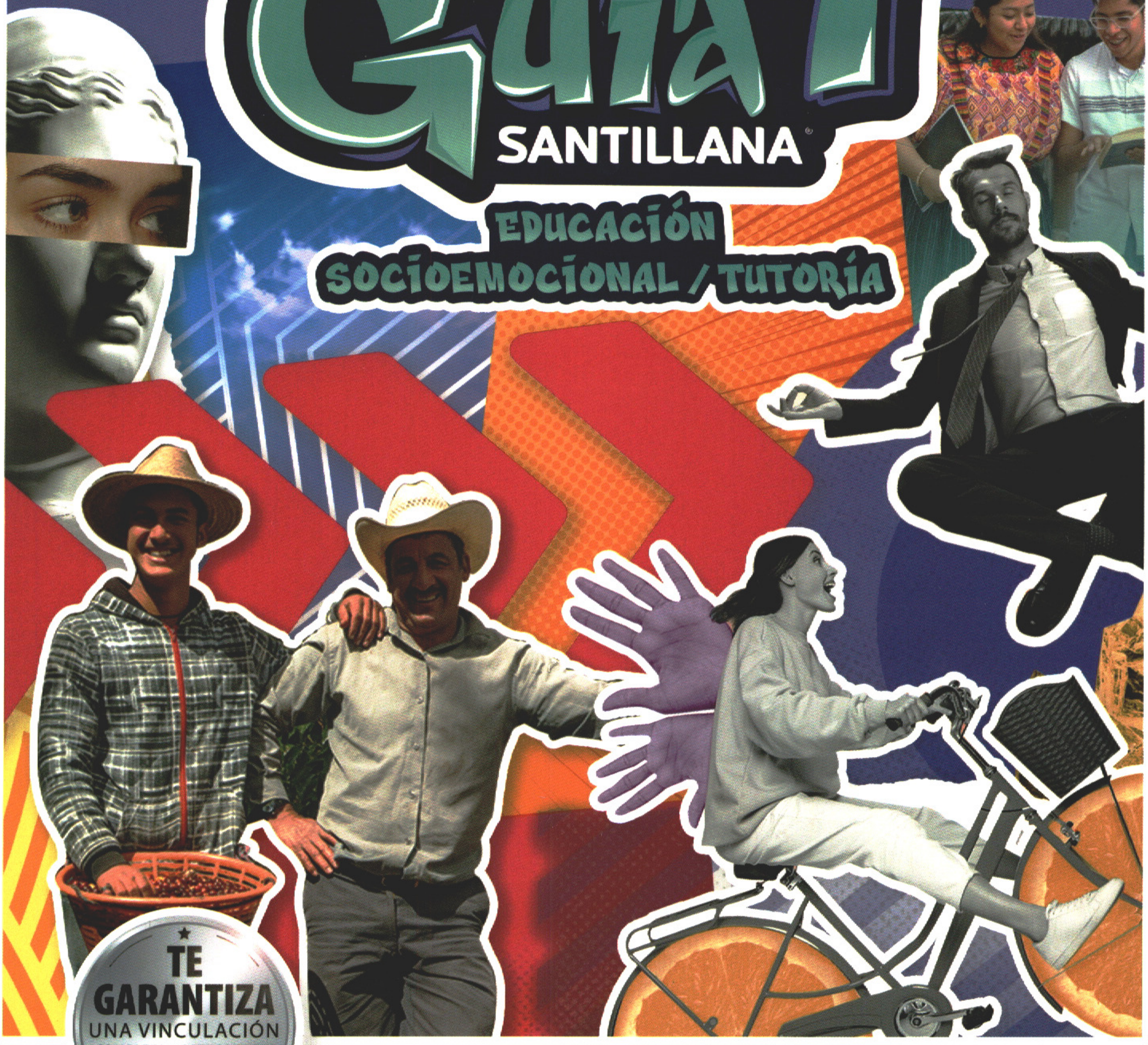
INCLUYE
Múltiples lenguajes

Campo formativo

DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO

LA Guía SANTILLANA

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL / TUTORÍA

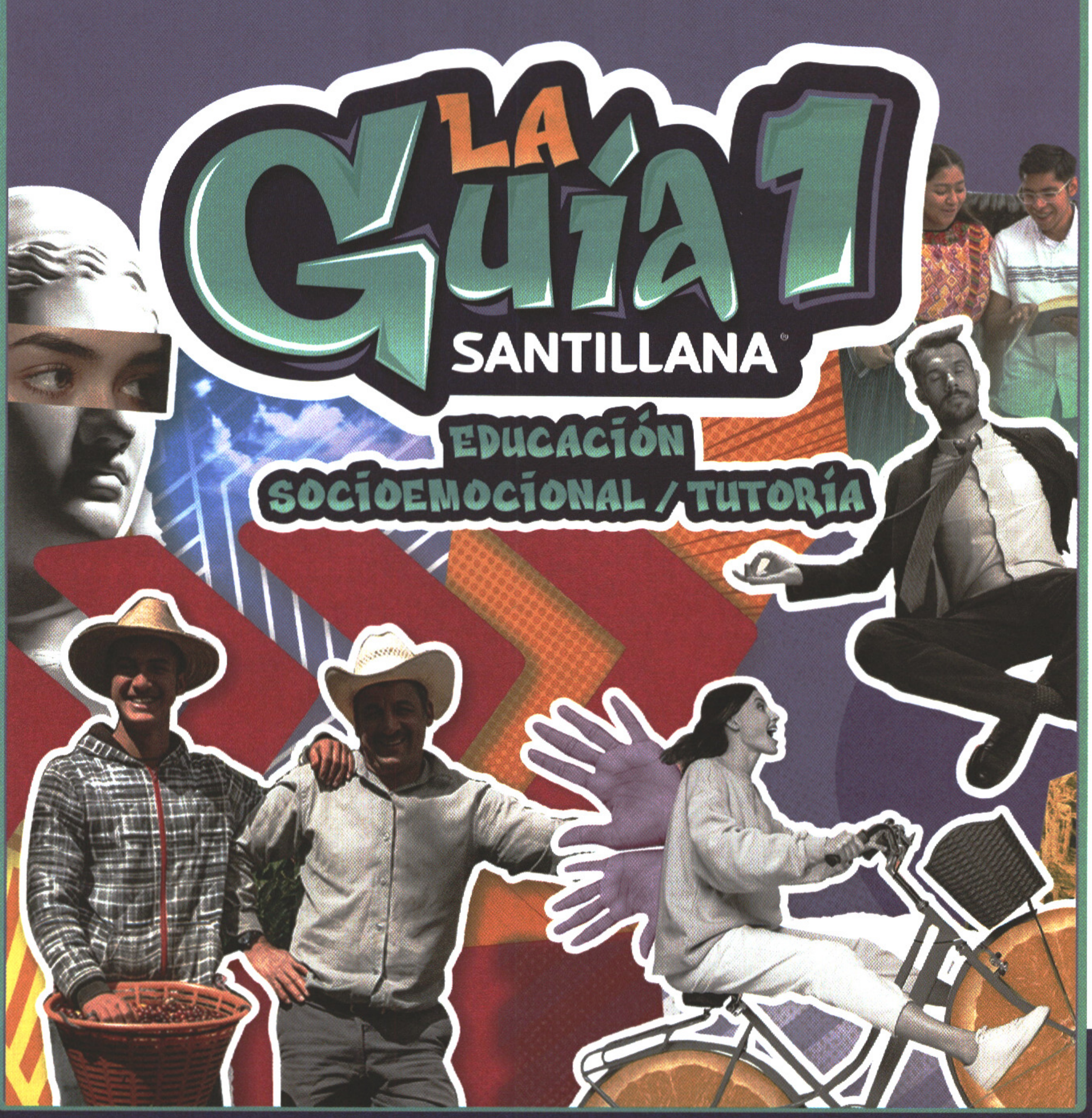


TE GARANTIZA UNA VINCULACIÓN COMPLETA Y ACTUALIZADA CON LA NEM

SANTILLANA Secundaria

Campo formativo

DE LO HUMANO Y LO COMUNITARIO



SANTILLANA
Secundaria

La Guía Santillana

Educación Socioemocional / Tutoría

Este libro fue elaborado en Editorial Santillana por el equipo de **Contenidos de Negocio Público.**

Autoría:
Silvia Conde

Autoría de la sección Múltiples lenguajes:
María de Lourdes Guzmán Muñoz

Fotografía de portada:
Shutterstock y Getty Images
Ilustración de interiores:
Jenny Silva López
Fotografía de interiores:
Shutterstock y Getty Images

La presentación y disposición en conjunto y de cada página de **La Guía Santillana 1. Educación Socioemocional / Tutoría. Secundaria** son propiedad del editor. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

D. R. © 2024 **Educa Inventia S. A. de C. V.**
Avenida Río Mixcoac 274, piso 2,
colonia Acacias, C. P. 03240, alcaldía
de Benito Juárez, Ciudad de México

ISBN: 978-607-13-1521-2
Primera edición: mayo de 2024

Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana.
Reg. Núm. 3074

Impreso en México/*Printed in Mexico*

**Impreso en México por Lyon AG, S.A. de C.V.,
Calle Hierro No.5, Colonia Esfuerzo Nacional, C.P 55320
Ecatepec, Estado de México en mayo 2024.**

PRESENTACIÓN

Estimado alumno:

El libro que tienes en tus manos tiene el propósito de acompañarte durante este ciclo escolar para ayudarte a construir tus aprendizajes. Contiene gran variedad de actividades, situaciones y problemas que permiten el reforzamiento y consolidación de los aprendizajes, los cuales pueden trabajarse de manera individual, en equipo o con todo el grupo.

La Guía Santillana 1. Educación Socioemocional/Tutoría. Secundaria del campo formativo **De lo humano y lo comunitario** se basa en el modelo educativo y en los programas de estudio de la NEM.

Las actividades de este material están diseñadas para que desarrolles habilidades y actitudes y adquieras conocimientos que refuercen tu formación integral. Cada una plantea un desafío diferente cuya resolución te permitirá alcanzar los aprendizajes de este grado.

Tu guía está organizada por contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje. Cada uno se divide a su vez en secuencias de aprendizaje, las cuales abordan temas esenciales para la consolidación de los aprendizajes. Estas comienzan con la explicación de conceptos básicos, prosiguen con actividades que van de lo sencillo a lo complejo y concluyen con actividades que integran tus nuevos saberes.

Las secciones móviles se relacionan con los ejes articuladores para que enriquezcas tu trabajo. Además, cuenta con los apartados **Integramos saberes**, que contribuye al fortalecimiento de tu creatividad, y **Múltiples lenguajes**, que se vincula con el libro de texto gratuito del mismo nombre y tiene el propósito de fomentar el desarrollo de tus habilidades para comprender lo que lees.

La Guía Santillana 1. Educación Socioemocional/Tutoría. Secundaria es una obra completa que te proporciona el apoyo ideal para alcanzar tus aprendizajes.

¡Vamos! Comienza a reforzar tus conocimientos y habilidades.

Los editores

© SANTILLANA

ÍNDICE

Presentación 3
Así es tu Guía 6

Contenidos SEP	Procesos de desarrollo de aprendizaje	Páginas Libro SEP proyectos	Páginas Libro SEP DHyC	Secuencias de aprendizaje de La Guía	Páginas
1. Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse	1. Autoconocimiento y descubrimiento de ideas, gustos, necesidades, posibilidades y experiencias	230 a 234	154 a 162	1. Reconocimiento personal	8
				2. El autoconocimiento y la construcción de la identidad personal	10
				3. Estrategias y técnicas para el autoconocimiento	14
				4. Potencialidades	18
Múltiples lenguajes. La samba: música y baile de resistencia y dignidad					22
	2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas	235 a 240	169 y 170	1. Reconocimiento de las emociones	24
				2. Los sentimientos	28
				3. Estados de ánimo	30
				4. Diferencias entre emoción, pensamiento y comportamiento	32
Múltiples lenguajes. Príquiti, príquiti					34
2. Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones	2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas	235 a 240	171 y 172	5. Impacto de las emociones en los comportamientos	36
				6. Tipos de relaciones entre adolescentes	40
			173 y 174	7. Relaciones afectivas, inclusivas y equitativas	42
Múltiples lenguajes. Cortometrajes					46
	3. Los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura	235 a 240	183 a 185	1. Sentimientos que se experimentan en diversas situaciones	48
				2. Vivencias que generan sentimientos	52
Múltiples lenguajes. La grieta					56
	3. Los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura	Programa sintético	183 a 185	3. Situaciones culturales y los sentimientos	58
Múltiples lenguajes. El origen de la muñeca Lele					60

© SANTILLANA

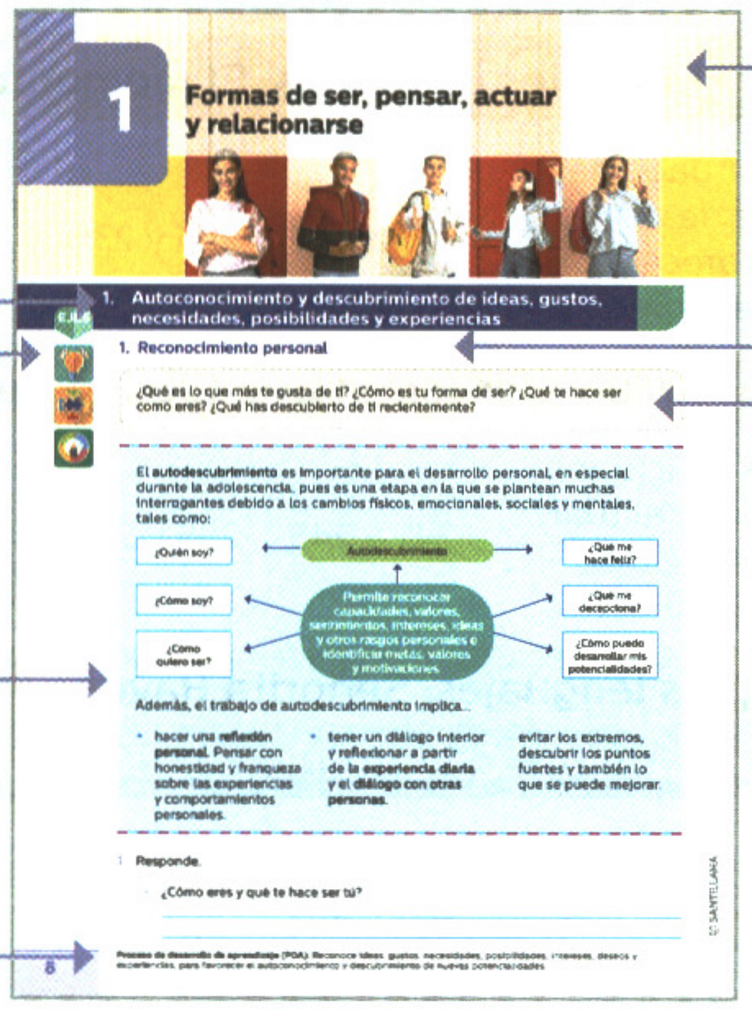
Contenidos SEP	Procesos de desarrollo de aprendizaje	Páginas Libro SEP proyectos	Páginas Libro SEP DHyC	Secuencias de aprendizaje de La Guía	Páginas
Integramos saberes. Documento colaborativo					62
3. Construcción del proyecto de vida	4. Cambios en la adolescencia que definen las metas personales y colectivas	Programa sintético	Programa sintético	1. Cambios durante la adolescencia	64
		Programa sintético	234	2. Metas personales	68
		Programa sintético	235 y 236	3. Metas colectivas	70
	Múltiples lenguajes. El momento imperfecto				72
	5. Metas, situaciones y formas de actuar para favorecer el bienestar colectivo	241 a 245	235 y 236	1. Metas individuales y colectivas que favorecen el bienestar colectivo	74
	Múltiples lenguajes. Ciudad de fantasmas				76
	5. Metas, situaciones y formas de actuar para favorecer el bienestar colectivo	241 a 245	235 y 236	2. Situaciones que afectan el logro de metas y el bienestar colectivo	78
Múltiples lenguajes. Señorita Raven					82
Integramos saberes. Calendario colaborativo					84
4. Prevención de situaciones de riesgo	6. Prevención de situaciones de riesgo para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del ambiente	Programa sintético	221 a 224	1. Situaciones de riesgo de accidentes, adicciones, violencia y fenómenos naturales	86
		Programa sintético	247 y 248	2. Medidas preventivas en situaciones de riesgo de accidentes, adicciones y formas de violencia	90
		262 a 269	247 y 248	3. Prácticas de prevención que favorecen el desarrollo personal, familiar y comunitario	94
Integramos saberes. ¡Hagamos un pódcast!					98
5. Educación Integral en Sexualidad	7. Dimensiones de la sexualidad para establecer relaciones en favor del bienestar	Programa sintético	225 a 229	1. Dimensión biológica de la sexualidad	100
		Programa sintético	229 y 230	2. Dimensión psicológica de la sexualidad	104
		Programa sintético	231 y 232	3. Dimensión social y cultural de la sexualidad	108

© SANTILLANA

ASÍ ES TU GUÍA

Tu **Guía Santillana** está organizada con base en los Contenidos del programa de estudios de la Nueva Escuela Mexicana. Estos se encuentran constituidos por Procesos de desarrollo de aprendizaje, los cuales se integran, por secuencias de aprendizaje.

En las secuencias de aprendizaje te proponemos los temas esenciales para que refuerces y consolides tus procesos de aprendizaje, mediante un conjunto de textos y actividades.


1

Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse

1. Autoconocimiento y descubrimiento de ideas, gustos, necesidades, posibilidades y experiencias

1. Reconocimiento personal

¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Cómo es tu forma de ser? ¿Qué te hace ser como eres? ¿Qué has descubierto de ti recientemente?

El **autodescubrimiento** es importante para el desarrollo personal, en especial durante la adolescencia, pues es una etapa en la que se plantean muchas interrogantes debido a los cambios físicos, emocionales, sociales y mentales, tales como:

¿Quién soy? · ¿Cómo soy? · ¿Cómo quiero ser? · Autodescubrimiento · ¿Qué me hace feliz? · ¿Qué me decepciona? · ¿Cómo puedo desarrollar mis potencialidades?

Permite reconocer capacidades, valores, sentimientos, intereses, ideas y otros rasgos personales e identificar metas, valores y motivaciones.

Además, el trabajo de autodescubrimiento implica...

