeza

Imágenes: Adobe Stock

Aviso de exención de responsabilidad:

Los enlaces incluidos en este libro no son propiedad de Editorial Planea. Por lo tanto, no tenemos control sobre la información proporcionada por los sitios web en un momento determinado, y no podemos garantizar la exactitud de la información proporcionada por terceros (enlaces externos). Aunque se recopila cuidadosamente y se actualiza constantemente, no asumimos responsabilidad alguna por su exactitud, integridad o actualidad.

Los artículos atribuidos a los autores reflejan sus opiniones y a menos que se indique específicamente, no representan las opiniones del editor. Además, la reproducción de este libro o cualquier material de los sitios web incluidos en él no está autorizada, ya que dicho material puede estar sujeto a derechos de propiedad intelectual.

Los derechos pertenecen a sus respectivos propietarios, y Editorial Planea no se hace responsable de la información mostrada en los enlaces proporcionados.

Presentación

En la Editorial Planea estamos comprometidos por ofrecer materiales didácticos de alta calidad, apegados al Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior, basado en la premisa de desarrollar en ti joven estudiante un aprendizaje situado en tu entorno, que te ayude en tu día a día, adaptándote a los cambios y brindarte un constante aprendizaje inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo, basado en los principios de la Nueva Escuela Mexicana.

Este libro se encuentra apegado al 100 % al programa de estudio basado en progresiones de aprendizaje del NME de la EMS, de Recurso Socioemocional en el Ámbito de Educación para la salud en las categorías de aprendizaje de: Vida saludable, Salud y sociedad, Alimentación saludable, Factores de riesgo y de protección que impactan en la salud y Relaciones interpersonales, con la finalidad de contribuir al desarrollo de las distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, afectiva, espiritual, moral, social y cultural), a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro la salud.

El contenido del libro se encuentra organizado en cinco unidades de aprendizaje, cada una de ellas con dos lecciones referentes a cada una de las categorías de aprendizaje.

Este libro, está diseñado para ti, trata de proporcionar elementos que te brinden herramientas que propicien tu pensamiento creativo, reflexivo y crítico, promover tu desarrollo personal fomentar la prevención de situaciones que pongan en riesgo tu salud.

... Los extranjeros que vienen de El Salvador, Honduras y Ecuador, principalmente, quienes ingresaron nadando por el río Bra...

... pueda criminalizar ni actuar de forma arbitraria contra ellos".

Los ciudadanos de Ahumada, en su mayoría de agrupaciones religiosas, pidieron a los maqui...

... bajarán la ventregar los visar, los ope- de Ferromex los vagones s ciudadanos aron en Villa

... a estatal cree de 3 mil esa población, in comenzado os que los lle-

... ierno

La Nueva Escuela Mexicana NEM

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) parte de un diagnóstico donde la educación se entendía como tres ciclos sin conexión, la educación básica (preescolar, primaria y secundaria), la educación media superior y la educación superior, con base en este diagnóstico se construye una propuesta donde la educación debe ser entendida para toda la vida, bajo el concepto de aprender a aprender, la actualización continua, adaptación a los cambios y el aprendizaje permanente.

La NEM propone un plan de 23 años en los diferentes niveles educativos, los cuales estén interconectados entre sí, donde se potencialice la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes con el objetivo de promover el aprendizaje de excelencia, inclusivo, pluricultural, colaborativo y equitativo a lo largo de su formación.

Para alcanzar el bienestar y la prosperidad incluyente, la NEM se fundamenta en los siguientes principios:



Fomento de la identidad con México. El amor a la patria, el aprecio por su cultura, el conocimiento de su historia y el compromiso de los valores plasmados en la Constitución Política, son las acciones que forman este principio.

Responsabilidad ciudadana. El principio implica la aceptación de derechos y deberes personales y comunes, el respeto por los valores cívicos por parte de los estudiantes formados en la NEM es esencial para transmitir los valores de honestidad, respeto, justicia, solidaridad, reciprocidad, lealtad, libertad, equidad y gratitud.



Honestidad. Se destaca este valor dentro de la responsabilidad social de los estudiantes, el cual permite formar una sociedad con base en la confianza y el sustento de la verdad de todas las acciones para permitir una sana relación entre los ciudadanos.

Respeto de la dignidad humana. Promover el respeto irrestricto a la dignidad y los derechos humanos de las personas, con base en la convicción de la igualdad de todos los individuos en derechos, trato y oportunidades.





Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente. La conciencia ambiental favorece la protección y conservación del medio ambiente, la prevención de la contaminación y cambio climático comienza con la educación del desarrollo sostenible.

Promoción de la interculturalidad.

El aprecio y la comprensión por la diversidad cultural y lingüística, así como, el diálogo y el intercambio cultural es una fuerza motriz para tener una vida intelectual, afectiva, moral y espiritual.



Participación en la transformación de la sociedad.

La superación de cada persona por iniciativa propia es la base de este principio, el sentido social de la educación permite construir relaciones cercanas, solidarias y fraternas que superan las indiferencias y la apatía por transformar la sociedad.



Promoción de la cultura de la paz. El objetivo de la agenda 2030 que promueve “Paz, justicia e instituciones sólidas”, tiene como fundamento promover sociedades pacíficas, inclusivas, que faciliten el desarrollo sostenible, el acceso a la justicia para todos y la construcción a todos los niveles de instituciones eficaces e inclusivas que rindan cuentas.





Conoce tu libro

Dentro del libro se encuentra desarrollado el Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior, el cual se basa en un programa de estudio por progresiones de aprendizaje, las cuales se desarrollan en tres momentos que son:



Apertura. En este primer momento se busca despertar el interés y la motivación del estudiante por el tema que se va a abordar.



Desarrollo. Se presenta el contenido y se realiza una explicación clara y detallada de los conceptos clave.



Cierre. En este último momento se busca consolidar los aprendizajes y hacer una evaluación del proceso.

Aprendizaje situado en contextos:



Escuela



Aula



Comunidad



Proyecto Aula - Escuela - Comunidad (PAEC). En estos códigos QR podrás realizar las actividades de las progresiones que son parte del PAEC.



Prácticas de aprendizaje. La mejor manera de aplicar los conocimientos y habilidades aprendidas es a través de este tipo de prácticas, las cuales están numeradas, ubicadas en un contexto de aprendizaje y potencializando un principio de la NEM, como se muestra en el siguiente ejemplo:



Práctica de aprendizaje



Categorías y progresiones de aprendizaje. Cada progresión tiene al inicio las categorías de aprendizaje que aborda su contenido como se muestra a continuación:



Maestro Iso. Cada vez que veas al maestro Iso te explica la progresión de manera dinámica escaneando el código QR.