- hacer una **reflexión personal**. Pensar con honestidad y franqueza sobre las experiencias y comportamientos personales.
- tener un diálogo interior y reflexionar a partir de la **experiencia diaria** y el **diálogo con otras personas**.
- evitar los extremos, descubrir los puntos fuertes y también lo que se puede mejorar.

Responde.

¿Cómo eres y qué te hace ser tú?

Proceso de desarrollo de aprendizaje (PDA): Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

8

© SANTILLANA

Proceso de desarrollo de aprendizaje

Indican los ejes articuladores que trabajarás con el desarrollo de las actividades.

Información conceptual que te ayudará a resolver las actividades.

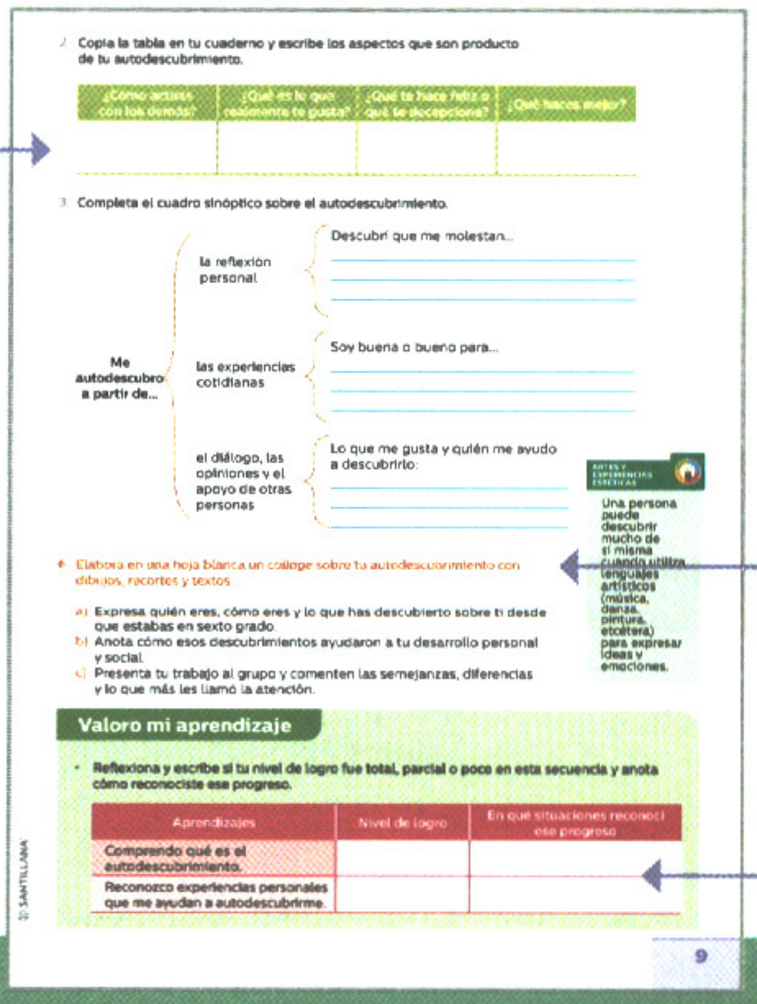
Se indica el proceso de desarrollo de aprendizaje que se trabaja con las actividades.

Actividades que te permitirán consolidar y reforzar tus aprendizajes.

Contenido de programa que se trabaja en la secuencia de aprendizaje.

Secuencia de aprendizaje

Se inicia con preguntas cuyo propósito es que reflexiones sobre el tema que se desarrollará.


2 Copia la tabla en tu cuaderno y escribe los aspectos que son producto de tu autodescubrimiento.

¿Cómo actúas con los demás?	¿Qué es lo que realmente te gusta?	¿Qué te hace feliz o qué te decepciona?	¿Qué haces mejor?

3 Completa el cuadro sinóptico sobre el autodescubrimiento.

Me autodescubro a partir de...

- la reflexión personal: Descubrí que me molestan...
- las experiencias cotidianas: Soy buena o bueno para...
- el diálogo, las opiniones y el apoyo de otras personas: Lo que me gusta y quién me ayuda a descubrirlo:

ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS: Una persona puede descubrir mucho de sí misma cuando utiliza lenguajes artísticos (música, danza, pintura, etcétera) para expresar ideas y emociones.

4 Elabora en una hoja blanca un collage sobre tu autodescubrimiento con dibujos, recortes y textos.

a) Expresa quién eres, cómo eres y lo que has descubierto sobre ti desde que estabas en sexto grado.
b) Anota cómo esos descubrimientos ayudaron a tu desarrollo personal y social.
c) Presenta tu trabajo al grupo y comenten las semejanzas, diferencias y lo que más les llamó la atención.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona y escribe si tu nivel de logro fue total, parcial o poco en esta secuencia y anota cómo reconociste ese progreso.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Comprendo qué es el autodescubrimiento.		
Reconozco experiencias personales que me ayudan a autodescubrirme.		

9 © SANTILLANA

Actividad que integra varias ideas, generaliza o resume información.

Sección final que te permite conocer los logros que has alcanzado e identificar tus áreas de oportunidad.

En las **secuencias de aprendizaje**, las actividades promueven valorar tu avance mediante recursos que ponen en juego lo que has aprendido.

© SANTILLANA

Durante el desarrollo de las secuencias de aprendizaje encontrarás estos apartados:

GLOSARIO

Tiene el propósito de explicarte el significado de palabras de difícil comprensión.

CÓDIGO QR

Vincula recursos digitales que complementan los contenidos de las secuencias de aprendizaje.

Las siguientes secciones tienen el propósito de enriquecer el trabajo con los **ejes articuladores**:

- INTERCULTURALIDAD CRÍTICA
- INCLUSIÓN
- ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS
- VIDA SALUDABLE
- IGUALDAD DE GÉNERO
- PENSAMIENTO CRÍTICO
- APROPIACIÓN DE LAS CULTURAS A TRAVÉS DE LA LECTURA Y ESCRITURA

Múltiples lenguajes

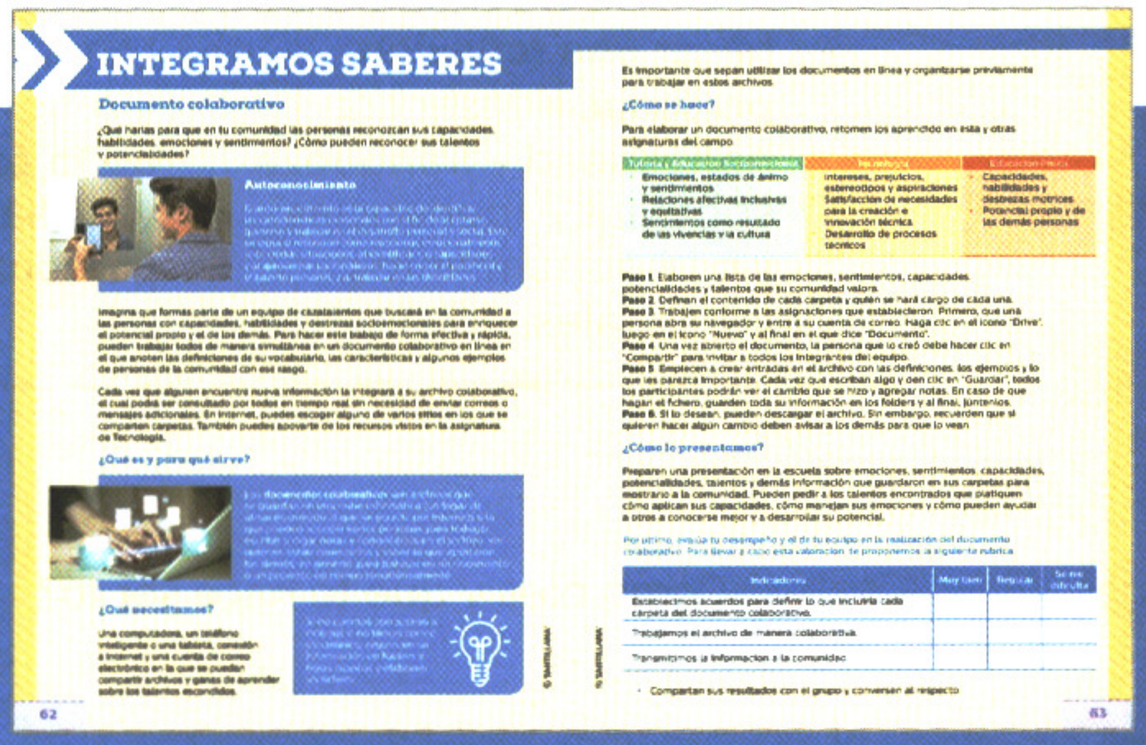
Esta sección vincula el libro *Múltiples lenguajes* de la SEP con algunos Procesos de desarrollo de aprendizaje de esta asignatura. El objetivo es hacer que disfrutes de la lectura y, al mismo tiempo, mejorar tus habilidades para entender diferentes tipos de textos, lo que te será de gran ayuda en tu vida escolar.

Las actividades de estas páginas abordan cinco niveles para comprender el texto:

- Recopilar **información clave** del texto.
- Hacer deducciones e **inferencias**.
- Identificar las **ideas principales**.
- **Resumir y sintetizar** la información.
- Desarrollar un **análisis crítico**.

Integramos saberes

Sección que te ofrece pautas para la creación de productos físicos, por ejemplo, maquetas, o digitales (pódcast, blogs, videos, audiolibros, etcétera), que integran conocimientos de las asignaturas del campo formativo De lo humano y lo comunitario.


INTEGRAMOS SABERES

Documento colaborativo

¿Qué harías para que en tu comunidad las personas reconozcan sus capacidades, habilidades, emociones y sentimientos? ¿Cómo pueden reconocer sus talentos y potencialidades?

Autoconocimiento

Imagina que formas parte de un equipo de canalizadores que buscará en la comunidad a las personas con capacidades, habilidades y destrezas socioemocionales para enriquecer el potencial propio y el de los demás. Para hacer este trabajo de forma efectiva y rápida, pueden trabajar todos de manera simultánea en un documento colaborativo en línea en el que anoten las definiciones de su vocabulario, las características y algunos ejemplos de personas de la comunidad con ese rasgo.

Cada vez que alguien encuentre nueva información la integrará a su archivo colaborativo, el cual podrá ser consultado por todos en tiempo real sin necesidad de enviar correos o mensajes adicionales. En Internet, puedes escoger alguna de varias sitios en los que se comparten carpetas. También puedes aprovecha de los recursos vistos en la asignatura de Tecnología.

¿Qué es y para qué sirve?

¿Qué necesitamos?

Una computadora, un teléfono inteligente o una tableta, conexión a Internet y una cuenta de correo electrónico en la que se puedan compartir archivos y ganas de aprender sobre los talentos escondidos.

Es importante que sepan utilizar los documentos en línea y organizarse previamente para trabajar en estos archivos.

¿Cómo se hace?

Para elaborar un documento colaborativo, retomen los aprendido en esta y otras asignaturas del campo.

Vida socioafectiva. Autoconocimiento	Tecnología	Educación física
• Emociones, estados de ánimo y sentimientos • Relaciones afectivas inclusivas y equitativas • Sentimientos como resultado de las vivencias y la cultura	• Intereses, prejuicios, estereotipos y aspiraciones • Satisfacción de necesidades para la creación e innovación técnica • Desarrollo de procesos técnicos	• Capacidades, habilidades y destrezas motrices • Potencial propio y de las demás personas

Paso 1. Elaboren una lista de las emociones, sentimientos, capacidades, potencialidades y talentos que su comunidad valora.
Paso 2. Definan el contenido de cada carpeta y quién se hará cargo de cada una.
Paso 3. Trabajen conforme a las asignaciones que establecieron. Primero, que una persona abra su navegador y entre a su cuenta de correo. Haga clic en el icono "Drive", luego en el icono "Nuevo" y al final en el que dice "Documento".
Paso 4. Una vez abierto el documento, la persona que lo creó debe hacer clic en "Compartir" para invitar a todos los integrantes del equipo.
Paso 5. Empiecen a crear entradas en el archivo con las definiciones, los ejemplos y lo que les parezca importante. Cada vez que escriban algo y den clic en "Guardar", todos los participantes podrán ver el cambio que se hizo y agregar notas. En caso de que hagan el fichero, guarden toda su información en los folders y al final, juntenlos.
Paso 6. Si lo desean, pueden descargar el archivo. Sin embargo, recuerden que si quieren hacer algún cambio deben avisar a los demás para que lo vean.

¿Cómo lo presentamos?

Preparen una presentación en la escuela sobre emociones, sentimientos, capacidades, potencialidades, talentos y demás información que guardaron en sus carpetas para mostrarlo a la comunidad. Pueden pedir a los talentos encontrados que platiquen cómo aplican sus capacidades, cómo manejan sus emociones y cómo pueden ayudar a otros a conocerse mejor y a desarrollar su potencial.

Por último, evalúa tu desempeño y el de tu equipo en la realización del documento colaborativo. Para llevar a cabo esta valoración, te proponemos la siguiente rúbrica.

Indicadores	Muy bien	Regular	Se me olvidó
Establecimos acuerdos para definir lo que incluiría cada carpeta del documento colaborativo.			
Trabajamos el archivo de manera colaborativa.			
Transmitimos la información a la comunidad.			

• Compartan sus resultados con el grupo y conversen al respecto.

62 63

© SANTILLANA

1 Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse

1. Autoconocimiento y descubrimiento de ideas, gustos, necesidades, posibilidades y experiencias

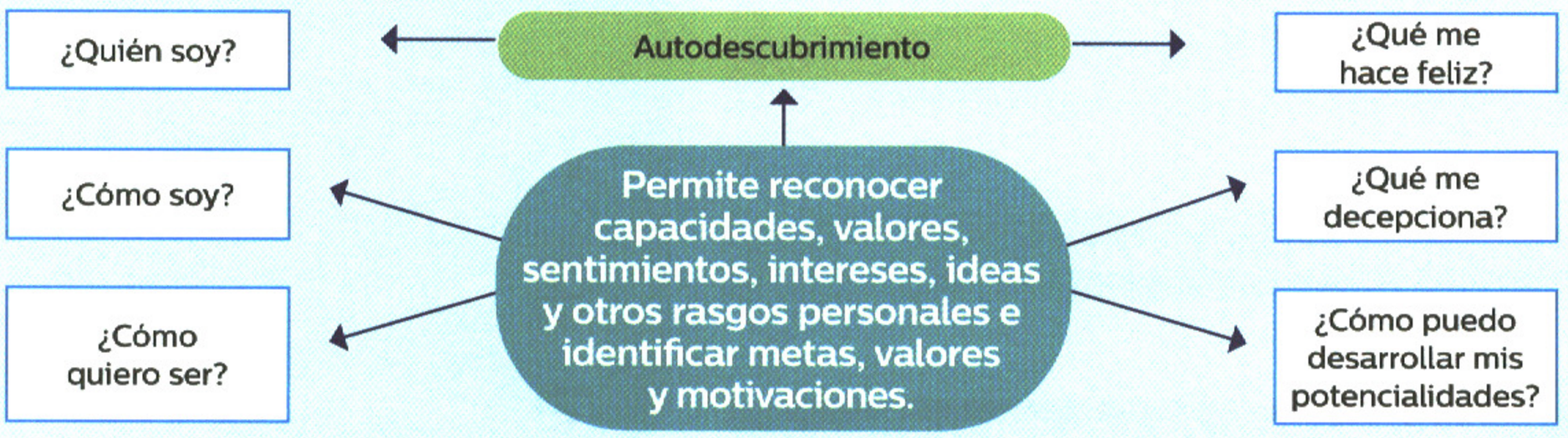
EJES

1. Reconocimiento personal

Nuestro libro de proyectos (NLP) SEP: pp. 230 a 234 — De lo humano y lo comunitario (DHyC) SEP: pp. 154 a 162

¿Qué es lo que más te gusta de ti? ¿Cómo es tu forma de ser? ¿Qué te hace ser como eres? ¿Qué has descubierto de ti recientemente?

El **autodescubrimiento** es importante para el desarrollo personal, en especial durante la adolescencia, pues es una etapa en la que se plantean muchas interrogantes debido a los cambios físicos, emocionales, sociales y mentales, tales como:



Además, el trabajo de autodescubrimiento implica...

- hacer una **reflexión personal**. Pensar con honestidad y franqueza sobre las experiencias y comportamientos personales.
- tener un diálogo interior y reflexionar a partir de la **experiencia diaria** y el **diálogo con otras personas**.
- evitar los extremos, descubrir los puntos fuertes y también lo que se puede mejorar.

1. Responde.

   - ¿Cómo eres y qué te hace ser tú?

_____

_____

© SANTILLANA

Proceso de desarrollo de aprendizaje (PDA): Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

2. Copia la tabla en tu cuaderno y escribe los aspectos que son producto de tu autodescubrimiento.

¿Cómo actúas con los demás?	¿Qué es lo que realmente te gusta?	¿Qué te hace feliz o qué te decepciona?	¿Qué haces mejor?

3. Completa el cuadro sinóptico sobre el autodescubrimiento.

Me autodescubro a partir de...

- la reflexión personal
  - Descubrí que me molestan...
- las experiencias cotidianas
  - Soy buena o bueno para...
- el diálogo, las opiniones y el apoyo de otras personas
  - Lo que me gusta y quién me ayudó a descubrirlo:

ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

Una persona puede descubrir mucho de sí misma cuando utiliza lenguajes artísticos (música, danza, pintura, etcétera) para expresar ideas y emociones.

- Elabora en una hoja blanca un *collage* sobre tu autodescubrimiento con dibujos, recortes y textos.

a) Expresa quién eres, cómo eres y lo que has descubierto sobre ti desde que estabas en sexto grado.
b) Anota cómo esos descubrimientos ayudaron a tu desarrollo personal y social.
c) Presenta tu trabajo al grupo y comenten las semejanzas, diferencias y lo que más les llamó la atención.

Valoro mi aprendizaje

- **Reflexiona y escribe si tu nivel de logro fue total, parcial o poco en esta secuencia y anota cómo reconociste ese progreso.**

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Comprendo qué es el autodescubrimiento.		
Reconozco experiencias personales que me ayudan a autodescubrirme.		

© SANTILLANA

EJES

1. Autoconocimiento y descubrimiento de ideas, gustos, necesidades, posibilidades y experiencias

2. El autoconocimiento y la construcción de la identidad personal

NLP SEP: pp. 230 a 234 DHyC SEP: pp. 154 a 162

¿Qué concepto tienes de ti mismo? ¿Cuáles son tus características personales? ¿Cómo las has desarrollado?

El **autoconocimiento** es el conocimiento de sí mismo tanto en los aspectos positivos como en las áreas en las que se puede mejorar. Este se debe realizar en distintos momentos de la vida, pues cada persona al conocerse forma un autoconcepto, basado en las experiencias, necesidades, ideas, comportamientos y en la reflexión de los siguientes aspectos:

Valores	Intereses y motivaciones	Capacidades	Potencialidades	Aspiraciones
Son los criterios para actuar y lo que le da sentido a la vida.	Son los gustos personales y lo que provoca alegría.	Es la habilidad de realizar una actividad con talento o práctica.	Es lo que se puede aprender y desarrollar para mejorar los talentos personales.	Es lo que se quiere lograr o la manera en la que una persona quisiera ser.

Además de la expresión de las emociones y los sentimientos, las relaciones sociales y afectivas, y las limitaciones. Así, una vez identificados estos aspectos, el autoconocimiento contribuye a...

la construcción de la **identidad personal**. Esta es la definición que cada persona tiene de sí misma, incluidos los rasgos que la caracterizan y la distinguen de los demás y le permiten sentirse única.

no ceder a presiones externas, a **tomar decisiones** para el bienestar y desarrollo presente y futuro.

fortalecer la autoestima, la cual se relaciona con la confianza, el respeto personal, la autoaceptación y la valoración propia.

plantear metas y un proyecto de vida considerando las capacidades, potencialidades, intereses y motivaciones.

1. Escribe en el cuaderno cómo eras en tu niñez, hace dos años y cómo eres ahora.

Cuando entré a la primaria	Hace dos años	Ahora
Yo era....	Yo era....	Yo era....
Me gustaba...	Me gustaba...	Me gustaba...
Podía...	Podía...	Podía...

- Comenten en parejas sobre las experiencias que recuerdan de cada etapa de su vida, cómo han cambiado y en qué aspectos consideran que son la misma persona.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

2. Lee y subraya la respuesta correcta.

A Daniela nunca le han gustado las fiestas. Se la pasa mal, se siente incómoda y se aburre. El último día de clases en la primaria, Karla, su mejor amiga, la llevó a una fiesta sorpresa. Daniela no quería ir porque pensaba que se reirían de ella por ser chaparrita y aburrida, pero su amiga la convenció diciéndole que sería de disfraces y que le había conseguido uno de dinosauria para que nadie la reconociera.

Cuando llegaron, Daniela temblaba, sentía mucho calor y le sudaban las manos. Había mucha gente, algunos con disfraces chafas, otros solo llevaban un antifaz o una peluca ridícula. También había algunos muy divertidos, como el de hamburguesa. Nadie sabía que ella era la dinosauria. No se dio cuenta en qué momento dejó de temblar y empezó a reír cuando el que iba disfrazado de perro se puso a corretear a todos los que no traían disfraz. Eso le gustó y hasta aplaudió cuando sonó su canción favorita.

Bailó y jugó a pegarles con su cola a los que trataban de jalársela y hasta platicó con Luis, el niño que le gustaba. Cuando llegaron las pizzas, no lo pensó y se quitó la máscara para comer. Luis sonrió y mientras le pasaba un refresco le dijo: "ya sabía que eras tú". Ese día ella salió feliz de la fiesta.

- ¿Cuál era el autoconcepto que tenía Daniela?

  a) Que en las fiestas ella era la persona que llamaba más la atención.
  b) Que era insegura y por eso le daban miedo las fiestas de disfraces.
  c) Que era divertida y todos querían estar con ella en las fiestas.
  d) Que ella era aburrida y poco atractiva por ser de baja estatura.

- ¿Cómo ayudó Karla a que Daniela se conociera mejor?

  a) La obligó a ir a la fiesta y que así enfrentara sus miedos.
  b) Le puso un disfraz para que no tuviera miedo y pudiera disfrutar la fiesta.
  c) Fingió que le gustaba estar con ella para que se sintiera bien durante la fiesta.
  d) Le dijo cuáles eran sus fortalezas para que se sintiera más segura de sí misma.

3. Completa la información.

Mi nombre es _____ y tengo _____ años.

Lo que más me gusta de mí es...	
Lo que mejor sé hacer es...	
La música que me gusta es...	
En mi tiempo libre yo hago...	
Mis principales valores son...	

PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Cómo puedes aprovechar las experiencias positivas y las desagradables para conocerte mejor? Detente a pensar cómo te sientes y por qué te sientes así.

© SANTILLANA

Ventajas del autoconocimiento

El autoconocimiento, también contribuye a tu...

bienestar emocional:	Al comprender tus emociones y sentimientos, las puedes regular.
	Conocer tus capacidades y potencialidades fortalece tu autoestima.
	Te puedes preparar para enfrentar mejor las situaciones difíciles, nuevas o estresantes.
desarrollo personal:	Reconocer tus capacidades, intereses, gustos y necesidades te ayuda a tomar mejores decisiones.
	Puedes enfocarte en desarrollar tus potencialidades.
	Te ayuda a plantear metas a corto y mediano plazo. Las puedes plasmar en un proyecto de vida.
	Puedes fortalecer tus rasgos positivos y trabajar en aquello que puedes y necesitas cambiar.
	Identificar lo que puedes hacer de manera diferente para no repetir errores y obtener otros resultados.

4. Reflexiona y completa con los aspectos que reflejen quién eres y cómo eres.

Para ser feliz necesito...	No me gusta cuando me tratan...	Mi forma de ser es...	Me da miedo...
Emocionalmente también necesito...	**Por eso procuro siempre...**	**Con los demás casi siempre me porto...**	**Por eso no puedo...**
		Pierdo el control cuando...	**Sueño que algún día...**

- A partir de tu análisis personal, escribe cuáles son las ventajas de autoconocerte y qué es lo que puedes hacer para cambiar o mejorar.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

5. **Marca con una ✔ las ventajas de autoconocerte.**

a) Te ayuda a regular tus emociones y saber actuar ante cualquier situación. ( )
b) Fortalece tu autoestima para desenvolverte en cualquier ámbito. ( )
c) Causa que vivas decepcionado por enfrentarte a situaciones difíciles y estresantes. ( )
d) Te ayuda a tomar mejores decisiones y trabajar en aquello que puedes y necesitas cambiar. ( )
e) Te ayuda a que identifiques e imites los errores de los demás para repetirlos. ( )

- Elabora en una hoja blanca un esquema con la información del siguiente recuadro. Observa los ejemplos.

Rasgos físicos	Ejemplo: Soy alta.
Gustos e intereses	Ejemplo: Dibujar.
Diversiones	Ejemplo: Ver mis redes sociales.
Capacidades	Ejemplo: Soy muy veloz corriendo.
Valores	Ejemplo: Soy honesto.
Necesidades	Ejemplo: Necesito estar con mis amigos.
Comportamientos	Ejemplo: Pierdo el control cuando me acusan injustamente.
Temores	Ejemplo: Que se burlen de mí.

a) Intercambia tu esquema con un compañero y comenten: *¿En qué se parecen y en qué son distintas sus respuestas? ¿Qué respuestas les llamaron la atención? ¿Qué le aconsejarían a su compañero para mejorar?*
b) Al terminar, escriban detrás de su hoja cómo pueden aprovechar cada una de las ventajas del autoconocimiento en su vida.

Valoro mi aprendizaje

- **Reflexiona y escribe si tu nivel de logro fue total, parcial o poco en esta secuencia y anota cómo reconociste ese progreso.**

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Me autoconozco a partir de reconocer mis ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias.		
Reconozco las ventajas de autoconocerme.		

- **Comenta con tu profesor cómo puedes mejorar tu aprendizaje.**

© SANTILLANA

1. Autoconocimiento y descubrimiento de ideas, gustos, necesidades, posibilidades y experiencias

3. Estrategias y técnicas para el autoconocimiento

NLP SEP: pp. 230 a 234 DHyC SEP: pp. 154 a 162

¿Hablas contigo mismo? ¿Reflexionas sobre tus aciertos y errores? ¿Qué haces para conocerte mejor? ¿Alguna vez has registrado tus acciones y actividades en un diario personal?

Una de las estrategias para el autoconocimiento consiste en seguir las siguientes etapas o fases:

Autopercepción
La persona se da cuenta de que es única, con un conjunto de rasgos que le dan identidad.

Autoobservación
La persona analiza comportamientos y capacidades, identifica emociones y reacciones y las situaciones que las provocan.

Memoria autobiográfica
La persona tiene claros los momentos clave de su historia personal que han formado su carácter y desarrollado sus capacidades y valores.

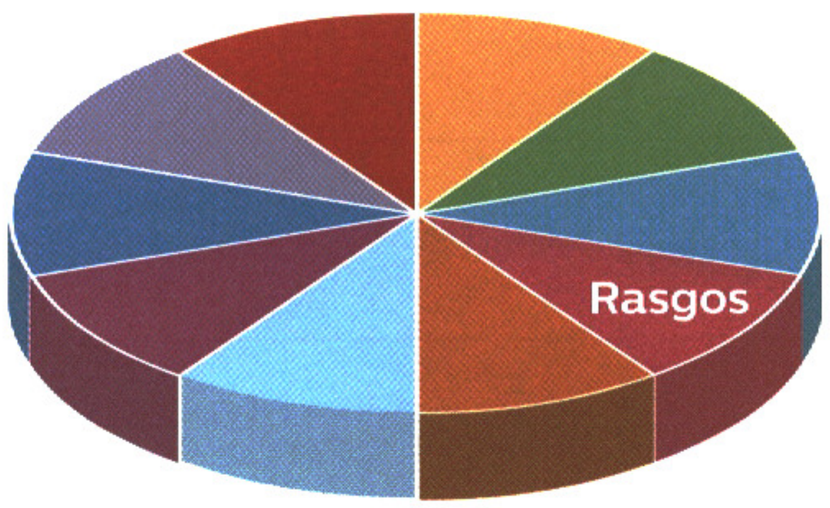
También con esta reflexión y observación de sí mismo se puede lograr:

Autoestima
La persona es capaz de construir un autoconcepto positivo.

Autoaceptación
La persona se acepta como es.

1. Realiza la estrategia de "La ruleta de la vida". R. L.

   - Copia la ruleta en tu cuaderno y piensa en diez rasgos personales para realizar esta primera etapa de autopercepción.
   - Anota los rasgos en cada segmento del círculo ordenándolos en el sentido de las manecillas del reloj. El más importante será el 1.
   - Reflexiona sobre lo que puedes hacer para mejorar o cambiar estos rasgos y escribe estas acciones a un lado de cada rasgo. Observa el ejemplo.



Mejorar la comunicación con mi mamá.

Acción
Le diré lo que quiero o lo que me molesta y le propondré hablar más con ella.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

2. Completa las frases con las cosas que autoobservas mientras estás en la escuela.

Con mis amigos me comporto... _____

He notado que tengo la capacidad de... _____

Las emociones que tengo con frecuencia son... _____

y las situaciones que las provocan son... _____

_____

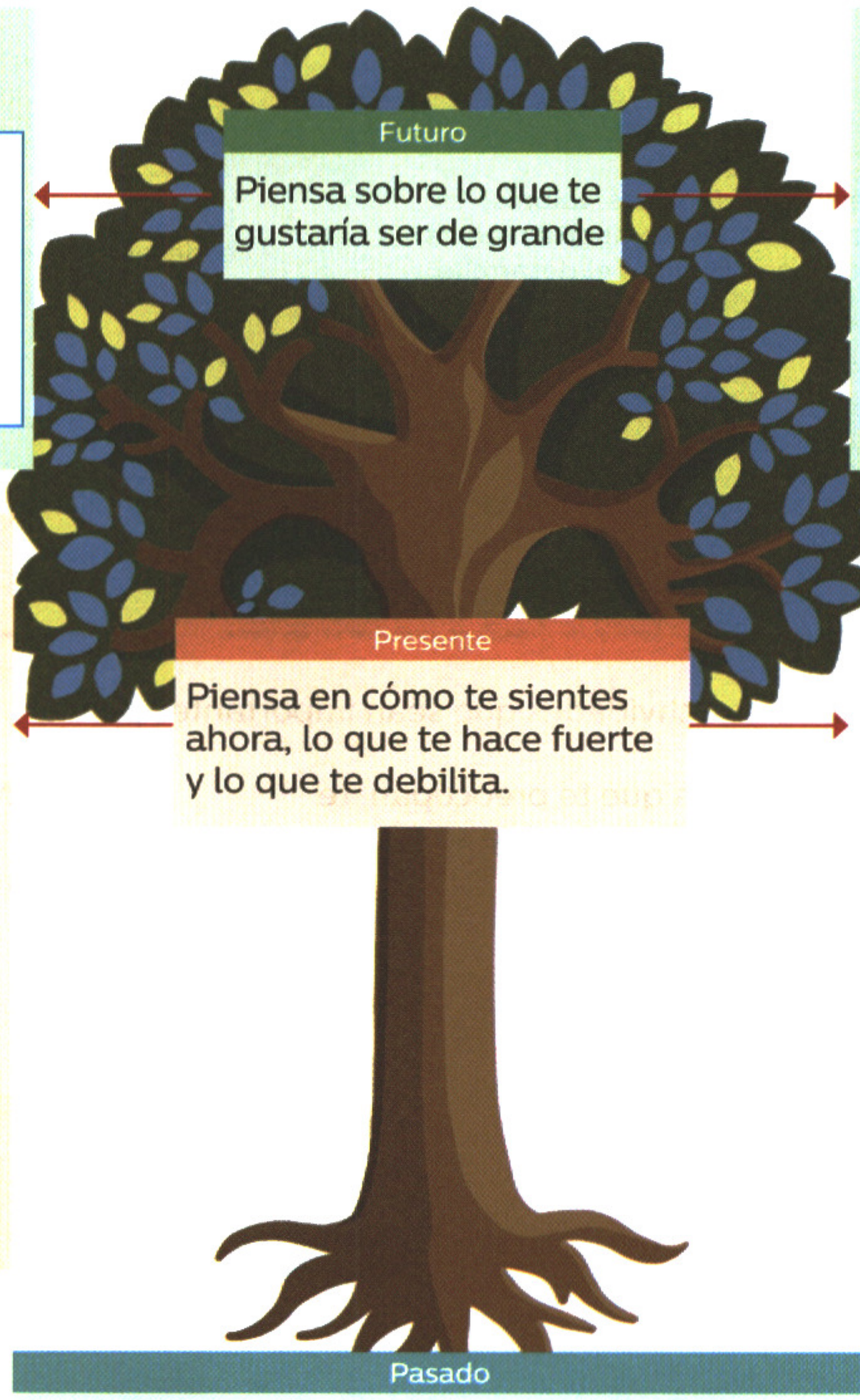
_____

3. Lee y completa la información que se te pide. Comienza el árbol de abajo hacia arriba.

- Reflexiona en esta fase de memoria autobiográfica sobre tu identidad en el pasado y en el presente: ¿cómo eras?, ¿cómo eres ahora?, y sobre la persona que quieres llegar a ser.

Escribe dónde quieres estar.

Escribe cómo quieres vivir cuando cumplas tus sueños.



Escribe el nombre de las personas que te apoyan:

Las que te quieren:

Las que te enseñan:

Escribe lo que te hace feliz:

lo que te molesta:

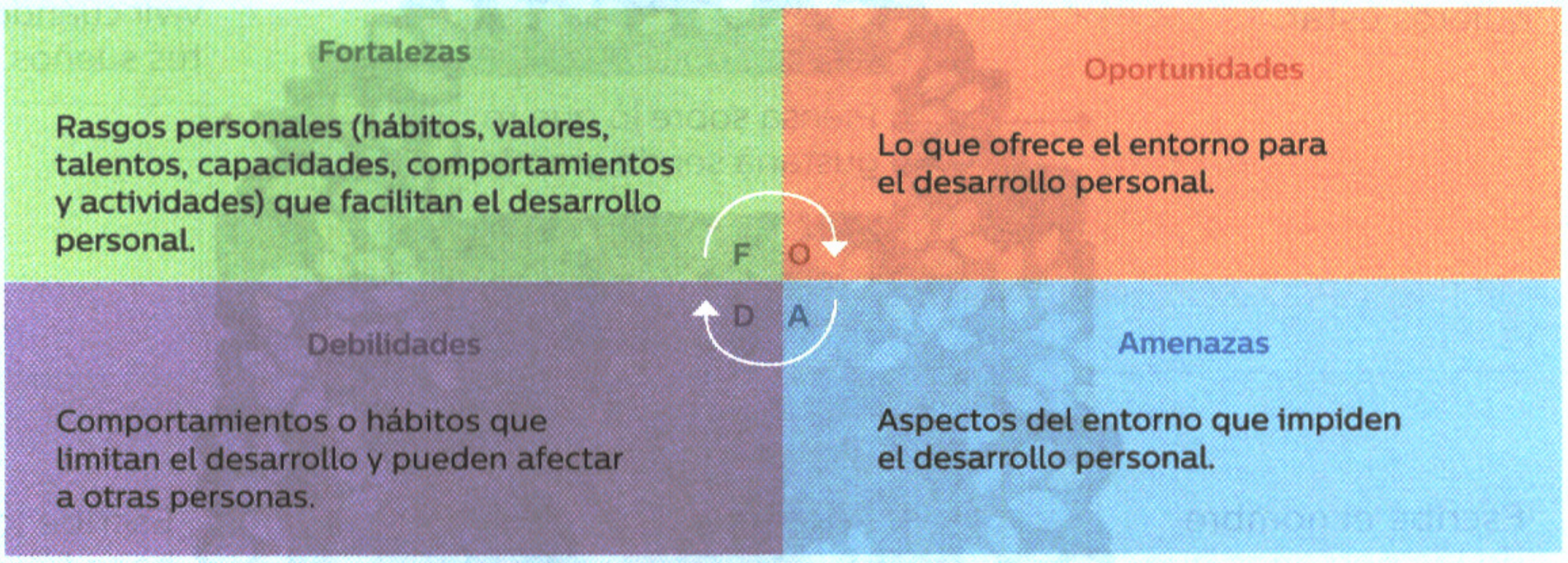
Escribe el nombre de las personas que te enseñaron algo o te dieron amor en tu niñez.