Progresiones de aprendizaje

Progresiones de la categoría: Vida saludable

1. Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario.
2. Práctica hábitos que ayuden a mejorar su salud física, mental, emocional y social para construir estilos de vida saludables a lo largo de la vida, en lo personal y colectivo.

Progresiones de la categoría: Salud y sociedad

1. Reflexiona acerca de la desigualdad y la diversidad de oportunidades de acceso a los servicios de salud y su impacto en el desarrollo de una vida saludable en lo individual y lo comunitario.
2. Comprende cómo las normas, así como los estereotipos de género, afectan la toma de decisiones para el cuidado de la salud física, mental y emocional en beneficio propio y colectivo.

Progresiones de la categoría: Alimentación saludable

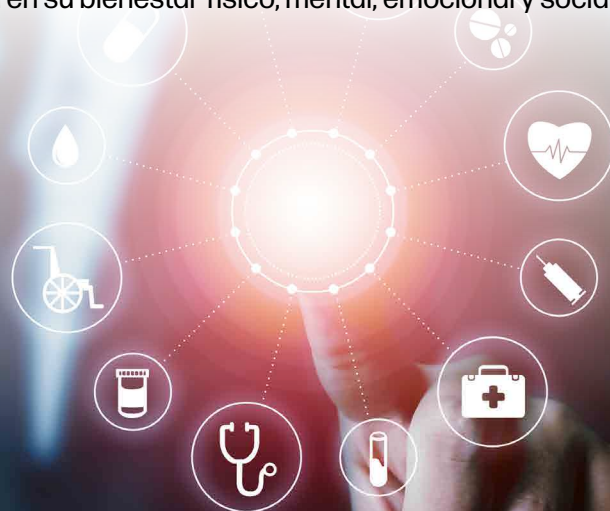
1. Promueve prácticas en torno a la alimentación y otros hábitos saludables para el bienestar físico, mental y emocional, personal y de su comunidad.
2. Reconoce hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable para sí mismo/a y para las demás personas.

Progresiones de la categoría: Factores de riesgo y de protección que impactan en la salud

1. Toma decisiones relativas al cuidado de su salud, que contribuyan a su bienestar físico, mental, emocional y social con base en información que obtiene de fuentes y/o medios confiables.
2. Reflexiona sobre los posibles efectos de las actividades que se realizan en el tiempo libre en la salud física, mental, emocional y social.

Progresiones de la categoría: Relaciones interpersonales

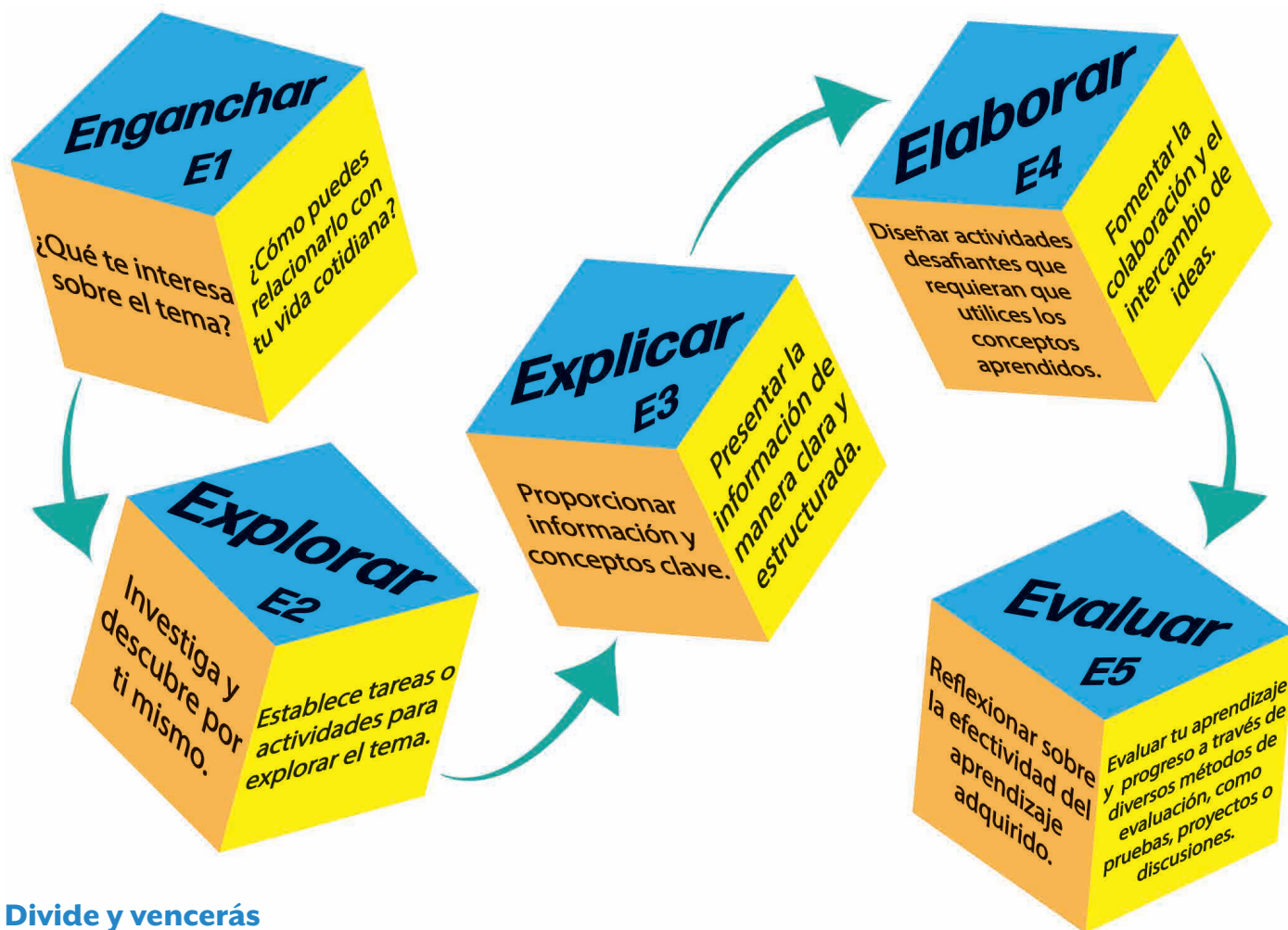
1. Gestiona sus emociones a través de diversas estrategias, que permitan favorecer su desarrollo integral y su agencia social en el contexto en el que se desenvuelve, para lograr su bienestar intra e interpersonal.
2. Identifica los tipos y características de las relaciones interpersonales que establece en los diferentes contextos en los que se desenvuelve y cómo impactan en su bienestar físico, mental, emocional y social.