© SANTILLANA

Algunas **técnicas** para favorecer las distintas fases del autoconocimiento son:

- **Usar las artes** para representarse a sí mismo o algunos de sus rasgos (dibujos, la creación de videos, la realización de textos autobiográficos, comics, etcétera).
- **Responder un cuestionario** para identificar capacidades, talentos o rasgos de la personalidad.
- **Completar frases inconclusas**. Al realizar esto, la persona puede reconocer sus valores, ideas, intereses o necesidades.
- **Representar en esquemas o gráficas** las prioridades o los aspectos que se busca mejorar en uno mismo, como "La rueda de la vida".
- **Elaborar un diario personal** en el que se identifiquen las capacidades, emociones, valores, intereses o motivaciones. Aquí se pueden anotar los compromisos personales para fortalecer o modificar algunos rasgos y revisar periódicamente su evolución.

También pueden utilizar un **análisis FODA** personal para identificar los siguientes aspectos:



4. Elige y escribe tres actividades que sean importantes para ti.

- Piensa en aquellas que te preocupan, te interesan, te emocionan o que son tus obligaciones.

a) _____

_____

_____

b) _____

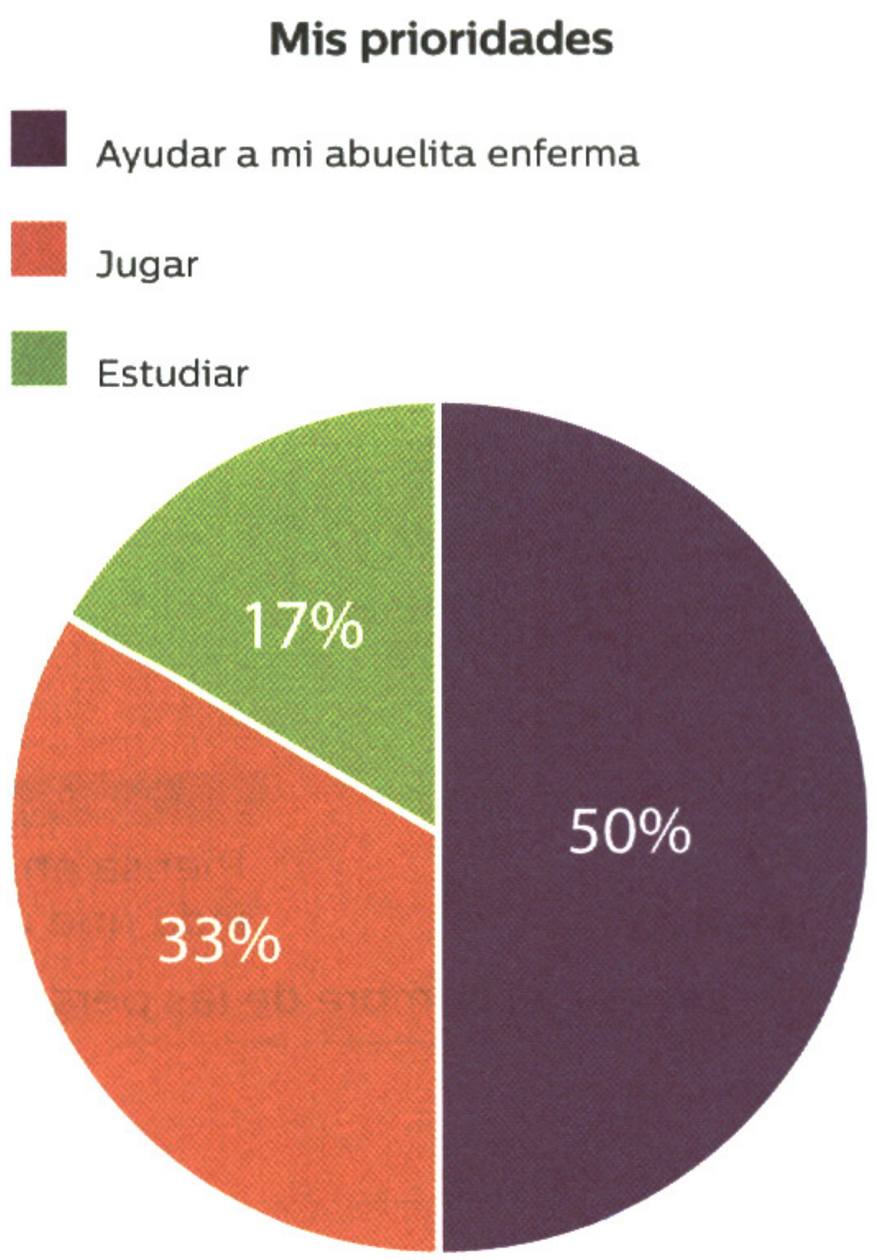
_____

_____

c) _____

_____

- Representa en tu cuaderno la importancia que le das a cada una de estas actividades mediante una gráfica de pastel. Observa el ejemplo.
- Comenta con un compañero por qué la realización de esas actividades también influye en su autoconocimiento.



© SANTILLANA

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

5. Completa el esquema con tus rasgos.

- Escribe tus características y cómo influye tu entorno en tu desarrollo personal y social. Observa los ejemplos.

Fortalezas
(Soy responsable)

Me han ayudado en...

Oportunidades
(Mi tío me ayudó en matemáticas)

La manera en que las aprovecho es...

Debilidades
(Me distraigo con mucha facilidad)

Para que no me afecte puedo...

Amenazas
(Me acosan en el salón)

Para que no me afecte puedo...

IGUALDAD DE GÉNERO

Reflexiona si los gustos, las capacidades, los deseos y los comporta-mientos de las personas están relacionados con su género o si cualquiera puede tener las mismas cosas.

bit.ly/3TQH0Xw

¿Cuál es tu talento oculto?

- Elabora un video con distintos momentos de tu vida y características personales de tu pasado, presente y lo que proyectas para el futuro.

a) Titula tu video "La película de mi vida", si no cuentas con los medios digitales puedes usar cartulinas con dibujos o fotografías. En él desarrolla lo siguiente:

¿Quién eres y cómo eres? ¿Cuáles son tus capacidades, valores, necesidades, gustos, ideas y comportamientos? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Cuáles son tus prioridades? ¿Qué personas y situaciones han influido en ti? ¿Qué quieres llegar a ser?

b) En grupo, comenten sobre la importancia del autoconocimiento para construir su identidad.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona y escribe si tu nivel de logro fue **total**, **parcial** o **poco** en esta secuencia y anota cómo reconociste ese progreso

Aprendizaje	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco algunas estrategias y técnicas que me ayudan en mi autoconocimiento.		

- Comenta con tu profesor cómo puedes mejorar tu aprendizaje.

© SANTILLANA

1. Autoconocimiento y descubrimiento de ideas, gustos, necesidades, posibilidades y experiencias

4. Potencialidades

NLP SEP: pp. 230 a 234

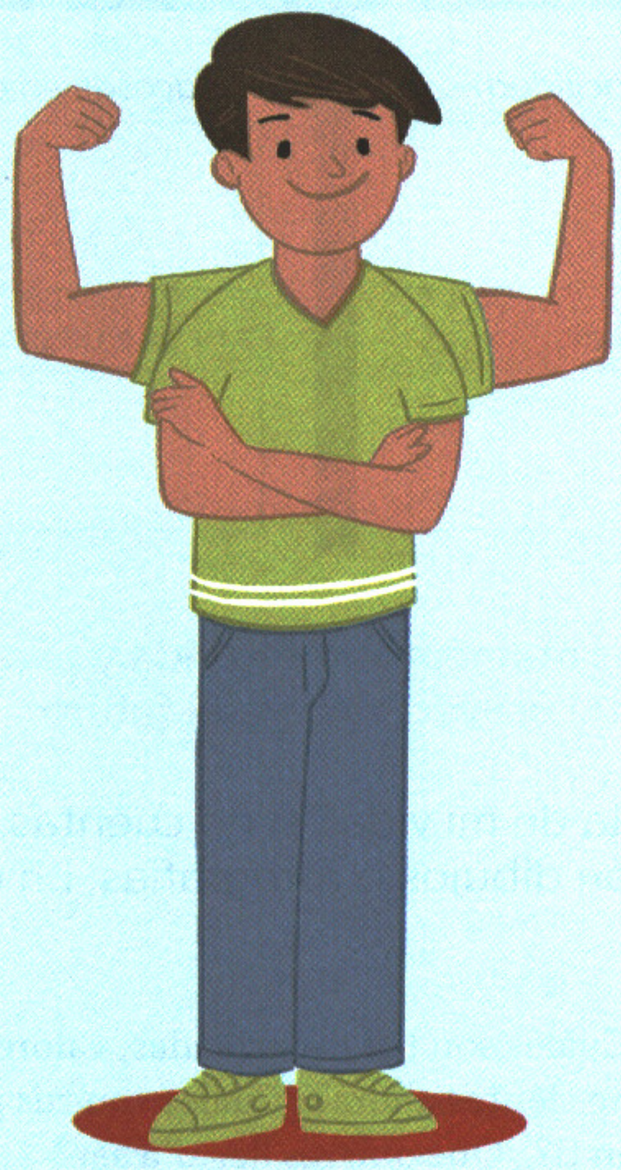
DHyC SEP: pp. 154 a 162

¿Qué actividades dominas mejor: físicas, intelectuales o artísticas? ¿Cuáles son tus capacidades y habilidades? ¿Cuáles son las actividades de las que te sientes orgulloso?

El **potencial** es aquello que puede aprender o desarrollar de mejor manera una persona. Mediante el autoconocimiento y el autodescubrimiento se reconocen las siguientes dimensiones del ser humano:

Físicas: se relaciona con la práctica deportiva y la condición física (fuerza, resistencia, velocidad o equilibrio).

Intelectuales: son las áreas del conocimiento en las que se tiene facilidad para aprender (ciencias, matemáticas, idiomas, humanidades), así como la capacidad para memorizar o de pensamiento crítico.



Artísticas y culturales: se relaciona con el desarrollo del talento para las distintas artes (pintura, cine, baile, literatura), artesanías y prácticas culturales.

Socioemocionales: es la capacidad de regular y expresar de manera asertiva emociones como la ira, la alegría, la frustración o la tristeza.

Otras potencialidades generales del ser humano son la inteligencia emocional, la creatividad y la capacidad de aprender, de trabajar en equipo, de comunicación y escucha activa, de resolver problemas y de adaptación a nuevas situaciones. Para desarrollar las potencialidades se requiere:

- Establecer metas y un plan de acción, y realizar ejercicios focalizados, por ejemplo, el manejo de emociones.
- Actitudes personales como el interés, la constancia, la disciplina, la paciencia, la perseverancia, el compromiso personal o la fuerza de voluntad.
- Condiciones y apoyos: instalaciones, equipo y orientación de personal capacitado.

1. Subraya la respuesta correcta.

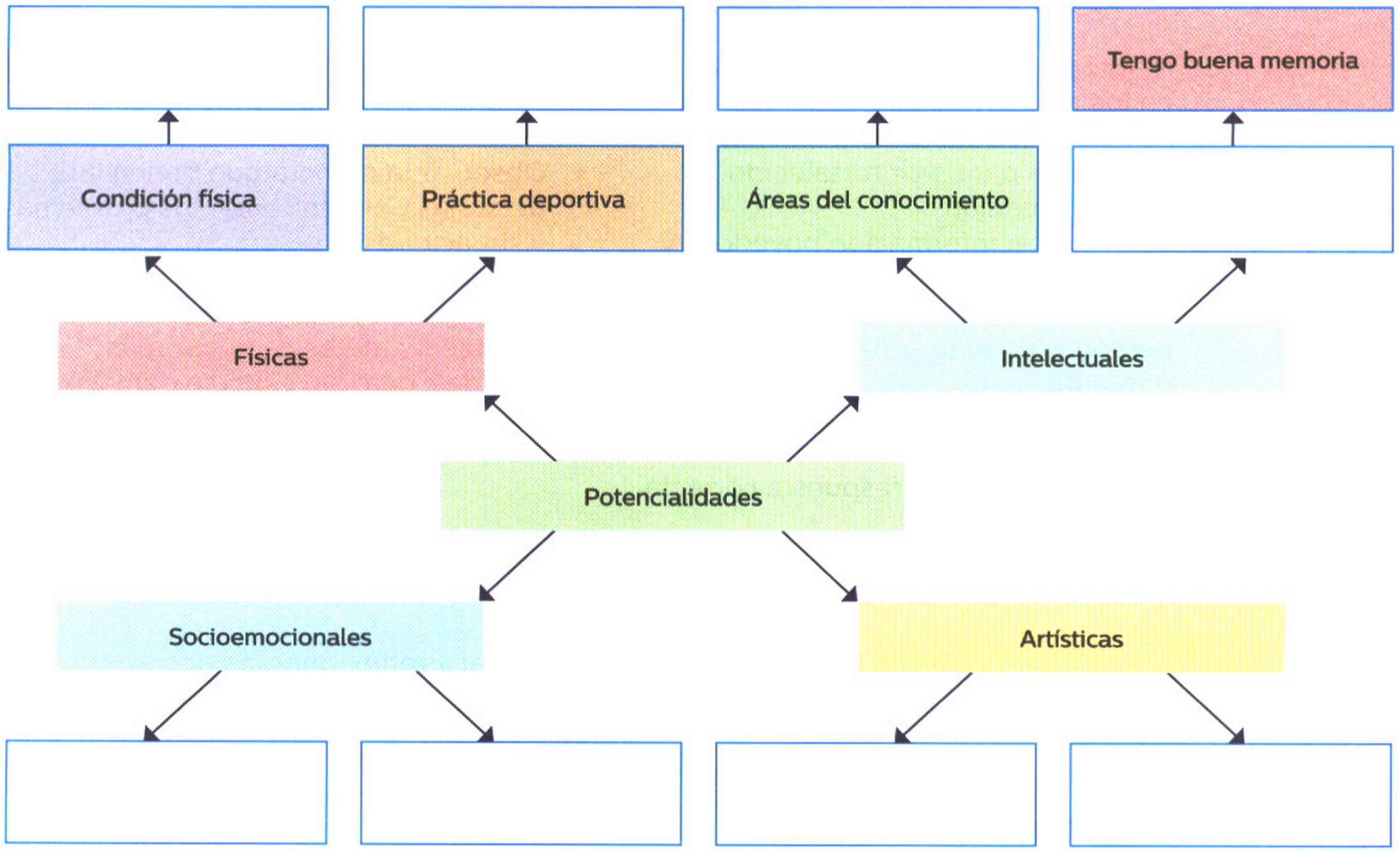
   - Dimensión del ser humano en la que tienes el potencial de aprender otro idioma.

   a) Física b) Intelectual c) Artística d) Socioemocional

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

© SANTILLANA

2. Completa el esquema con tus potencialidades.



3. Lee y haz lo que se pide.

En la clase de Educación Física, el docente dividió al grupo en equipos y le pidió a cada uno que inventara un juego combinando elementos de diversos deportes. Un equipo inventó el beiscanastafut, cuyo objetivo era encestar en la canasta de basquetbol una pelota de beisbol usando manos y pies y aplicando reglas de los tres deportes.

Sin embargo, al establecer las reglas, nadie se ponía de acuerdo, hablaban al mismo tiempo y varios perdieron la paciencia por el desorden. Después de unos minutos, lograron definir bien su propuesta de juego y anotaron los acuerdos. Luego el reto fue explicarlo a otro equipo y jugarlo. Fue difícil, porque algunos no entendían las reglas o querían jugar beisbol o volibol. Johana, una de las integrantes del equipo, explicó con paciencia y claridad hasta que todos entendieron. Despejó dudas y mostró ejemplos de cómo jugar.

El juego fue complicado pero divertido, debían ser muy ágiles y veloces porque la pelota de beisbol era muy chica y se les escapaba. Conforme avanzaba el juego, los equipos crearon sus jugadas, inventaron pases y, al terminar el tiempo, se tiraron al piso cansados y muertos de la risa.

- Marca con una ✔ las potencialidades que desarrollaron los equipos en la clase de Educación Física.

a) Al jugar un nuevo juego con reglas de distintos deportes.

( ) Liderazgo ( ) Inteligencia emocional ( ) Adaptación ( ) Cooperación

b) Al trabajar en equipo y explicar las reglas a los demás.

( ) Liderazgo ( ) Inteligencia emocional ( ) Adaptación ( ) Cooperación

© SANTILLANA

Estrategias para desarrollar el potencial

- Reforzar la inteligencia emocional en los momentos difíciles, reflexionar acerca de los sentimientos, emociones y acciones para salir fortalecido de esa situación.
- Leer, buscar información novedosa y practicar aquello que se te dificulta.
- Tomar en cuenta la opinión de otras personas cuando señalan tu potencial o talento.
- Tener la mente abierta para comprender lo que otras personas sienten y piensan.
- Observar la manera que tienen las personas para enfrentar los problemas y situaciones.
- Fortalecer la creatividad, estimular la imaginación y explorar nuevas ideas.
- Establecer metas cada vez más grandes, pero sin exigirse demasiado.

VIDA SALUDABLE

En algunos deportes la fuerza física, la agilidad o la rapidez son importantes. Tanto mujeres como hombres desarrollan estas potencialidades con la práctica.

4. Subraya la respuesta correcta.

- Estrategia que se aplica cuando se requiere salir fortalecido de un problema personal.

a) Reforzar la inteligencia emocional y reflexionar las acciones.
b) Leer y buscar información novedosa sobre el problema.
c) Tener la mente cerrada para evitar comprender el problema.
d) Establecer metas cada vez más grandes, sin esfuerzo.

5. Lee los casos y escribe las estrategias que se aplican.

Estrategia que se aplica	Casos
	La maestra de 1.° B propuso hacer un recorrido por la comunidad para observar a la población, el paisaje y detectar problemas. Al regresar, el grupo hizo una maqueta con el título "Mi comunidad hoy"; observaron el resultado y se les ocurrieron nuevas ideas. Hicieron otro proyecto con el título "Cómo queremos que sea la comunidad" y lo aplicaron con éxito.
	A Yohali le gusta la historia, pero no tiene muy buena memoria. Aunque entiende lo que pasó y por qué pasó, olvida los lugares, fechas y nombres de personajes. Así que descargó una aplicación para fortalecer su memoria. Ha mejorado mucho y ahora disfruta cuando lee sobre lo que sucedió en el mundo.
	Los hermanos de Matías tienen una solución para cada problema. Parece que nada se les dificulta. Ellos tienen tres técnicas para aplicar: antes de actuar preguntan, investigan y, cuando ya saben las causas del problema, proponen soluciones. Aunque estén enojados, no gritan ni se ponen violentos, sino que se concentran en resolver el problema, y si es uno muy grande, van resolviéndolo por partes.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias, para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

6. Escribe cuál es tu potencial en las distintas áreas y anota las estrategias que usas para desarrollarlo. Observa el ejemplo.