Estrategias para trabajo colaborativo

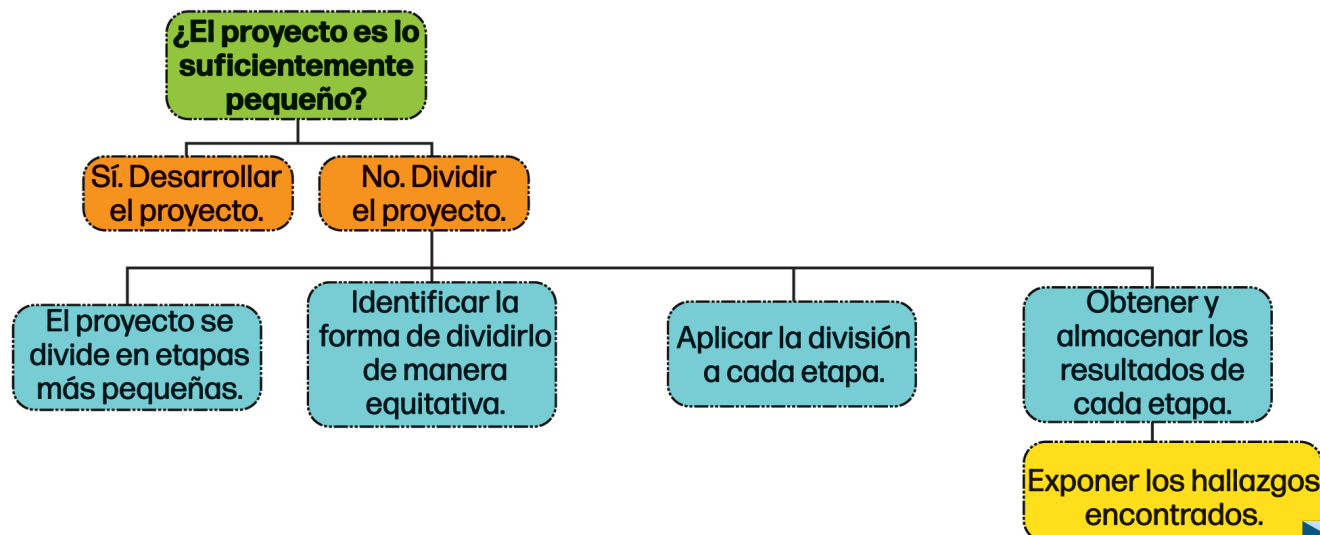
Estrategia 5E

Es una estrategia utilizada en educación para el trabajo colaborativo y diseño de proyectos, consiste en:



Divide y vencerás

Consiste en no ver un proyecto como una unidad, sino como una serie de etapas que pueden desarrollarse de manera individual para después integrar y exponer los hallazgos encontrados, a continuación se muestran los pasos a seguir.



Contenido

Unidad de aprendizaje 1. Vida saludable.

- ¿Qué son los hábitos de vida saludable?
- Práctica de hábitos de vida saludable

Unidad de aprendizaje 2. Salud y sociedad.

- Acceso a los servicios de salud
- Normas, estereotipos y cuidado de la salud

Unidad de aprendizaje 3. Alimentación saludable.

- Alimentación
- Hábitos de alimentación

Unidad de aprendizaje 4. Factores de riesgo y protección que impactan a la salud.

- Toma de decisiones referentes a la salud
- Efectos de las actividades en el tiempo libre

Unidad de aprendizaje 5. Relaciones interpersonales.

- Emociones y relaciones intra e interpersonales
- Tipos y características de las relaciones interpersonales





Unidad de aprendizaje 1

Vida saludable

Categorías de aprendizaje:

- **ci.** Vida saludable.

Aprendizajes trayectoria:

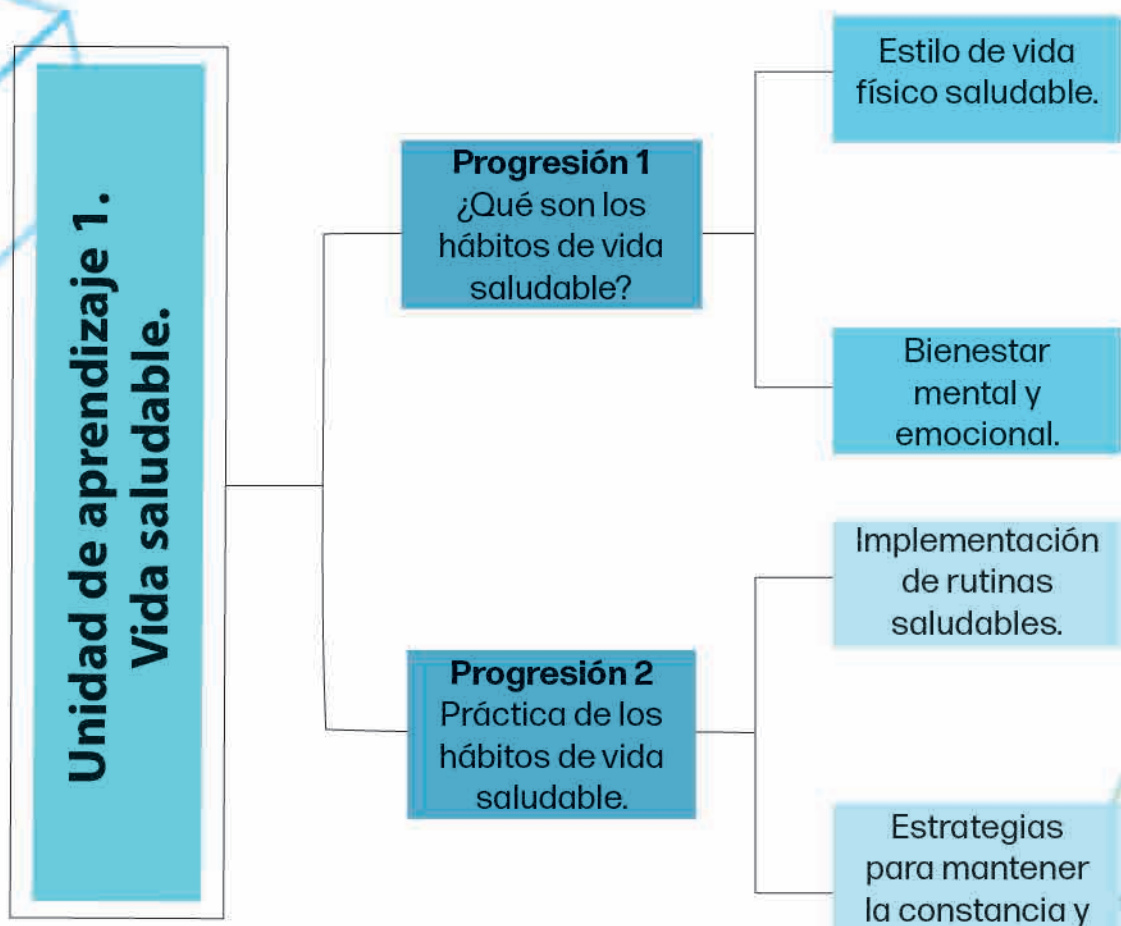
- Responsabilidad social.
 - Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.
- Cuidado físico corporal.
 - Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- Bienestar emocional afectivo.
 - Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

Progresiones de aprendizaje:

1. Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario.
2. Práctica hábitos que ayuden a mejorar su salud física, mental, emocional y social para construir estilos de vida saludables a lo largo de la vida, en lo personal y colectivo.