Potencialidades		Estrategias para desarrollar mi potencial
Físicas		
Intelectuales		
Socioemocionales	Inteligencia emocional	Escucho con atención para entender lo que las personas sienten.
Artísticas y culturales		

a) En parejas, compartan sus tablas y recomienden a sus compañeros otras estrategias que pueden llevar a cabo para desarrollar sus potencialidades.

◆ Elabora durante cinco días un "Diario personal" con hojas de reúso o en un cuaderno.

a) Escribe lo que te pasó en el día, algo que descubriste sobre tus capacidades y tus potencialidades, lo que sentiste en alguna situación especial, así como tus logros, aprendizajes y desafíos.
b) Lee tu diario después de varios días. Reflexiona sobre tus aprendizajes y analiza qué potencialidades nuevas desarrollaste.
c) Registra los cambios que hiciste y las estrategias que te dieron resultados.

Valoro mi aprendizaje

- **Reflexiona cómo fue tu nivel de logro en esta secuencia. Anota 3 si fue alto, 2 si fue medio y 1 si fue bajo y escribe en qué situaciones reconociste ese progreso.**

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco mis potencialidades físicas, intelectuales, socioemocionales y artísticas.		
Aplico estrategias para mejorar mis potencialidades.		

- **Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.**

© SANTILLANA

MÚLTIPLES LENGUAJES

El samba: música y baile de resistencia y dignidad

Páginas libro SEP: 96 a 99

Tipo de texto: Informativo / Artículo
Formato: Continuo
Tema: Literatura

1. Escribe la palabra que completa las frases.

   - El samba proviene de _____.
   - Las guitarras, _____ y tambores son característicos del samba.
   - Los esclavos de África trajeron consigo sus _____ y su espiritualidad.
   - El *samba* es una _____, según André Jamaica.
   - El samba no fue bien recibido porque se relacionaba con la _____ africana.

2. Lee cada par de conclusiones y coloca una ✔ en la que sea incorrecta de acuerdo con la lectura.

☐	El samba fue prohibido durante un tiempo y considerado música profana.
☐	El samba fue elogiado desde sus inicios, sin enfrentar prohibiciones.

☐	Que la prohibición del samba no fuera acatada por las personas esclavizadas resultó en que se preservara esa tradición hasta nuestros días.
☐	Que la prohibición del samba sí fuera acatada por las personas esclavizadas resultó en que esa tradición desapareciera.

☐	El samba solamente se baila en situaciones festivas y no tiene una conexión con la resistencia cultural.
☐	El samba es una forma de resistencia y dignidad.

☐	Que las rodas de samba sean democráticas significa que cualquiera puede participar libremente y sin restricciones.
☐	Que las rodas de samba no sean democráticas significa que solo una cantidad limitada de músicos puede participar, apegándose a las indicaciones de un director de orquesta.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce ideas, gustos, necesidades, posibilidades, intereses, deseos y experiencias para favorecer el autoconocimiento y descubrimiento de nuevas potencialidades.

3. **Ordena de 1 a 5 las ideas principales de acuerdo al momento en que aparecen en el texto.**

	Las rodas de samba reflejan la naturaleza inclusiva y colectiva de esta expresión cultural.
	A fines del siglo XX el samba fue reconocido oficialmente como música nacional brasileña.
	La palabra *samba* sugiere que es un ritual de música y baile destinado a dar y recibir.
	El samba se caracteriza por un ritmo alegre y festivo, y la presencia de instrumentos como guitarras, tambores y silbatos.
	El samba se originó en los rituales religiosos de las personas africanas esclavizadas que fueron llevadas a América.

4. **Escribe lo que se pide.**

- Sintetiza cómo el samba, proveniente de las raíces africanas, influyó en la cultura brasileña.

- Resume cómo las rodas de samba crean un espacio colectivo de expresión.

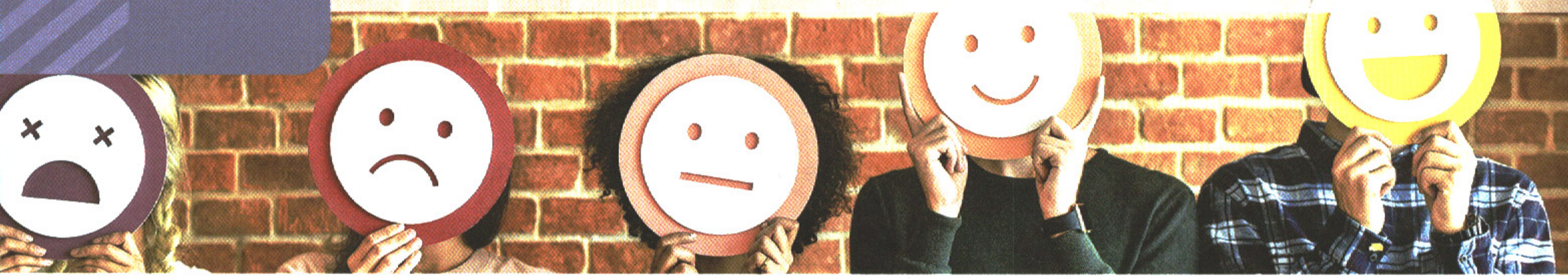
5. **Explica.**

- ¿Cómo crees que el samba influye en el autoconocimiento de las personas?

- ¿Por qué es importante tener espacios donde las personas puedan compartir alegrías, tristezas y experiencias?

© SANTILLANA

2 Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones



2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

EJES

1. Reconocimiento de las emociones

NLP SEP: pp. 235 a 240 — DHyC SEP: pp. 169 y 170

¿Cuáles emociones experimentas con mayor frecuencia? ¿En cuál parte del cuerpo las sientes? ¿Qué situaciones las provocan?

Las **emociones** son los impulsos o las reacciones que se presentan ante ciertos estímulos externos o por diversas situaciones que se viven o experimentan. Existen emociones primarias o básicas y secundarias. Las emociones **primarias** son:

Alegría	**Enojo**	**Tristeza**	**Miedo**	**Asco**	**Sorpresa**
Sentimiento de bienestar y gozo	Respuesta agresiva que varía en intensidad	Sentimiento de decaimiento o desilusión	Sensación de estar en peligro	Sensación de rechazo hacia algo	Reacción espontánea ante algo inesperado

Las emociones **secundarias** son la combinación de esas básicas, y se aprenden con el tiempo, por ejemplo, la culpa, el orgullo, el placer, los celos. Ambos tipos de emociones se procesan en el cerebro y se perciben en el cuerpo. A esto se le llama *respuesta emocional*.

Una **respuesta emocional** es como un programa de acción que ayuda al ser humano a adaptarse a las circunstancias para sobrevivir, mantener el equilibrio o lograr bienestar. Estas se pueden presentar de tres formas:

Reacciones en el cuerpo (fisiológicas): Rubor, excitación, sudor en las manos, boca seca.

Pensamientos e ideas relacionadas con cómo se procesa la información y los estímulos externos: Influye en la manera de vivir la emoción, por ejemplo, la ansiedad ante un examen.

Conductuales: Por ejemplo, alejarse de lo que produce dolor, brincar "de emoción", reír, bailar, abrazar a un ser querido.

1. Subraya la respuesta correcta.

   - Emoción que anticipa una amenaza y la persona se prepara para defenderse del peligro.

   a) Alegría b) Enojo c) Tristeza d) Miedo

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas.

2. Lee y completa el cuadro sinóptico.

Cuando María salió en la noche a tirar la basura, escuchó un ruido y sintió que la carne se le puso de gallina y el corazón se le quería salir. Se paralizó en medio del patio y pensó que algo malo iba a pasar. De repente, los pájaros que dormían en el árbol volaron haciendo un ruido espantoso. Ella gritó, aventó la bolsa de basura y regresó corriendo a su casa. Un perro rabioso la siguió, pero alcanzó a cerrar la puerta antes de que la atacara.

Respuesta emocional de María

- Reacciones en el cuerpo: _____
- Pensamientos e ideas: _____
- Conductual: _____

IGUALDAD DE GÉNERO

Todas las personas sienten miedo, alegría, tristeza, etcétera; sin embargo, en la sociedad existen estereotipos que catalogan a las mujeres como miedosas y a los hombres, valientes. La realidad es que todos reaccionan ante los estímulos que se les presentan.

3. Reflexiona sobre las situaciones recientes que te hicieron sentir las siguientes emociones y completa la tabla.

Emoción	¿Por qué surgió?	¿En qué parte del cuerpo la sentiste?	¿Qué pensaste y cómo actuaste?
Tristeza			
Miedo			
Alegría			
Enojo			

© SANTILLANA

Las emociones que proporcionan bienestar se consideran **emociones positivas**. Por ejemplo, la **alegría**, la **sorpresa**, el **amor**, entre otras. Estas tienen beneficios para la salud mental y física. Además, estas emociones **te hacen sentir**:

- Satisfacción y orgullo por los logros
- Interés ante un hecho, tema o actividad
- Paz y tranquilidad
- Inspiración y motivación
- Gratitud hacia alguien o admiración
- Esperanza de que todo va a estar bien o que se resolverá

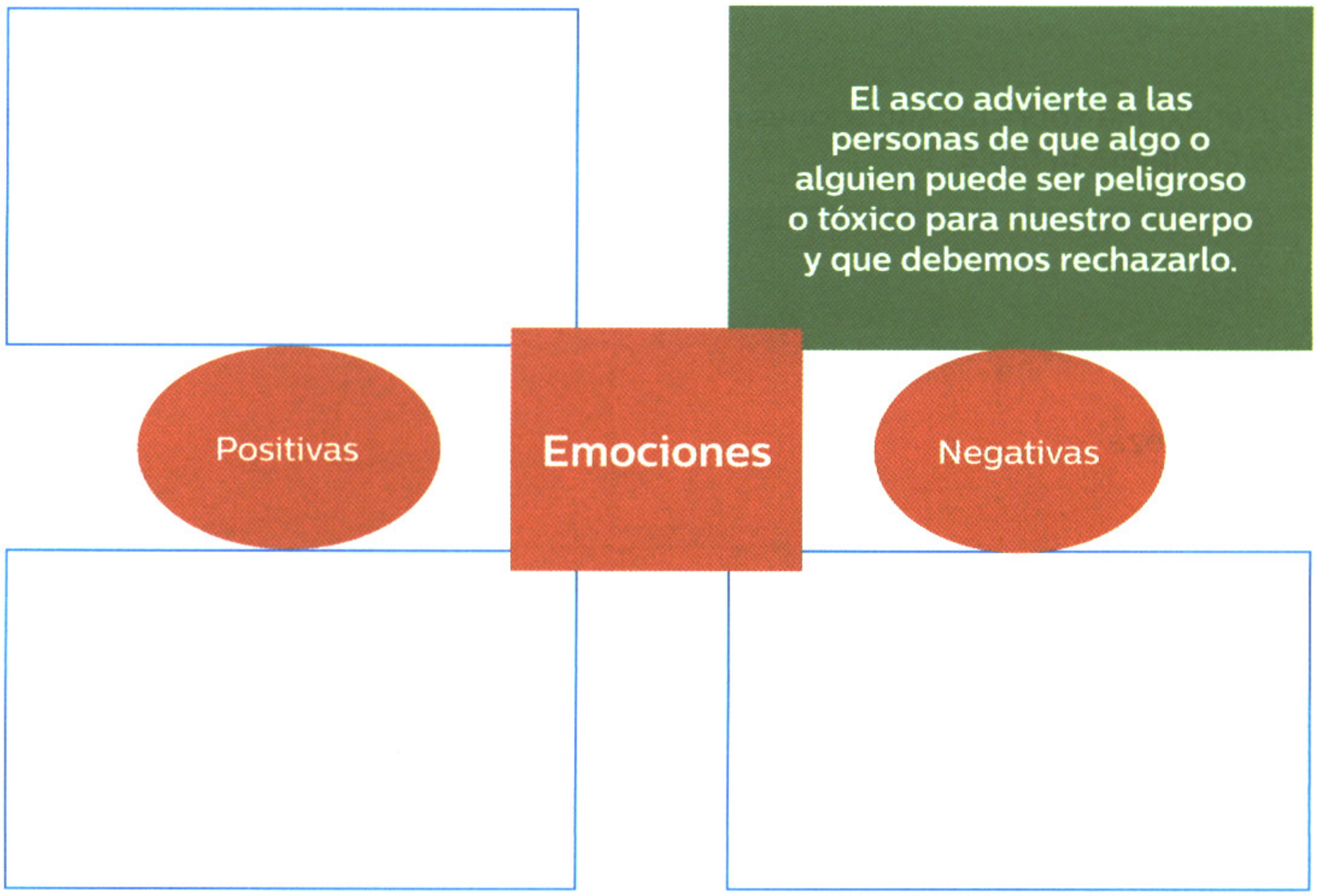
Algunas **formas de experimentarlas** son:

- Escuchar música
- Convivir con alguien con quien se está cómodo
- Practicar algún ejercicio o deporte
- Disfrutar del tiempo libre

En cambio, las **emociones negativas** o aflictivas son, por ejemplo, el **miedo**, la **tristeza** y el **enojo** y surgen ante una reacción a una experiencia de desagrado o malestar.

4. **Elige tres emociones y completa el esquema.**

   - Escribe cómo se puede mejorar la seguridad y el bienestar de las personas. Observa el ejemplo.



bit.ly/41MsstA
Test de positividad

5. **Subraya las acciones que ayudan a sentir emociones positivas.**

   a) Salir de excursión con amigos o familiares.
   b) Evitar ir a una fiesta con tus mejores amigos.
   c) Ver una película de suspenso o de terror.
   d) Tener proyectos a futuro y esforzarse por ellos.

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

- **Elabora una historieta en el siguiente espacio.**

a) Recuerda un momento en el que sentiste una emoción positiva.
b) Describe cada momento del suceso y dibújate en cada espacio.

Lo primero qué paso fue...	Después, la emoción que sentí fue...
La respuesta emocional que tuve fue...	Lo que hice para prolongar esa emoción fue...

c) Comparte tu historieta con el grupo y comenten las acciones que realizan para generar emociones positivas.

Valoro mi aprendizaje

- **Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia. Marca con una ✔ tu nivel de logro.**

Aprendizajes	Niveles de logro		
	Mucho	Poco	Nada
Reconozco los diferentes tipos de emociones.			
Identifico cómo reacciono con cada emoción y la parte del cuerpo donde la siento.			
Identifico acciones que puedo llevar a cabo para aumentar mis emociones positivas.			

- **Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.**

© SANTILLANA

2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

2. Los sentimientos

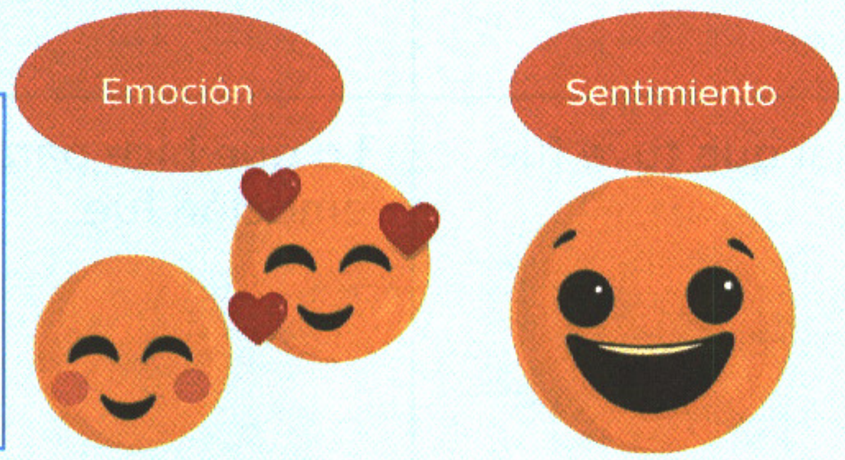
NLP SEP: pp. 235 a 240

DHyC SEP: pp. 169 y 170

¿Qué son los sentimientos? ¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento? ¿Cuáles de ellas sientes en un día normal?

Los **sentimientos** derivan de las emociones y son la suma o combinación de estas, más los pensamientos que se producen después de sentir dichas emociones. Una emoción se transforma en un sentimiento cuando se tiene conciencia de ella, por ejemplo, del enojo se deriva la furia o la ira, cuando esta crece.

Los sentimientos pueden ser una combinación de varias emociones, ayudan a entender lo que sucede y anticipan lo que puede ocurrir. Por ejemplo:



Los sentimientos tienen un componente cultural: se expresan o se ocultan según el género, la edad, las costumbres y la forma de vida. También influyen los prejuicios o estereotipos.

Los sentimientos se pueden expresar y explicar oralmente: "estoy triste", "me siento intranquila", "soy feliz", etcétera. Estos, a diferencia de las emociones que son de corta duración porque aparecen de manera inesperada, suelen ser de intensidad moderada y pueden durar horas o días.

1. Marca con una ✔ las situaciones donde las personas expresan un sentimiento y responde.

☐ Laura se siente melancólica y desanimada porque su perrita está muy enferma y no le dan esperanzas de que se recupere.

☐ Jován se escondió en el ropero de su mamá para sorprenderla en su cumpleaños. Cuando ella abrió la puerta, él gritó: "¡Feliz cumpleaños!", y su mamá gritó de alegría.

☐ Mariana está eufórica porque el equipo de basquetbol de su escuela ganó el campeonato regional.

☐ Mauricio está triste y a la vez enojado porque su papá se fue de la casa. Él dice que no le pasa nada y que eso no le afecta porque él es hombre.

- En esta última situación, ¿por qué Mauricio dice que no le pasa nada cuando en realidad se siente triste y enojado? ¿Qué sentimiento deriva de la tristeza y el enojo?