Presentación

Durante la primera unidad de aprendizaje del libro Recurso Socioemocional, Educación para la salud, se abordan las dos primeras progresiones la categoría de aprendizaje “Vida saludable”, donde se presentan dos lecciones que invitan a la reflexión sobre los hábitos de vida saludable y cómo practicarlos. Los contenidos específicos de las lecciones se pueden observar en el siguiente esquema.



¿Qué son los hábitos de vida saludable?



Apertura

Los **estilos de vida saludable** se refieren a un conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que promueven el bienestar físico, mental y social, al tiempo que reducen los riesgos asociados a enfermedades y otros problemas de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), mantener un estilo de vida saludable implica prácticas como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, la gestión del estrés y la prevención de conductas nocivas como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol (OMS, 2023).



Práctica de aprendizaje



Observa con atención el video del código QR.

Una vez que has concluido de ver el video, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué es importante consolidar los hábitos de vida saludable desde los primeros años de vida?

2. ¿Qué impacto tiene el equilibrio entre los diferentes hábitos mencionados (alimentación, ejercicio, sueño, hidratación) en la salud integral?

3. ¿De qué manera se puede fomentar una sexualidad responsable como parte de los hábitos de vida saludable?

Siguiendo las indicaciones del docente realicen un debate donde aporten sus comentarios que den respuesta a las siguientes interrogantes.

1. ¿Qué factores sociales o culturales influyen en esta consolidación?

2. ¿Cuál de estos hábitos es más difícil de mantener y por qué?

3. ¿Cuáles son las barreras para fomentar una sexualidad responsable en diferentes contextos sociales?

Para autoevaluar tu participación en el debate revisa la siguiente lista de cotejo.

Indicador	Sí	No
Respetas y cubres sin problemas el tiempo que tienen para argumentar su postura.		
Eres tolerante con las participaciones y argumentos de sus compañeros.		
Puedes expresar con claridad y coherencia todos los argumentos que exteriorizas.		
Eres capaz de hablar de forma natural y sin titubeos, haciendo fluido su mensaje.		
Los argumentos que expresas son oportunos y acordes a la temática.		
Las aportaciones que expones favorecen la postura que defiende.		
Para complementar y reforzar los argumentos que exteriorizas utilizas ejemplos.		
Los argumentos que expones los respaldas con datos, estadísticas, investigaciones o autores.		
Muestras disposición para escuchar los argumentos de la contraparte.		
Total		



Desarrollo

Estilo de vida físico saludable

El estilo de vida físico saludable se refiere a un conjunto de prácticas y hábitos que favorecen el bienestar físico, ayudando a mantener el cuerpo en óptimas condiciones para desempeñar actividades diarias y prevenir enfermedades. Este enfoque no solo se limita al cuidado del cuerpo, sino que también impacta positivamente la salud mental y emocional, ya que están interconectadas. Para lograr este estilo de vida se deben considerar los siguientes aspectos:

Alimentación balanceada

La adolescencia es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo físico, mental y emocional, lo que hace que la alimentación balanceada sea importante para garantizar que los jóvenes obtengan los nutrientes necesarios para su bienestar general. Durante esta etapa, el cuerpo experimenta cambios significativos que requieren energía y componentes esenciales para el desarrollo óptimo.

Una dieta balanceada es indispensable para proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento. Observa el siguiente esquema que muestra los elementos a considerar en una dieta balanceada.



Macronutrientes
Proteínas, carbohidratos
y grasas saludables en
proporciones adecuadas.



Hidratación

Consumir suficiente agua
diariamente para mantener
el equilibrio hídrico del
cuerpo y apoyar funciones
como la regulación de la
temperatura y la
eliminación de toxinas.

Micronutrientes

Vitaminas y minerales
esenciales provenientes
de frutas, verduras,
granos enteros y
alimentos integrales.



Actividad física regular

La actividad física regular implica cualquier movimiento corporal que requiera gasto energético y se realice de forma constante, ya sea mediante ejercicios estructurados, deportes o actividades cotidianas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Los beneficios de la actividad física durante la adolescencia son:

- Durante la adolescencia, el cuerpo atraviesa cambios rápidos como el aumento de estatura y masa muscular. La actividad física favorece el desarrollo óseo, mejora la coordinación motora y fortalece músculos y articulaciones.
- Mantenerse activo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez, como obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. También ayuda a regular el peso corporal y mejorar la salud metabólica.
- La actividad física libera endorfinas, conocidas como “hormonas de la felicidad”, que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión. Además, fomenta la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Participar en actividades grupales o deportes en equipo permite a los adolescentes desarrollar habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo, a la vez que fomenta relaciones saludables con sus compañeros.

Los tipos de actividad física que se recomiendan se muestran en el siguiente esquema.

Actividades aeróbicas

Estas actividades mejoran la capacidad cardiovascular y pulmonar. Algunos ejemplos son: correr, nadar, andar en bicicleta y bailar.

Ejercicios de fuerza

Ayudan a desarrollar y mantener la masa muscular. Los adolescentes pueden realizar ejercicios de peso corporal como flexiones, sentadillas o planchas, así como usar pesas ligeras bajo supervisión.

Actividades de flexibilidad

Ejercicios como yoga o estiramientos ayudan a mantener la elasticidad de los músculos y la movilidad de las articulaciones, lo que previene lesiones.