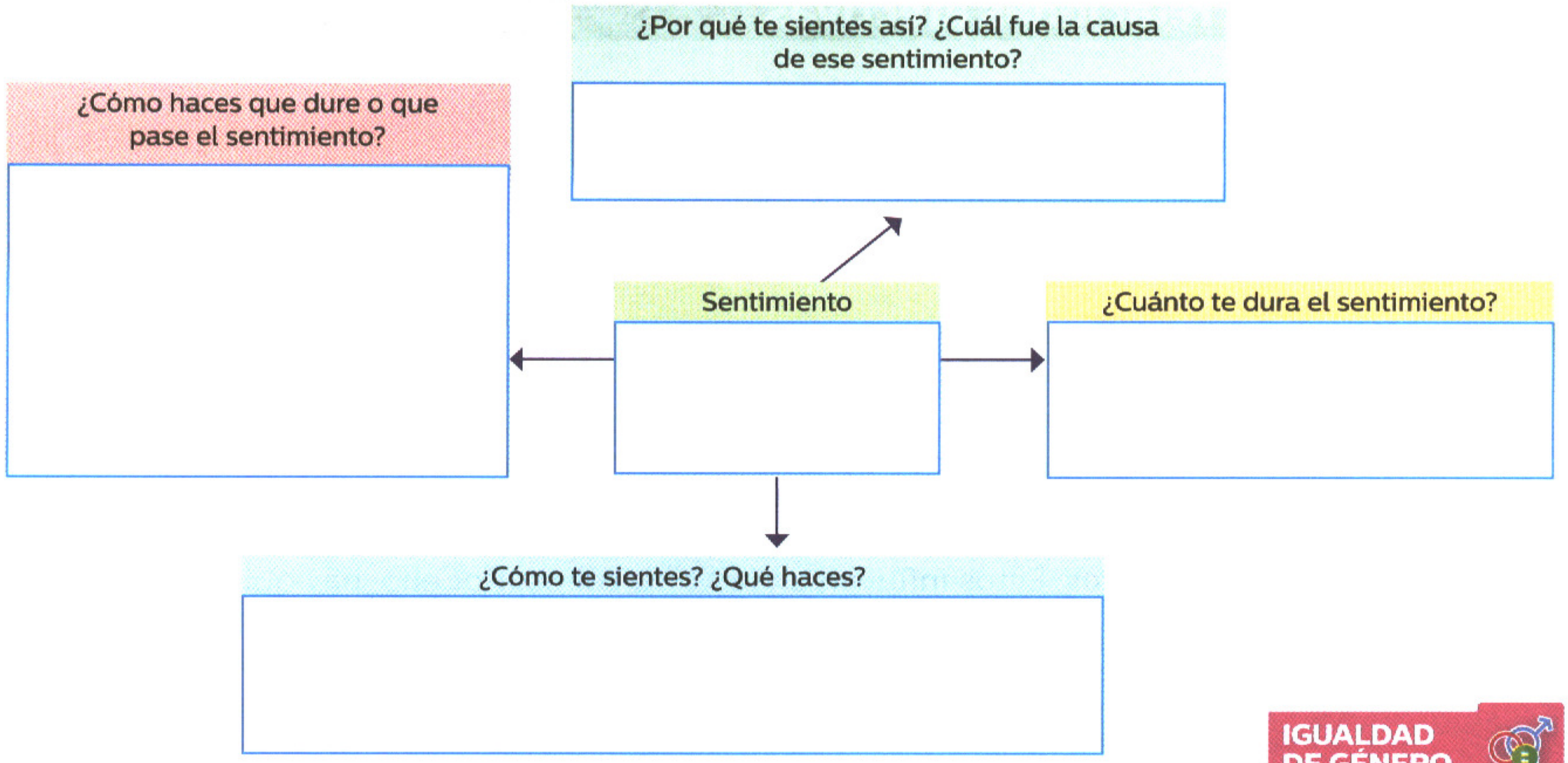
_____

_____

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

2. Completa el esquema.



- **Elabora una memoria de emociones y sentimientos durante tres días.**

a) Primero, investiga y escribe todos los sentimientos que derivan de la alegría, el enojo, el miedo, la tristeza y anótalas en la primera hoja de tu memoria para que identifiques lo que sientes.
b) Después, elige algunos momentos clave del día, como la hora de la comida o antes de ir a dormir.
c) En cada hoja completa una tabla como la siguiente. Escribe la emoción o sentimiento y lo que lo provocó. Observa los ejemplos.

IGUALDAD DE GÉNERO

Una educación emocional con igualdad de género ayuda a expresar los sentimientos sin reservas y a eliminar los prejuicios y estereotipos.

Momento del día 1	¿Cómo me siento?	Intensidad	Duración
En la mañana	Enojada. Mi papá no salía del baño y se me hizo tarde.	Alta	10 minutos
Clase de historia	Feliz, porque me gusta mucho esa clase.	Media	50 minutos
En la tarde	Divertida, porque vinieron mis primas.	Alta	2 horas
En la cena	Frustrada. No dejaron que se quedaran mis primas.	Media	2 horas
Al acostarme	Enojada, porque mi hermano se burló de mí.	Alta	30 minutos

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia. Marca con una ✔ tu nivel de logro.

Aprendizaje	Niveles de logro		
	Mucho	Poco	Nada
Reconozco y expreso los sentimientos que experimento en diferentes situaciones.			

© SANTILLANA

2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

3. Estados de ánimo

NLP SEP: pp. 235 a 240

DHyC SEP: pp. 169 y 170

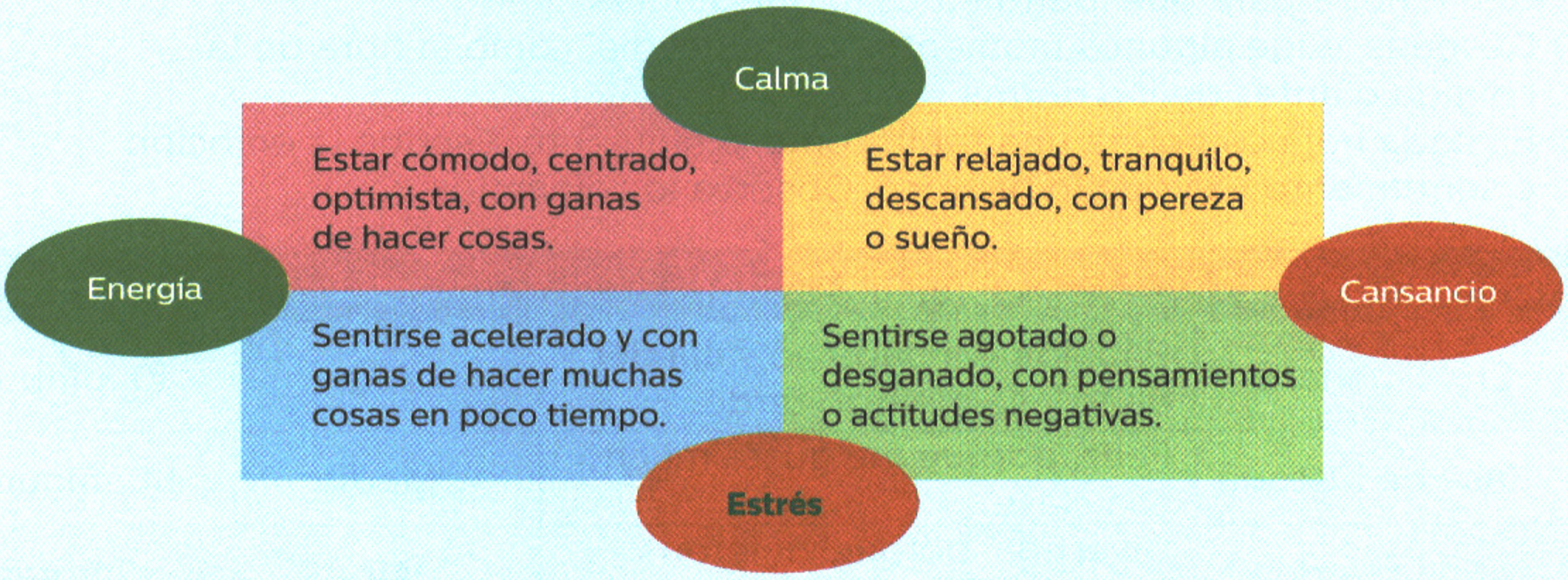
¿Cómo puedo reconocer mis estados de ánimo? ¿Cuáles de ellos tengo con frecuencia? ¿Cómo me comporto?

El **estado de ánimo** es un sentimiento prolongado que permanece durante varias horas, días e incluso semanas. Se compone de **pensamientos** y **comportamientos**. Estos influyen en la relación que tienen las personas con su entorno y cómo lo perciben.

Se puede presentar de manera repentina o ir aumentando poco a poco durante varias horas, y es posible controlarlo, ya sea procurando que ese estado dure más cuando es agradable o cambiándolo cuando genera malestar.

Además de las emociones, sentimientos y pensamientos, en el estado de ánimo influye la energía de las personas y su nivel de estrés o calma. Por ello, hay quienes en los momentos de mayor energía son entusiastas y graciosos, pero cuando están cansados y estresados se vuelven gruñones y apáticos.

El estado de ánimo es un espejo de cómo se sienten las personas y lo reflejan cuando se comportan con:



1. Describe cómo se comportan las personas cuando tienen los siguientes estados de ánimo.

GLOSARIO

estrés. Tensión o presión emocional por situaciones agobiantes.

Estado de ánimo	Descripción
Amoroso	
Furioso o irritable	
Deprimido	
Entusiasta	

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

2. **Describe tu estado de ánimo y responde.**

¿Cómo está tu nivel de energía en este momento?	¿Cómo está tu nivel de calma en este momento?
¿Cómo está tu nivel de estrés en este momento?	¿Cómo está tu nivel de cansancio en este momento?

VIDA SALUDABLE

El estrés te mantiene alerta, pero cuando es incontrolable puede alterar la salud física y emocional. Aprende a mantener la calma para manejar el estrés. ¿Qué haces cuando te sientes estresado?

- ¿Cuáles son los estados de ánimo que experimentas con más frecuencia?

  _____

- ¿Cómo los controlas si son negativos y cómo los prolongas si son positivos?

  _____

- ¿Cómo afectan el estrés y el cansancio al estado de ánimo durante la adolescencia?

  _____

bit.ly/3tHsVRs
Estados de ánimo adolescente

◆ En equipos, elaboren un cartel sobre los estados de ánimo adolescente.

a) Primero, discutan cuáles son los estados de ánimo que experimentan con mayor frecuencia en una semana.
b) Seleccionen dos de los estados de ánimo en los que coinciden y elaboren sus carteles con base en las siguientes preguntas: *¿Cómo afectan durante la adolescencia? ¿Cómo es su comportamiento en esos casos? ¿Qué hacen para controlarlos?*
c) Incluyan fotografías y recomendaciones sobre esos estados de ánimo, por ejemplo, si se sintieron animados en todo momento, pueden proponer hacer ejercicio o disfrutar tiempo con sus amigos.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia. Marca con una ✔ tu nivel de logro.

Aprendizaje	Niveles de logro		
	Siempre	Casi siempre	Nunca
Reconozco cómo me comporto en mis distintos estados de ánimo.			

- Discute con tu profesor qué acciones puedes llevar a cabo para mejorar tu aprendizaje.

© SANTILLANA

2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

4. Diferencias entre emoción, pensamiento y comportamiento

NLP SEP: pp. 235 a 240

DHyC SEP: pp. 169 y 170

¿Cómo se relacionan las emociones, los pensamientos y los comportamientos? ¿De que manera influyen en tu forma de ser?

En una emoción, la reacción fisiológica inicial es instintiva, luego vienen los pensamientos sobre lo que se cree que pasará y después de esto, la persona se comporta según lo anterior. Cada persona procesa la emoción, los pensamientos y sus comportamientos de diversas maneras.

Emoción	**Pensamiento**	**Comportamiento**
Es una respuesta integral del cuerpo y la mente a estímulos externos e internos.	Es parte de la respuesta emocional y depende de las características de cada persona.	Depende de las emociones y los pensamientos. Las primeras provocan reacciones emocionales instintivas y los segundos modifican la forma de actuar.
Ejemplo	**Ejemplo**	**Ejemplo**
Si en una tormenta cae un rayo, el ruido del trueno y la luz del relámpago provocan una emoción: miedo.	Con el rayo que cae en la tormenta, los pensamientos pueden modificar la primera reacción instintiva.	Al caer el rayo la persona puede estar sentada en calma o, por el contrario, corre a esconderse.
Estas reacciones fisiológicas duran poco tiempo, son difíciles de controlar y son instintivas, ya que preparan al humano para sobrevivir o recuperar el equilibrio.	Si la persona tiene pensamientos trágicos o exagerados, crecerá la emoción y vendrán nuevas reacciones fisiológicas. Si, por el contrario, piensa que no le pasará nada, se tranquilizará.	Cuando se piensa que no hay peligro, la persona puede reír y tranquilizar a los demás; quien tiene ideas catastróficas, quizá se esconda debajo de una cama para refugiarse.

1. **Subraya la respuesta correcta.**

   - ¿Qué papel tienen los pensamientos en la respuesta emocional?

     a) Las personas controlan los pensamientos porque tienen mente fría.
     b) Las personas no piensan cuando se presenta una emoción, solo actúan.
     c) Las personas siempre tienen una reacción emocional positiva y controlada.
     d) Las personas comprenden lo que está pasando y pueden controlar la emoción.

   - ¿Cuál frase describe mejor la relación entre el comportamiento, el pensamiento y la emoción?

     a) El comportamiento depende de la inteligencia y la cultura de cada persona.
     b) El comportamiento de una persona durante una emoción es irracional, no piensa.
     c) El comportamiento personal es instintivo y los pensamientos lo modifican.
     d) El comportamiento de una persona ante una emoción, depende de su sexo.

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

2. Escribe un ejemplo del pensamiento y el comportamiento que tienes con cada emoción.

Emoción	Pensamiento	Comportamiento
Enojo		
Alegría		
Tristeza		
Miedo		
Amor		

3. Responde.

- ¿Cuáles son los pensamientos que hacen más grandes las emociones negativas?

- ¿Por qué cada persona tiene distintos pensamientos y diferentes comportamientos ante la misma emoción?

- ¿Qué comportamientos pueden afectar tu bienestar y el de otras personas? ¿Cómo los puedes cambiar?

PENSAMIENTO CRÍTICO

El autoconocimiento te ayuda en el manejo de las emociones, pero en el caso de los pensamientos y el comportamiento, ¿qué haces para erradicar los que son negativos?

◆ En equipos, elaboren en el cuaderno una tabla de emociones como la de la actividad 2.

a) Escriban todos los posibles pensamientos y comportamientos que pueden tener con cada emoción.
b) Agreguen una cuarta columna con recomendaciones de cómo cambiar los pensamientos y comportamientos que son negativos.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia. Marca con una ✔ tu nivel de logro.

Aprendizaje	Niveles de logro		
	Mucho	Poco	Nada
Comprendo la relación entre emociones, pensamientos y comportamientos.			

- Discute con tu profesor qué acciones puedes llevar a cabo para mejorar tu aprendizaje.

© SANTILLANA

Príquiti, príquiti

Páginas libro SEP: 124 y 125

Tipo de texto: Literario / Cuento
Formato: Continuo
Tema: Literatura

1. **Escribe la letra de la respuesta.**

- ¿Qué persigue el protagonista en su sueño?

a) Un tesoro escondido.
b) Un barco en el mar.
c) Un ser de pelo espumoso.
d) Una mariposa en el jardín.

- ¿Qué lleva puesto lo que persigue el protagonista?

a) Un sombrero de copa.
b) Un gorrito de hélice.
c) Un traje de superhéroe.
d) Un disfraz de fantasma

- ¿Cómo se siente Z al principio de la historia?

a) Asustado
b) No muestra ninguna emoción.
c) Cansado
d) Confundido

- ¿Dónde termina la persecución de Z?

a) En un bosque oscuro.
b) En un jardín de flores.
c) En una tienda de muñecos.
d) En una biblioteca.

- ¿Qué hace el perseguido antes de escapar por la ventana?

a) Se burla de Z.
b) Llama a la policía.
c) Se esconde bajo la cama.
d) Le pide perdón a Z.

2. **Escribe ✔ en las afirmaciones que pueden inferirse como verdaderas.**

☐ En su sueño, Z persigue al pequeño ser de pelo espumoso, que es su propia imaginación, la misma que solía usar para hacer el mal.

☐ Z logra reimplantarse al ser que representa su imaginación, lo que significa que no lo atraparán en futuros crímenes.

☐ El cuerpo del ser se desmorona en la espuma y se convierte en parte de las olas, lo que hasta ese momento podría sugerir que la imaginación de Z se habría perdido para siempre.

☐ Desde las olas oye "príquiti, príquiti", lo que indica que su imaginación sigue viva.

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas.

3. **Subraya la respuesta.**

- ¿Cuál es la idea principal de la historia?

a) En un sueño, Z persigue a un ser que representa su imaginación.
b) En la realidad, Z es un criminal que busca a un ser de pelo espumoso.
c) Z lucha con su miedo en un mundo de pesadilla.
d) Z y el ser de pelo espumoso se enfrentan en un duelo épico.

- ¿Qué mensajes principales trasmite esta historia?

a) La imaginación no puede ser usada ni para el bien ni para el mal.
b) Hay una relación entre la imaginación y la conducta.
c) La imaginación puede rebelarse contra las acciones maliciosas.
d) La maldad nunca prevalece.

4. **Escribe lo que se pide.**

- Resume la historia de Z y su encuentro con el ser.

- Identifica las emociones principales que experimenta Z a lo largo de la historia y explícalas.

5. **Explica.**

- ¿Hacia al final de la historia, cómo influye el cambio de emociones de Z en la comprensión de sus acciones?

- ¿Qué sugiere el que el protagonista siga oyendo el "príquiti, príquiti" del ser después de ahogarlo?

© SANTILLANA

EJES

2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

5. Impacto de las emociones en los comportamientos

NLP SEP: pp. 235 a 240 — DHyC SEP: pp. 171 y 172

¿Cómo te comportas con cada emoción? ¿Cómo influyen tus comportamientos en tus relaciones con otras personas?

El **comportamiento** es el modo de ser, actuar y reaccionar de una persona ante las emociones, los retos y situaciones de su vida diaria.
Los comportamientos...