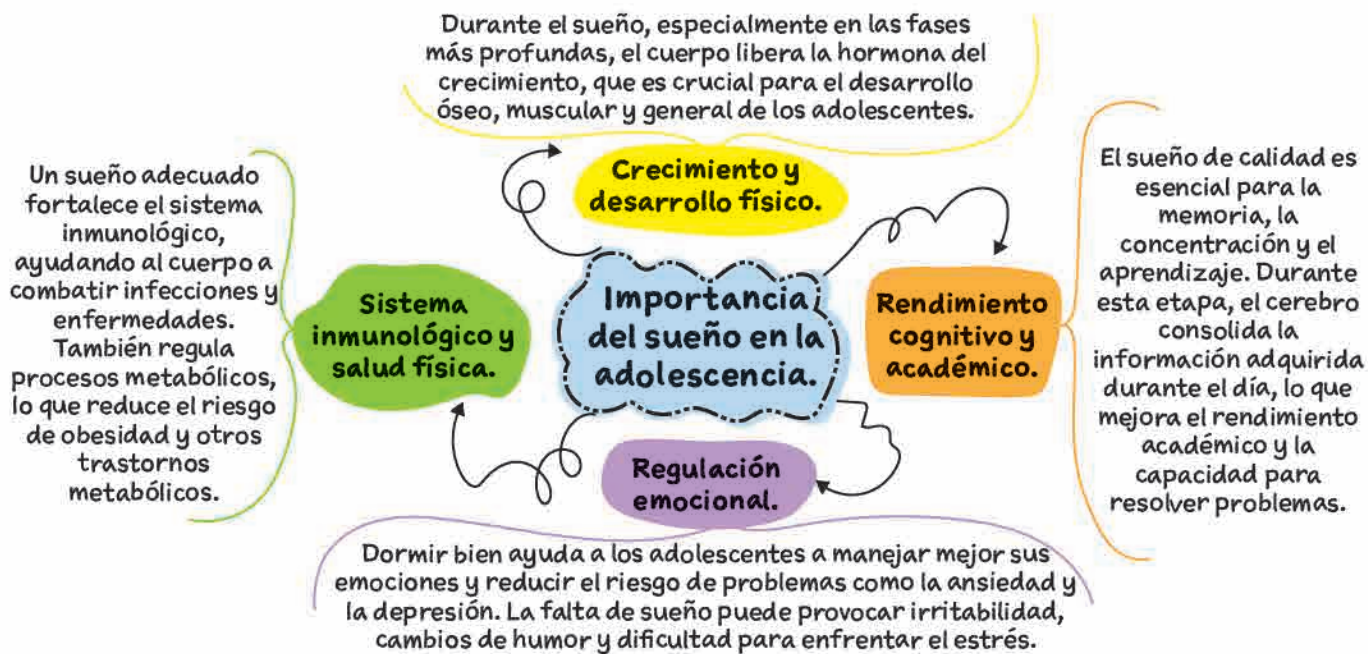
Actividades aeróbicas

Participar en deportes como fútbol, baloncesto o voleibol combina ejercicio físico con el desarrollo de habilidades sociales y la diversión.

Sueño reparador

El sueño reparador es fundamental para la salud y el bienestar general, durante la adolescencia. Dormir de forma adecuada no solo permite que el cuerpo se recupere, sino que también favorece el desarrollo del cerebro y el equilibrio emocional.

El **sueño reparador** se refiere a un descanso de calidad que permite al cuerpo y la mente realizar funciones esenciales, como la regeneración celular, el procesamiento de información y la regulación hormonal. En los adolescentes, este tipo de sueño es importante, ya que apoya su crecimiento y desarrollo integral. Observa el siguiente esquema.



Para lograr un sueño reparador se deben considerar las siguientes recomendaciones:

- **Dormir la cantidad adecuada de horas.** Los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño cada noche, según la *National Sleep Foundation*. Este tiempo es esencial para que el cuerpo y la mente realicen sus funciones de recuperación.
- **Establecer una rutina de sueño consistente.** Ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, ayuda a regular el reloj biológico del cuerpo.
- **Crear un ambiente propicio para dormir.** Considerar los siguientes aspectos:
 - Dormir en un ambiente oscuro favorece la producción de melatonina, la hormona del sueño.
 - Evitar ruidos, contar con una cama y almohadas cómodas mejora la calidad del descanso.
 - Un ambiente fresco y bien ventilado favorece el sueño profundo.
- **Reducir el uso de dispositivos electrónicos.** La exposición a la luz azul de dispositivos como teléfonos, tabletas y computadoras puede interferir con la producción de melatonina, retrasando el inicio del sueño. Se recomienda evitar su uso al menos una hora antes de dormir.
- **Evitar estimulantes antes de dormir.** Consumir cafeína, bebidas energéticas o alimentos muy pesados cerca de la hora de acostarse puede dificultar el sueño. Optar por infusiones relajantes o un refrigerio ligero es una mejor opción.
- **Realizar actividad física regular.** El ejercicio contribuye a un sueño más profundo y reparador, siempre y cuando no se realice justo antes de dormir, ya que podría activar el organismo.



La privación de sueño tiene efectos negativos significativos en la salud y el rendimiento diario, como:

- Problemas de memoria y atención en clase.
- Irritabilidad, ansiedad y predisposición a la depresión.
- Debilitamiento del sistema inmunológico, aumento de peso y mayor riesgo de enfermedades crónicas.
- Falta de coordinación y reflejos más lentos, lo que aumenta el riesgo de accidentes, en especial al practicar deportes o conducir.

Higiene personal y prevención de enfermedades

La higiene personal es un hábito para mantener la salud y prevenir enfermedades, sobre todo en la adolescencia, donde los cambios hormonales aumentan las necesidades de cuidado personal, ya que el cuerpo experimenta mayor producción de sudor, grasa y cambios en la piel. Adoptar prácticas de higiene adecuadas no solo favorece la salud física, sino también la autoestima y el bienestar emocional.

La **higiene personal** abarca un conjunto de prácticas diarias destinadas a mantener el cuerpo limpio y saludable, evitando la acumulación de suciedad, bacterias y gérmenes que pueden causar enfermedades. La importancia de la higiene personal radica en:

1. Una higiene adecuada reduce el riesgo de infecciones causadas por virus, bacterias y hongos. Por ejemplo, lavarse las manos con regularidad previene enfermedades como resfriados, gripe y gastroenteritis.
2. Mantener la higiene bucal evita caries, gingivitis y mal aliento.
3. En la adolescencia, es común la aparición de acné debido al aumento de grasa en la piel. Limpiar el rostro diariamente ayuda a prevenir brotes y mantener la piel saludable.

Mantener una buena higiene personal favorece la confianza y mejora las relaciones sociales, evitando situaciones de incomodidad relacionadas con el mal olor corporal o el descuido en la apariencia.



Práctica de aprendizaje



Reunidos en equipos de tres a cinco personas realizar un organizador gráfico en un papel bond de cada uno de los aspectos que forman un estilo de vida físico saludable.

- Alimentación balanceada.
- Actividad física regular.
- Sueño reparador.
- Higiene personal y prevención de enfermedades.

Al finalizar, exponer el organizador gráfico frente a sus compañeros de grupo y maestra(o).

Para evaluar el organizador gráfico y la exposición revisen la siguiente lista de cotejo.