- se expresan mediante palabras y con acciones no verbales (actitudes o gestos).
- se relacionan con las motivaciones, deseos, emociones, pensamientos, sentimientos, cultura y valores.
- se manifiestan en respuesta a estímulos externos.
- pueden ser conscientes o inconscientes, voluntarios o involuntarios.
- pueden cambiar de una persona a otra o de un grupo a otro.
- son contagiosos, por ejemplo, una persona alegre puede alegrar a un grupo con sus actitudes.

Los comportamientos **pueden fortalecer o afectar las relaciones**, por ejemplo, cuando alguien se comporta de manera empática, respetuosa y solidaria con los demás, provoca afecto, cercanía o apoyo; en cambio, cuando es indiferente o burlón, provoca lejanía y molestia. Para que los comportamientos fortalezcan las relaciones con los demás se recomienda:

- **Mejorar el vocabulario emocional**, es decir, reconocer y nombrar las emociones y expresar con claridad lo que se siente y lo que se espera de los demás.
- Comunicar emociones por escrito y de manera asertiva, tanto de forma verbal como no verbal.
- Fortalecer las habilidades socioemocionales para manejar la respuesta emocional.

1. Lee, subraya la respuesta correcta y haz lo que se pide.

PENSAMIENTO CRÍTICO

La forma de expresarte afecta o favorece tu relación con los demás, ¿cuáles han sido las consecuencias de tus comportamientos?

Miguel es muy tranquilo, casi nunca se enoja, pero le dan mucho miedo los perros. Fue a casa de su primo y se enojó al ver que tenía uno enorme y no le había avisado. "Ya saben que no me gustan los perros", dijo. Él no quería entrar, pero su mamá lo tomó fuertemente del brazo para obligarlo a entrar, mientras el perro ladraba y saltaba hacia ellos. Miguel gritó, se retorció hasta que su mamá lo soltó y salió corriendo, azotando la puerta.

- ¿Por qué se comportó así Miguel?

  a) Porque es caprichoso y no quería entrar a la casa de su primo.
  b) Porque no pudo controlar su miedo a los perros en ese lugar.
  c) Porque su mamá siempre lo obliga a hacer lo que no quiere.
  d) Porque expresó con acciones que no le gustan los perros.

- Reflexiona sobre lo que tenía que hacer la mamá de Miguel para manejar la situación y coméntalo con un compañero.

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

2. Lee el caso y responde.

Todos los domingos el papá de Juan lleva a sus hermanos mayores a jugar beisbol desde temprano y regresan en la noche. Él se queda triste en casa con su mamá y su abuela. Le dan muchas ganas de llorar cuando se están preparando para salir y sus hermanos se burlan de él porque no se lo llevan.

El papá de Juan siempre ha dicho que el deporte es lo mejor para prevenir el alcoholismo y la drogadicción, sin embargo, como Juan se quedó en casa se tomó unas cervezas y fumó con sus amigos para ver si así llamaba la atención de su papá para que este prefiriera llevárselo a hacer deporte, pero en lugar de eso, cuando su papá se enteró, lo regañó y lo castigó, y le dolió más cuando le dijo: "Deberías de aprender de tus hermanos, son deportistas y no unos viciosos".

Llorando de coraje, le gritó a su papá: "¡Ya sé que nunca me has querido!", y se encerró en su cuarto.

a) ¿Cuál fue la emoción que sintió Juan?

b) ¿Cuál fue su comportamiento al ver que no se lo llevaban?

c) ¿Cómo esperaba Juan que reaccionara su padre?

d) ¿Cómo afecta el comportamiento de Juan su relación con su familia?

bit.ly/3TXtpNM
Conductas del adolescente

3. Lee y subraya los comportamientos que favorecen la relación con los demás.

Mi amiga siempre me cuenta varias veces lo mismo y repite una idea de tres maneras diferentes. Eso me desespera, así que yo...

a) le digo: "Pareces disco rayado, ya me contaste tres veces lo mismo".
b) le digo: "Ya basta. Siempre me cansas con la misma idea y no vas al grano".
c) le digo: "Sí, ya me lo contaste", y le expreso mi opinión sobre lo que le pasó.
d) le enseño un meme de un perico y le digo que así es ella, para que entienda.

Mi novia me presiona para que conozca a su familia y quiere que vaya a cenar a su casa. Me siento presionado, porque creo que es mucho compromiso. Así que yo...

a) aunque la quiero, termino con ella sin darle explicaciones para que no me convenza.
b) le digo que me siento presionado y ansioso al respecto. Que es mejor ir más despacio.
c) le digo enojado: "¡Me estás volviendo loco! No me presiones, yo no quiero conocerlos".
d) le comento muy serio que no quiero algo serio con ella y por eso no quiero ir.

© SANTILLANA

4. Escribe cómo te comportas en cada situación y cómo influye en tus relaciones.

   - Describe brevemente en los recuadros: *¿qué dices?, ¿qué haces?, ¿cómo reaccionas?*

Situación	Mi comportamiento es...	¿Cómo influye mi comportamiento en mis relaciones?
No nos ponemos de acuerdo en una tarea en equipo y unos no quieren trabajar.		
Cometo un error y me siento avergonzada o avergonzado.		
Quiero lograr algo que parece imposible.		
Un compañero se pone a llorar y me cuenta sus problemas.		
Mi amigo me platica lo feliz que está, pero repite lo mismo varias veces.		

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

5. **Piensa en un comportamiento que afecta tu relación con los demás y completa.**

- Comportamiento que debo modificar: _____

_____

- Emociones que requiero regular: _____

_____

- Para mejorar mi vocabulario emocional yo... _____

_____

_____

6. En parejas, completen la tabla.

Comportamientos que pueden **afectar** las relaciones con los demás	¿Por qué y cómo las pueden afectar?
Comportamiento que pueden fortalecer las relaciones	**¿Por qué y cómo las pueden fortalecer?**

◆ Con la información de la tabla anterior, elaboren en equipos folletos sobre el comportamiento adolescente.

a) Escriban qué emociones experimentan con frecuencia y cómo se comportan con cada una.
b) Mencionen cómo los comportamientos influyen en su relación con los demás.
c) Agreguen recomendaciones de cómo mejorar los comportamientos en caso de que sean autodestructivos.
d) Si es posible, agreguen fotografías, decórenlos y repártanlos a sus compañeros de la escuela.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre cómo fue tu nivel de logro en esta secuencia. Anota **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si fue bajo y escribe en qué situaciones reconociste ese progreso.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Comprendo que los comportamientos influyen en las relaciones.		
Identifico los comportamientos que debo transformar para mejorar mis relaciones.		

- **Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.**

© SANTILLANA

2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

EJES

6. Tipos de relaciones entre adolescentes

NLP SEP: pp. 235 a 240

DHyC SEP: pp. 171 y 172

¿Cómo son las relaciones que mantienes con las personas con las que convives a diario? ¿Convives solo con la familia o con amistades? ¿Con quiénes pasas más tiempo? ¿Por qué?

Las personas se relacionan con distintos propósitos (sobrevivencia, autoconocimiento, afecto, desarrollo personal, etcétera) e intensidades. En estas relaciones se generan vínculos físicos, emocionales, comunicativos, afectivos, y sociales, ya sean reales o virtuales.

Las relaciones pueden ser de corto plazo o duraderas, en ellas influye la cultura, las emociones, los intereses y las necesidades personales.

Los distintos tipos de relaciones y vínculos que se desarrollan son:

Relaciones primarias Surgen en el entorno cercano y crean un vínculo afectivo fuerte con intimidad y confianza.	Relaciones secundarias Se dan entre personas que están juntas en ciertas circunstancias y tienen un vínculo de convivencia y utilidad.
• **Familia**. Las relaciones se basan en el amor, la protección, el cuidado y el apoyo para la sobrevivencia y el desarrollo personal. • **Pareja** (noviazgo, matrimonio y otras relaciones afectivas). A partir de la atracción emocional, sexual, erótica o afectiva, las personas crean un vínculo íntimo en el que idealmente comparten intereses, amor y confianza. • **Amistades**. Vínculo basado en la comunicación, intereses compartidos, afectos y complicidad.	• **Compañeros**. Conviven, trabajan juntos, conocen sus nombres, pero no tienen un vínculo de amistad. • **Familiares lejanos**. Con quienes se convive en ocasiones especiales, pero no existe la misma confianza que con la familia nuclear. • **Grupos sociales**. Personas con las que se coincide (transporte público, la iglesia, un evento deportivo, un proyecto o una fiesta) y se establece una relación espontánea, breve o prolongada, sin un vínculo fuerte de confianza, comunicación y afecto.

1. Lee y subraya el tipo de relación o relaciones que se presentan.

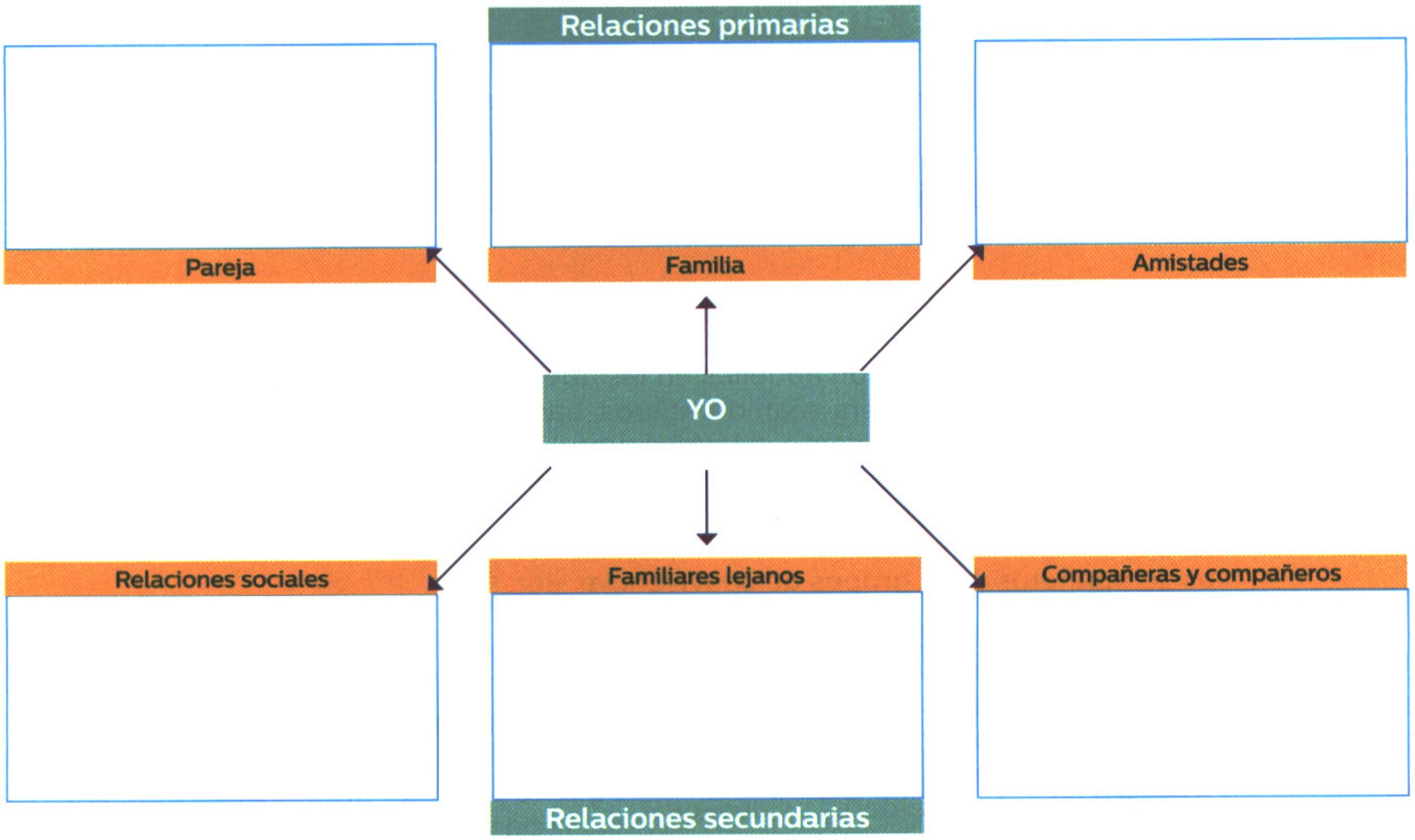
Raquel y su equipo, como parte de su proyecto comunitario, visitan el asilo de ancianos donde está su abuelita. Los abuelitos se alegran porque ellos les leen varios libros. Durante la lectura, Raquel no hace distinción entre su abuelita y los demás viejitos. A todos los trata igual, pero cuando terminan se queda un largo rato con su abuelita.

a) Familiar, porque Raquel aprovecha para compartir tiempo con su abuelita.
b) De pareja, porque cada integrante del equipo está con un abuelito diferente.
c) Social, porque el equipo solo convive con los ancianos por un breve periodo.
d) Compañerismo, porque Raquel y su equipo conviven en el mismo lugar.

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

2. Completa el esquema con tus relaciones sociales y escribe el nombre de cada persona.



- En parejas, comenten cómo son sus relaciones con esas personas, si son afectivas y cómo se comportan con ellos.

- En equipo, compartan sus esquemas y comenten las semejanzas y diferencias en los tipos de relaciones que establecen y cómo son estas.

a) Elijan uno de sus esquemas para presentarlo en el grupo. Pueden hacerlo mediante una cartulina con fotografías y dibujos, también pueden hacerlo de manera digital usando alguna aplicación, si es que cuentan con ese recurso.
b) Presenten los trabajos en el grupo y comenten las relaciones que establecen con más frecuencia.

ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

Los distintos lenguajes artísticos expresan emociones y sentimientos, ¿qué recursos empleas para expresarte?

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre cómo fue tu nivel de logro en esta secuencia. Anota **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si fue bajo y escribe en qué situaciones reconociste ese progreso.

Aprendizaje	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Identifico los tipos de relaciones que establezco con las personas de mi entorno.		

- **Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.**

© SANTILLANA

EJES

2. Emociones, estados de ánimo y sentimientos en las relaciones afectivas

7. Relaciones afectivas, inclusivas y equitativas

NLP SEP: pp. 235 a 240

DHyC SEP: pp. 173 y 174

¿Qué relaciones afectivas, inclusivas y equitativas puedes identificar en tu entorno?

Las **relaciones afectivas** son aquellas en las que se **establecen vínculos emocionales**, que se espera sean duraderos, basados en distintos grados de afecto (cariño, enamoramiento, pasión o amor), en la empatía, la confianza y las experiencias compartidas. Incluyen las relaciones **familiares**, de **amistad** o de **pareja** en las que se busca el bienestar emocional, la satisfacción personal y el apoyo mutuo. Las relaciones también pueden ser equitativas e inclusivas con los compañeros o los grupos de convivencia.

Relaciones equitativas	Relaciones inclusivas
En las relaciones equitativas se tienen las mismas oportunidades y puedan acceder a los mismos derechos en condiciones de igualdad. Los deseos, planes, necesidades, opiniones y capacidades de todos los que participan en la relación son igual de importantes. Hay equidad cuando se apoya más a quien más lo necesita.	En las relaciones inclusivas se integra a todos por igual, también se procura que todos sean tratados con equidad, justicia y sin discriminación. Se busca que todas las personas, en especial quienes suelen ser excluidas, sean aceptadas y se tome en cuenta sus opiniones para tomar una decisión.

INCLUSIÓN

La equidad se basa en la justicia para lograr la igualdad. Incluye acciones que toman en cuenta las necesidades y características de cada persona y elimina las desventajas que impiden ejercer sus derechos y recibir un trato igualitario.

1. **Subraya la respuesta correcta.**

- Tipo de relación en la que las personas se sienten integradas sin importar su condición física, económica o social.

a) Relaciones afectivas
b) Relaciones inclusivas
c) Relaciones equitativas
d) Relaciones igualitarias

2. **Describe cómo son las relaciones de tu entorno y anota las emociones y los sentimientos que intervienen.**

- Escribe sus nombres y, en el caso de la familia, el parentesco; en el de los amigos, si son de la comunidad, un grupo deportivo o la escuela.

Familia	Amigos

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

3. Observa y escribe algunas características del tipo de relación que se muestra.

4. Marca con una ✔ las características que distinguen a cada tipo de relación en una sociedad.

Equidad	Contrarresta las desigualdades entre las personas.
	Evita dar más a quién lo necesita en una relación.
	Procura que todos tengan las mismas oportunidades.
Afectividad	Favorece el ejercicio de poder sobre las personas.
	Ayuda a que todas las personas se desarrollen.
	Se tratan con cariño, amabilidad y confianza.
Inclusión	Evita la discriminación y la exclusión.
	Integra a cualquier persona sin distinción.
	Asegura que solo quienes tienen dinero participen.

IGUALDAD DE GÉNERO

Los estereotipos y los roles tradicionales de género son obstáculos para la construcción de relaciones equitativas e inclusivas. ¿Qué haces para erradicarlos?

5. En equipos, comenten cómo deben ser las relaciones que establecen con las personas con las que conviven para que sean equitativas e inclusivas.

   - Escriban sus conclusiones en el cuaderno.

© SANTILLANA

Existen condiciones, creencias, tradiciones y costumbres que dificultan establecer relaciones afectivas equitativas e inclusivas. Estas son algunas de esas condiciones:

- **Desigualdad y discriminación** basadas en la idea de que algunas personas son inferiores y hay que tratarlas de manera diferente (mujeres, niños y niñas, personas que viven con discapacidad o personas adultas mayores).
- **Estereotipos y roles tradicionales de género** que justifican la desigualdad entre hombres y mujeres en el ejercicio de derechos, el acceso a oportunidades y la inclusión en las decisiones o en el ejercicio del poder.
- **Negación de la diversidad** humana lleva a excluir, rechazar o menospreciar a personas por sus capacidades, sus creencias religiosas y políticas, su identidad sexual y de género, su origen étnico, su lengua, su cultura, sus gustos o su apariencia.
- **Abusos, malos tratos y negación de derechos** a niños, niñas, adolescentes y mujeres.

Estas condiciones se pueden transformar si se denuncian las desigualdades e injusticias, se erradican los prejuicios y estereotipos en las propias relaciones, se combate la discriminación y si se defienden la dignidad y derechos propios y ajenos.

6. Lee y marca con una ✔ las condiciones que dificultan tener una relación equitativa.

Yoselin y Brayan son novios desde hace seis meses. Al principio, Yoselin estaba muy contenta porque Brayan es el galán de la colonia. Le pareció bonito que fuera celoso porque su abuela decía siempre que los celos son amor.