Indicador	Sí	No
Organizador gráfico		
El material presentando sirve de apoyo para la exposición del tema.		
El organizador utiliza colores apropiados para hacer legible el contenido.		
El organizador gráfico tiene letra legible para leer el contenido, además utiliza un tamaño proporcional.		
Se hace uso de imágenes como apoyo y refuerzo de la información presentada.		
Es posible visualizar una estructura en la temática, abordando los puntos de manera ordenada.		
Exposición		
Modula el tono de su voz, además es posible que toda la audiencia (compañeros de clase) lo escuche.		
Es capaz de hablar de forma natural y sin titubeos, haciendo fluido su mensaje.		
Utiliza una postura corporal adecuada, en la que muestra seguridad de lo que está hablando.		
Muestra un excelente dominio del tema.		
La exposición se presentó el día y la hora establecidos.		
Total		

Bienestar mental y emocional

El bienestar mental y emocional en la adolescencia se refiere al equilibrio integral que permite a los jóvenes manejar de manera eficaz las emociones, enfrentar los retos propios de esta etapa, desarrollar relaciones saludables y construir una identidad sólida. Este estado de bienestar implica la capacidad de reconocer y expresar sentimientos de manera adecuada, mantener una autoestima positiva, y tener la resiliencia necesaria para adaptarse a los cambios y superar adversidades.

En esta etapa crucial de desarrollo, el bienestar mental y emocional también está vinculado a la habilidad de establecer objetivos, tomar decisiones responsables y contar con redes de apoyo, como la familia, los amigos y la comunidad educativa. Fomentar un entorno seguro y positivo es importante para que los adolescentes puedan crecer con confianza, construir su autonomía y prevenir problemas como el estrés, la ansiedad o la depresión, que pueden afectar su desarrollo integral.

Manejo del estrés y ansiedad

El estrés y ansiedad son respuestas naturales del cuerpo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes, sin embargo, cuando estas emociones se vuelven constantes o abrumadoras, pueden afectar el bienestar integral del adolescente.

El primer paso para manejar el estrés y la ansiedad es reconocer sus causas, que pueden incluir presión académica, conflictos familiares, dificultades en relaciones sociales o incertidumbre sobre el futuro. Una vez identificados los factores, es importante enseñar a los adolescentes estrategias prácticas para enfrentarlos. Estas incluyen técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación, la práctica regular de ejercicio físico, el establecimiento de rutinas organizadas y la promoción de actividades recreativas que disfruten.

Además, fomentar habilidades de comunicación y resolución de problemas ayuda a que los adolescentes expresen sus emociones y busquen apoyo cuando lo necesiten. Es importante que cuenten con redes de apoyo confiables, como amigos, familiares y orientadores escolares, quienes puedan brindar contención emocional y orientación.

Si el estrés o la ansiedad persisten o interfieren significativamente con la vida cotidiana del adolescente, es importante buscar ayuda profesional, ya que un psicólogo o terapeuta puede proporcionar herramientas específicas y personalizadas para gestionar estas emociones y promover un bienestar duradero.



Práctica de aprendizaje



Es momento de medir el nivel de estrés, a través de un pequeño cuestionario que tiene como objetivo conocer un valor de referencia que ayuda a conocer dicho nivel.

Indicaciones

1. Lee cuidadosamente cada enunciado.
2. Marca la respuesta correcta que mejor describa tu situación reciente.
3. Usa la siguiente escala para realizar la suma de puntos de cada una de tus respuestas.

Indicador	Nunca (0 pts.)	Rara vez (1 pt.)	A veces (2 pts.)	Frecuentemente (3 pts.)	Siempre (4 pts.)
Me siento abrumado(a) por mis responsabilidades (escolares, familiares, sociales).					
Tengo dificultad para concentrarme o tomar decisiones.					
Me siento irritable o de mal humor sin razón aparente.					
Experimento tensión muscular o dolores físicos (como dolor de cabeza o estómago).					
Tengo problemas para dormir (insomnio, despertarme durante la noche, pesadillas).					
Siento que no tengo suficiente tiempo para hacer todo lo que debo.					
Me preocupo constantemente por cosas que podrían salir mal.					
He notado cambios en mi apetito (comer mucho más o mucho menos de lo habitual).					
Me siento aislado(a) o desconectado(a) de las personas que me rodean.					
Me cuesta encontrar momentos para disfrutar o relajarme.					
Total					

Interpretación de resultados

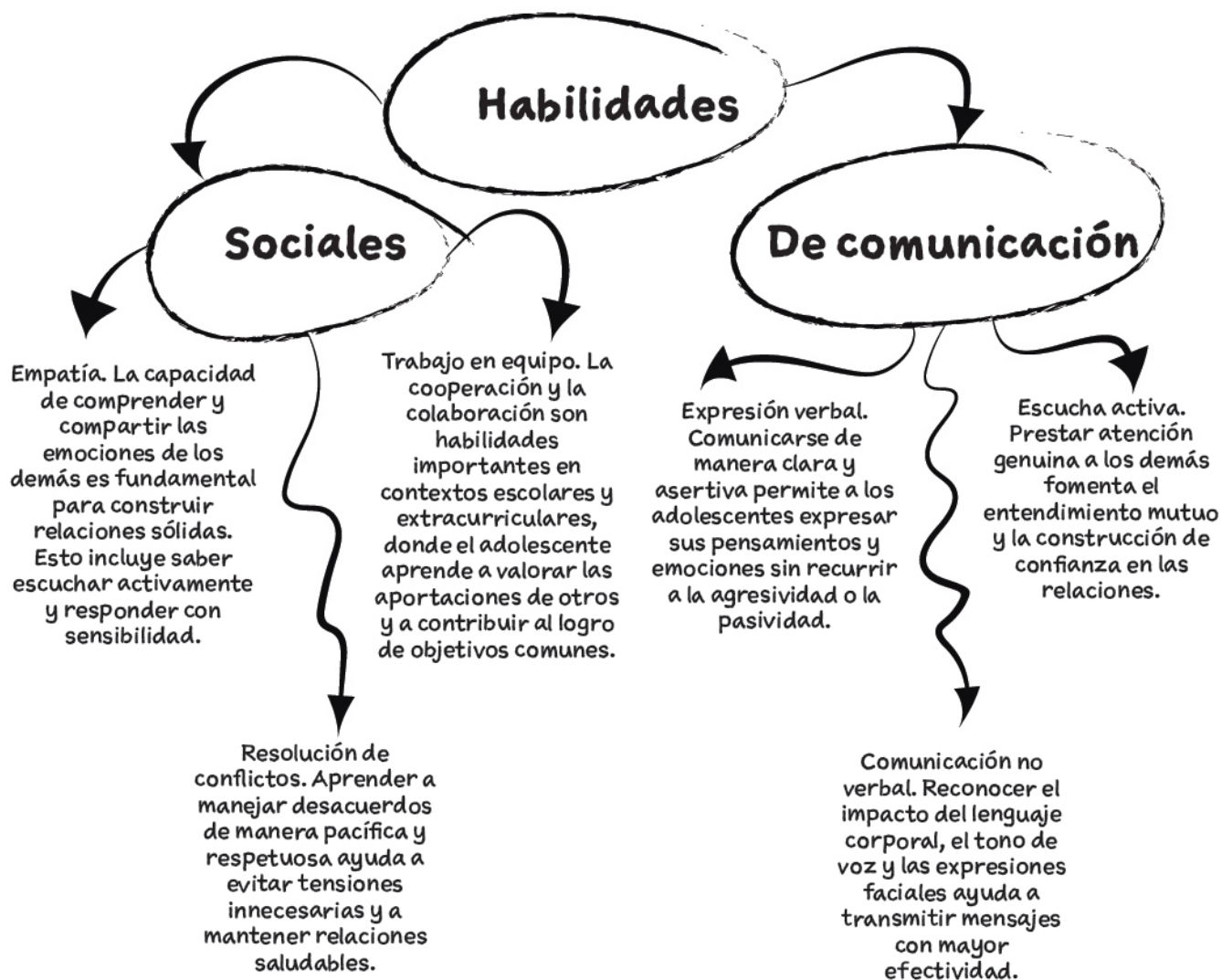
- **0-10 puntos.** Nivel bajo de estrés. Manejas bien tus emociones y situaciones desafiantes.
- **11-20 puntos.** Nivel moderado de estrés. Podrías beneficiarte de técnicas de relajación y organización.
- **21-30 puntos.** Nivel alto de estrés. Es importante identificar las fuentes de estrés y buscar apoyo.
- **31-40 puntos.** Nivel muy alto de estrés. Considera buscar ayuda profesional para manejarlo de forma adecuada.

Nota: Este test no sustituye una evaluación profesional. Si sientes que el estrés afecta de forma significativa tu vida, consulta con un especialista.

Desarrollo de habilidades sociales y comunicación

El desarrollo de habilidades sociales y de comunicación en la adolescencia, permite a los jóvenes establecer relaciones positivas, resolver conflictos y expresarse de manera efectiva en diversos contextos. Durante esta etapa, los adolescentes comienzan a interactuar más allá del núcleo familiar, explorando amistades, relaciones románticas y entornos sociales más amplios, lo que subraya la importancia de fortalecer estas habilidades.

Observa el siguientes esquema de las habilidades sociales y de comunicación.



El desarrollo de estas habilidades está influenciado por diversos factores, como el entorno familiar, la escuela y los grupos de amigos. Un ambiente de apoyo, donde los adolescentes se sientan seguros para expresarse, facilita la práctica y el fortalecimiento de estas capacidades. Asimismo, el uso responsable de las redes sociales puede complementar estas habilidades al proporcionar nuevas formas de interacción, siempre que se eviten malentendidos o conductas inapropiadas.

Para fomentar este desarrollo, es útil brindar oportunidades para la práctica, como actividades grupales, debates escolares y talleres de habilidades sociales. Además, los adultos cercanos, como padres y maestros, pueden actuar como modelos a seguir, demostrando una comunicación efectiva y promoviendo valores como el respeto y la empatía.



Práctica de aprendizaje



Lee con atención el siguiente texto que muestra a un adolescente comenzando a desarrollar sus habilidades sociales y de comunicación.

Daniel tiene 16 años y cursa el tercer semestre de bachillerato en una escuela pública. Es un joven amable y respetuoso, con un fuerte interés en la tecnología y los videojuegos. Aunque es muy creativo y disfruta trabajar en proyectos que involucran programación y diseño gráfico.

Se destaca por su capacidad para colaborar en proyectos técnicos. Durante las clases de cultura digital, a menudo toma la iniciativa para dividir tareas entre sus compañeros y asegurarse de que todos entiendan su rol.

Posee una habilidad innata para identificar soluciones creativas en situaciones complejas. Sus compañeros valoran su capacidad para resolver problemas técnicos rápidamente, lo que lo convierte en un recurso valioso en proyectos grupales.

Aunque tiene dificultades para comprender las emociones de los demás y, a veces, interpreta de forma literal o incorrecta las intenciones de sus compañeros. Por ejemplo, durante un proyecto en equipo, una compañera expresó frustración por no entender su parte del trabajo, pero Daniel respondió con impaciencia, asumiendo que no estaba interesada en colaborar, en lugar de reconocer su necesidad de apoyo.

Daniel lucha por expresar sus ideas de manera clara y organizada cuando habla. En presentaciones frente a la clase, a menudo utiliza un lenguaje muy técnico que sus compañeros no comprenden, lo que genera confusión. Además, evita participar en debates o discusiones abiertas, ya que teme no ser comprendido o cometer errores.

Responde las siguientes preguntas.

- 1. ¿Cuál es la habilidad social que posee Daniel?, justifica tu respuesta.

- 2. ¿Cuál es la habilidad de comunicación que posee Daniel? Justifica tu respuesta.

3. ¿Cuáles son las habilidades social y de comunicación que la hace falta reforzar a Daniel?, justifica tu respuesta.

4. ¿Cuál es el impacto en su vida académica y social, al no fomentar las habilidades de la pregunta anterior?

Fomento de la autoestima y autoconocimiento

El fomento de la autoestima y el autoconocimiento para el bienestar mental y emocional de los adolescentes, son herramientas que les permiten construir una identidad sólida, enfrentar los desafíos de la vida con confianza y mantener relaciones saludables.

La **autoestima** se refiere a la percepción que un adolescente tiene de su propio valor y capacidades. Una autoestima saludable les ayuda a:

- Sentirse seguros de sí mismos y sus decisiones.
- Enfrentar las críticas y los fracasos como oportunidades de aprendizaje.
- Establecer límites y priorizar su bienestar en las relaciones interpersonales.

Por el contrario, una autoestima baja puede llevar a inseguridades, aislamiento social o conductas de riesgo. Por ello, es fundamental que los adolescentes reciban apoyo para reconocer sus logros, aceptar sus limitaciones y valorarse tal como son.

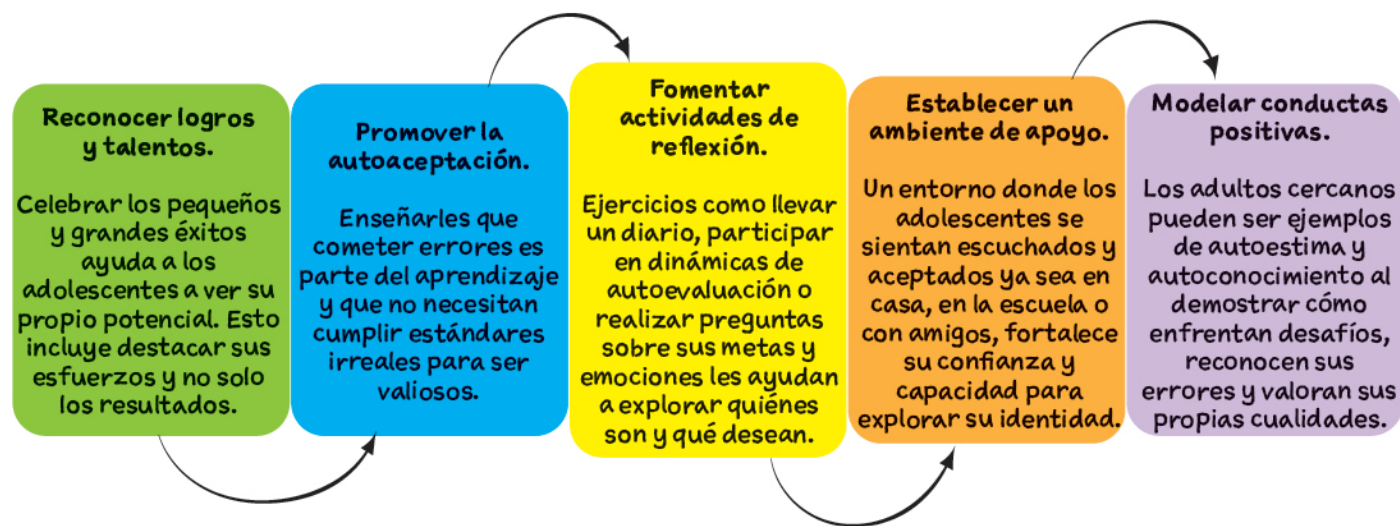
Mientras que el **autoconocimiento** implica entender las propias emociones, habilidades, intereses y valores. Este proceso permite a los adolescentes:

- Identificar sus fortalezas y áreas de mejora.
- Tomar decisiones alineadas con sus objetivos y principios.
- Manejar de manera más efectiva sus emociones y reacciones.





Al conocerse mejor, los adolescentes pueden desarrollar una mayor capacidad de resiliencia y adaptarse a los cambios con mayor seguridad. Existen estrategias para fomentar el autoestima y autoconocimiento que se observan en el siguiente esquema.



Los adolescentes con una autoestima y autoconocimiento desarrollados tienen más herramientas para manejar el estrés, construir relaciones positivas y enfrentar los retos propios de esta etapa. Al sentirse valorados y entender quiénes son, logran un equilibrio emocional que favorece su salud mental y contribuye a un desarrollo integral hacia la adultez.

Construcción de relaciones interpersonales saludables.

Establecer relaciones interpersonales saludables es crear conexiones que proporcionan apoyo, sentido de pertenencia y oportunidades para el desarrollo personal. Durante la adolescencia, las relaciones con la familia, los amigos y otros grupos sociales juegan un papel determinante en la formación de la identidad y en la capacidad para manejar los desafíos del entorno.

Dentro de las características de una relación interpersonal saludable se encuentran:

- **Respeto mutuo.** Cada individuo valora las opiniones, emociones y límites del otro.
- **Comunicación efectiva.** Las ideas y sentimientos se expresan de manera abierta y respetuosa, fomentando el entendimiento mutuo.
- **Apoyo emocional.** Las relaciones sanas ofrecen un espacio seguro donde el adolescente puede compartir sus preocupaciones y recibir consuelo y orientación.
- **Resolución positiva de conflictos.** Las diferencias se manejan con empatía y disposición para llegar a acuerdos sin recurrir a actitudes agresivas o dañinas.

Es importante contar con relaciones interpersonales saludables ya que estas, permiten relacionarse con personas que valoran a la persona tal como es, lo que contribuye a su autoaceptación y confianza. Proveen redes de apoyo, por ejemplo, los amigos y familiares ofrecen un sostén emocional frente al estrés, las inseguridades y las presiones, asimismo, las interacciones positivas fortalecen la empatía, la comunicación y la cooperación que ayudan a la construcción de la identidad.

Las relaciones interpersonales saludables brindan un sentido de conexión que combate la soledad y la ansiedad. Los adolescentes que disfrutan de este tipo de relaciones suelen ser más resilientes, manejan mejor el estrés y tienen una mayor satisfacción general con sus vidas. Además, estas experiencias sientan las bases para establecer vínculos positivos y enriquecedores en la vida adulta.



Cierre



Práctica de aprendizaje



Reunidos en equipos de tres a cinco personas realicen una presentación electrónica de forma colaborativa, sobre los hábitos de vida saludable que contemple el estilo de vida físico saludable y, el bienestar mental y emocional, al finalizarla compartirla a la maestra(o) de grupo.



Para evaluar la presentación electrónica revisen la siguiente lista de cotejo.

Indicador	De 0 a 3 puntos	Observaciones
La presentación es interesante y creativa.		
El contenido de la presentación muestra una secuencia coherente.		
Contiene la cantidad necesaria de diapositivas para cada tema.		
Incluye imágenes, tablas, diagramas, etc. que refuerzan o complementan la presentación.		
La exposición no presenta faltas ortográficas y contiene bibliografía y citas bibliográficas.		
Máxima puntuación: 15 puntos. Total:		

Recurso socioemocional Ámbito Educación para la salud

La Editorial Planea tiene como misión crear materiales didácticos de calidad, con los contenidos adecuados para impactar positivamente en la formación de los estudiantes, desarrollando sus conocimientos, habilidades y actitudes, que los transformen en jóvenes capaces de comprender su entorno e influir en él, aprender de manera autónoma a largo de su vida, ser consciente de sus destrezas para resolver problemas y aceptar retos que lo ayuden a alcanzar su metas, ser sensibles al arte y sus expresiones, asimismo activar la participación ciudadana que reafirme su conciencia cívica y ética, fomentando una actitud respetuosa a la interculturalidad, diversidad de creencias, valores e ideas, asumiendo un pensamiento crítico que ayude al desarrollo sustentable de su comunidad.

El libro de **Recurso Socioemocional, Ámbito Educación para la salud**, está desarrollado bajo los Principios de la Nueva Escuela Mexica, teniendo como eje rector el Nuevo Modelo Educativo de la Educación Media Superior y el programa de estudio por progresiones, el cual propone los siguientes aprendizajes trayectoria de este Recurso Socioemocional:

Responsabilidad Social

- Colabora en la vida escolar, comunitaria y social, aportando ideas y soluciones para el bien común, en torno a la salud, la interculturalidad, el cuidado de la naturaleza y la transformación social.

Cuidado físico corporal

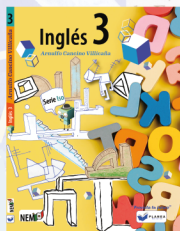
- Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.
- Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida.

Bienestar Emocional Afectivo

- Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.
- Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.
- Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

En la Editorial Planea tenemos un compromiso por desarrollar materiales que cumplan con las expectativas de las comunidades educativas.

Titulos relacionados



ISBN: 978-607-5902-24-1



9786075902241



771-159-1900

www.editorialplanea.com.mx