Luego, empezó a dudar cuando le prohibió juntarse con sus amigas, usar pantalones apretados y le exigió las claves de su celular para revisarlo. Ella quiso hacer lo mismo y Brayan se enojó y, a gritos, le dijo: "Yo soy hombre y puedo hacer lo que quiera". Yoselin le dijo que ya no quería ser su novia. "Vamos a andar mientras yo quiera", le respondió él, y la besó con tanta fuerza que la lastimó.

( ) Brayan cree que por ser hombre tiene más derechos que Yoselin.
( ) Yoselin no acepta la forma de amar de Brayan. La cela porque la quiere.
( ) Por un estereotipo de género: el hombre tiene más libertad que la mujer.
( ) La desigualdad en el ejercicio del poder, en las decisiones y en las libertades.

7. Responde.

- ¿Cuáles son las situaciones que dificultan que las relaciones sean inclusivas y equitativas en tu entorno?

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

- ¿Qué acciones propones para fortalecer la inclusión y la equidad en las situaciones que detectaste?

bit.ly/48nXvi2
Acciones inclusivas

◆ **En equipo, elaboren un organizador gráfico en su cuaderno sobre cómo son las relaciones afectivas, inclusivas y equitativas. Observen el ejemplo.**

a) Escriban las situaciones que dificultan la inclusión y la equidad en las relaciones y las acciones que pueden llevar a cabo para mejorarlas.
b) Escriban las emociones, los estados de ánimo y sentimientos que las fortalecen.

Las relaciones afectivas, equitativas e inclusivas deben ser...

aquellas en las que se promueve la igualdad.

Emociones, estados de ánimo y sentimientos que contribuyen a fomentar las relaciones afectivas:

Ser amables, cariñosos, estar alegres.

Las situaciones que las dificultan son:

Roles y estereotipos de género.

Acciones para promover la equidad y la inclusión en las relaciones:

Rechazar relaciones que discriminan y excluyen.

c) Comparen en grupo sus organizadores y completen la información de sus compañeros.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre cómo fue tu nivel de logro en esta secuencia. Anota **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si fue bajo y escribe en qué situaciones reconociste ese progreso.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco las situaciones que dificultan la inclusión y la equidad en las relaciones afectivas.		
Propongo acciones para que las relaciones sean afectivas, equitativas e inclusivas.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

MÚLTIPLES LENGUAJES

Cortometrajes

Páginas libro SEP: 68 y 69

Tipo de texto: Informativo/Reseña
Formato: Discontinuo
Tema: Arte

1. **Escribe la letra de la respuesta.**

- ¿Dónde se encuentra Chuy al principio del cortometraje *Monarca*?

a) En un río.
b) En una montaña.
c) En un bosque.
d) En una ciudad.

- ¿Qué sorprende al anciano en el bosque durante su búsqueda?

a) La presencia de un río.
b) La gran cantidad de mariposas.
c) La ayuda de Chuy.
d) La deforestación del bosque.

- ¿Qué hace el titiritero en el cortometraje *Defectuosos*?

a) Fabrica títeres desde cero.
b) Recoge muñecos y los restaura.
c) Realiza un espectáculo de circo.
d) Canta canciones a los niños.

2. **A partir de lo que puedes inferir de los cortometrajes, responde.**

- ¿Por qué Chuy sigue al anciano y a las mariposas monarca?

- ¿Por qué el titiritero recoge juguetes viejos y defectuosos?

- ¿De qué manera las acciones de Chuy y el titiritero sirven de ejemplo para mejorar sus comunidades?

© SANTILLANA

PDA: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas.

3. **Subraya la respuesta.**

- ¿Qué enseñanza se puede extraer de ambos cortometrajes?

a) Es mejor abandonar las cosas rotas.
b) Los muñecos defectuosos no tienen valor.
c) La importancia de desarrollar valores que nos ayuden a cuidar el medio ambiente.
d) Las mariposas monarca no necesitan protegerse.

- ¿Cuál es la similitud entre Chuy y el titiritero en los cortometrajes?

a) Tienen marionetas viejas.
b) Son responsables con el medio ambiente.
c) Coleccionan mariposas monarca.
d) Son indiferentes con el medio ambiente.

4. **Escribe lo que se pide.**

- Resume los principales mensajes que transmiten los cortometrajes *Monarca* y *Defectuosos* sobre las relaciones humanas y las emociones.

- Sintetiza cómo lo que se dice respecto al cuidado del medio ambiente en los cortometrajes contribuye a tener relaciones afectivas, inclusivas y equitativas.

5. **Explica.**

- ¿Cuáles son los desafíos sociales y emocionales en ambos cortometrajes?

- ¿Cómo podrías llevar a la práctica las enseñanzas de ambos cortometrajes?

© SANTILLANA

3. Los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura

EJES

1. Sentimientos que se experimentan en diversas situaciones

NLP SEP: pp. 235 a 240 DHyC SEP: 183 a 185

¿Cómo reaccionas ante situaciones inesperadas, difíciles o agradables? ¿Cuáles son los sentimientos que experimentas?

Los **sentimientos** se sienten después de una emoción, estos son menos intensos, pero más duraderos y esto dependerá de la situación que se esté viviendo. Cada persona experimenta de manera distinta los sentimientos conforme a sus pensamientos, sus experiencias personales, sus habilidades socioemocionales y su cultura. Algunos sentimientos que se experimentan después de una emoción, según la situación que se esté viviendo, son:

1. Lee y subraya la respuesta correcta.

Rebeca y yo nos relajamos cuando ganamos la partida del juego en línea. Miguel estalló de alegría, lo publicó en sus redes y gritó muy fuerte. Roco dijo con indiferencia: "Era un juego fácil, no estábamos compitiendo con nadie. No es para tanto". ¿Por qué tuvieron diferentes reacciones?

a) Porque las experiencias y habilidades de cada persona influyen en su reacción emocional.
b) Porque no saben manejar ni controlar sus emociones, Miguel exageró y Roco negó su emoción.
c) Porque los pensamientos y comportamientos de cada persona dependen de sus emociones.
d) Porque ellos son personas empáticas que siempre se sienten felices por lo que les pasa a sus amigos.

2. **Escribe los sentimientos que experimentas cuando el maestro les dice que no saldrán al receso.**

- Reconoce primero la emoción que te provoca y luego escribe el sentimiento que se deriva de ella.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

3. Lee las situaciones y escribe los sentimientos que te generan. Observa el ejemplo.

Situaciones	Sentimientos
Cuando te preguntan por tus asuntos personales: si ya tienes pareja, por qué no te cortas el cabello, si vas a ponerte a dieta, etcétera.	*Me siento malhumorado todo el día.*
Te avisan que tienes examen sorpresa y no has estudiado.	
Tus padres o tus tíos favoritos se van a divorciar.	
Una tía llega sin avisar a la hora de la comida.	
Tus padres te dicen que irás a una nueva escuela.	
Te encuentras a un amigo que hace tiempo no veías.	
Te acosan o son violentos contigo en la escuela.	
Ganas un juego, un torneo o un premio.	
Te enfermas de gravedad en vacaciones.	
Te avisan que acaba de morir un ser querido.	

4. Escribe las situaciones que te provocan los siguientes sentimientos y responde.

	Preocupación, desconfianza, ansiedad, angustia, temor, celos, pánico, susto, horror	Felicidad, orgullo, dicha, satisfacción, seguridad, éxtasis, placer, entusiasmo	
	Desesperanza, melancolía, decepción, nostalgia, desdicha, culpabilidad, pesar	Molestia, resentimiento, fastidio, rencor, disgusto, furia, frustración, envidia	

- ¿La forma en la que expresas tus sentimientos la aprendiste de alguien o se debe a otras situaciones vividas?

© SANTILLANA

El reconocimiento de las emociones y sentimientos te ayuda a saber actuar ante diversas situaciones, pues en ocasiones experimentas varios de ellos al mismo tiempo. Por eso es importante que desarrolles **habilidades socioemocionales**, las cuales te permiten entender y regular lo que sientes, diferenciar entre emociones y sentimientos, establecer y desarrollar relaciones positivas, sentir y mostrar empatía, tomar decisiones responsables, etcétera. Algunas de ellas son:

- **Asertividad:** Capacidad de comunicar ideas y sentimientos y defender los derechos sin agresividad o pasividad.
- **Resiliencia:** Capacidad de salir fortalecido de una situación adversa.
- **Autorregulación:** Te ayuda a controlar la intensidad de las emociones y sentimientos.
- **Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprenderla.
- **Autoconocimiento:** Es la autoconciencia emocional, que te ayuda a reconocer y comprender sentimientos, así como las reacciones y las situaciones que los detonan.
- **Autoconciencia emocional:** Ayuda a autoobservase, prestar atención a las emociones, pensamientos y estados de ánimo, además de nombrarlos, comprender sus causas y aceptarlas.

5. Subraya la respuesta correcta.

PENSAMIENTO CRÍTICO

Nombrar las emociones y sentimientos requiere de ejercicios de autoobservación, ¿cómo reconoces lo que sientes?

- Habilidad socioemocional que te permite salir fortalecido de una situación adversa, en la que experimentaste sentimientos como temor o angustia.

a) Autorregulación
b) Resiliencia
c) Autoconocimiento
d) Asertividad

- Habilidad socioemocional que te ayuda a reconocer y comprender sentimientos, así como las reacciones y las situaciones que los detonan.

a) Autorregulación
b) Resiliencia
c) Autoconocimiento
d) Asertividad

6. Escribe una situación en la que actuaste de manera empática con los sentimientos de alguien.

- Comenten en parejas, cómo se sentía la persona, de qué manera la ayudaron y si ustedes también se han sentido así alguna vez.

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

© SANTILLANA

7. Recuerda dos situaciones en las que experimentaste al mismo tiempo varias emociones y sentimientos y completa.

Situación 1	
Emociones y sentimientos	
Describe lo que sentiste, dónde lo sentiste, cómo reaccionaste y cómo te comportaste.	

bit.ly/48nhT2R
Conciencia emocional

Situación 2	
Emociones y sentimientos	
Describe lo que sentiste, dónde lo sentiste, cómo reaccionaste y cómo te comportaste.	

8. Responde.

- ¿Por qué estas situaciones te hacen sentir así?

_____

_____

_____

♦ En equipo, elaboren una lista con las situaciones que escribieron en la actividad anterior.

a) Comenten cuáles habilidades emocionales pueden poner en práctica cuando experimentan sentimientos desagradables o varios al mismo tiempo.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia. Marca con una ✔ tu nivel de logro.

Aprendizajes	Nivel de logro		
	Lo logré	A veces	Me cuesta trabajo
Identifico los sentimientos que experimento en distintas situaciones.			
Comprendo que puedo experimentar varios sentimientos al mismo tiempo.			

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

3. Los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura

EJES

2. Vivencias que generan sentimientos

NLP SEP: pp. 235 a 240

DHyC SEP: 183 a 185

¿Qué experiencias o situaciones te generan sentimientos de felicidad, furia, decepción, vergüenza, etcétera? ¿Dónde te encuentras cuando los sientes? ¿Con quiénes experimentas esas situaciones?

Las **vivencias** son experiencias importantes que marcan a una persona de manera permanente, al grado de que influyen en su carácter y en su forma de ser, ya que dejan una **huella emocional y un aprendizaje profundo**.

Aprender a reconocer los sentimientos que se generan a partir de ciertas vivencias forma parte de tener **conciencia emocional**, la cual ayuda a enfrentar situaciones similares o nuevas experiencias cuando se repiten los mismos sentimientos. Los sentimientos que se generan en cada vivencia pueden ser de manera consciente o inconsciente.

Dependiendo del significado de la vivencia, la persona volverá a sentir sentimientos agradables o desagradables. Por ejemplo, el olor de cierta comida puede provocar a alguien sentimientos de felicidad si lo asocia con una vivencia grata; en cambio, si fue negativa, los sentimientos que le generan ese olor le provocarán asco, enojo o tristeza.

Las vivencias pueden ser **sutiles** cuando se asocian con sentimientos agradables, por ejemplo, al escuchar una canción, ciertas palabras o risas. También pueden se **claras y directas** cuando se relacionan con escenas que se repiten (estar con una persona, en un mismo lugar, etcétera).

1. Subraya la respuesta correcta.

   - ¿Qué son las vivencias?

     a) Lo que cada persona vive y es importante para ella porque le trae recuerdos.
     b) Las experiencias agradables o desagradables a lo largo de un lapso de vida.
     c) Las experiencias personales que han dejado huella emocional y un aprendizaje.
     d) Los sentimientos que se generan con los recuerdos sutiles, claros y directos.

   - ¿Por qué es importante reconocer las vivencias que provocan los sentimientos?

     a) Porque anticipan la respuesta emocional para autorregularlas.
     b) Porque así se pueden evitar situaciones que provocan frustración.
     c) Porque anticipan y evitan los sentimientos que se van a experimentar.
     d) Porque las personas necesitan volver a tener emociones agradables.

2. Responde.

   - ¿Qué vivencia te provoca sentimientos agradables y cuál, desagradables?

     _____

     _____

© SANTILLANA

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

3. Lee y responde.

Lorena tiene 13 años. Todos dicen que es muy seria, que parece una señora porque nunca se ríe. Cuando ella pasa cerca de un grupo de personas que se ríen, piensa que es de ella. Lorena se pone roja como tomate, siente que el corazón se le va a salir, le sudan las manos y camina tan rápido que parece que quiere correr. Cuando está lejos de esas personas, algunas veces llora y otras se enoja.

El otro día, mi mamá y yo nos la encontramos en el tianguis. Nos pusimos a platicar mientras comprábamos los elotes. Se veía tranquila, hasta que un señor del puesto de un lado soltó una carcajada. Lorena empezó a ponerse mal. Mi mamá se dio cuenta, soltó la bolsa de elotes para abrazarla y le dijo: "Está bien, mi niña, respira profundo, cierra los ojos y escucha tu corazón. No pienses en el señor riéndose". ¡Increíble! Lorena se calmó y dijo: "Gracias, señora Lola. Vámonos".

a) ¿Qué sentimientos experimenta Lorena cuando alguien se ríe muy fuerte?

b) ¿Qué reacciones físicas y comportamientos experimenta?

c) ¿Qué acciones de autorregulación emocional aplicó la mamá de su amiga para ayudar a Lorena a calmarse?

ARTES Y EXPERIENCIAS ESTÉTICAS

Las artes pueden ayudarte a identificar y expresar tus vivencias y sentimientos mediante la pintura, la música o la poesía.

4. Completa la tabla. Observa los ejemplos.

Vivencias y sentimientos que has tenido o tienes y que te gustan.	Vivencias y sentimientos que has tenido o tienes y que NO te gustan.
	Cuando nos cambiamos de casa me quedé sin amigas. Me sentí sola. No quiero volver a sentirme así.
Vivencias y sentimientos que NO has tenido y que te gustaría tener.	**Vivencias y sentimientos que NO has tenido y que NO te gustaría tener. ¿Cómo nunca quisieras sentirte?**
Quisiera estar tranquilo y feliz. Casi siempre estoy estresado y ansioso. Me preocupa quedar mal y equivocarme.	

© SANTILLANA

Existen algunas **técnicas de autorregulación emocional** que se pueden aplicar para que los sentimientos que se generan con ciertas vivencias no afecten la vida de las personas, entre ellas se encuentran las siguientes:

Atención plena. Consiste en percibir lo que se siente en el cuerpo, tanto los sentimientos como las reacciones ante ciertas situaciones. Esto se puede lograr con meditación o con reflexiones al caminar o estar tranquilo en un lugar.	**Construir vivencias**. Cuando la persona está en contacto con sus emociones, puede activar situaciones o crear nuevas vivencias que generen sentimientos y estados de ánimo agradables y placenteros, y que le proporcionan bienestar como bailar o hacer ejercicio.
Tomar distancia. Se recomienda tratar de "ver desde afuera" la situación o la vivencia que está provocando un sentimiento intenso, doloroso o que genera un comportamiento impulsivo. Tomar distancia ayuda a que la persona se pueda anticipar y proteger su bienestar emocional, piense con claridad, vea de otra manera la situación y pueda tomar mejores decisiones.	**Expresar las emociones de manera asertiva**. Esto implica escuchar y buscar formas de comunicación asertiva, cambiar los pensamientos negativos por positivos, dar otro significado a las vivencias y asumir la responsabilidad del manejo de emociones. Esto se puede lograr con respiraciones profundas, contar lentamente, escuchar música o practicar yoga.

5. Marca con una ✔ las acciones que te ayudan a tomar distancia ante una situación que te genera sentimientos desagradables.

	Llamar a un amigo o dialogar con otras personas sobre lo que pasa, analizar la situación, la emoción que se vive y el sentimiento que permanece.
	Enfocar la atención en lo que uno está haciendo o en elementos del entorno, pero no en lo que provoca la reacción emocional.
	Escribir lo que se siente en un diario de emociones o expresarse por medio de un dibujo o pintura.
	Valorar si es preferible exponerse a esas vivencias detonantes desagradables o si es mejor alejarse.
	Dar un nuevo significado a las vivencias para convertirlas en aprendizaje, con la finalidad de mirarla y vivirla desde otro punto de vista.

6. En equipo, realicen lo que se pide.

- Elaboren en el cuaderno una lista de sus vivencias agradables y desagradables y los sentimientos que les provocaron. Luego, respondan.

a) ¿Qué pueden hacer para generar o prolongar los sentimientos agradables?

b) ¿Qué pueden hacer para transformar las vivencias y sentimientos desagradables?

© SANTILLANA

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

- **Recuerda una vivencia que te dejó huella y aplica una de las técnicas vistas en esta secuencia.**

a) Busca un lugar tranquilo o al aire libre, lo importante es que puedas estar a solas un rato y en silencio. De preferencia, realiza la actividad en tu casa o en un lugar de la escuela alejado del ruido.

b) Necesitas un reproductor de música que te ayude a relajarte y pensar en las siguientes preguntas: *¿Qué pasó? ¿Qué sentiste? ¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿A qué olía? ¿Cómo era el lugar? ¿Cómo terminó esa vivencia? ¿Qué huellas emocionales te dejó? ¿Qué aprendiste?*

c) Acomódate, cierra los ojos, escucha tu música y recuerda esa vivencia. Trata de revivir el sentimiento que te provocó. Tómate el tiempo que necesites.

d) Copia la siguiente tabla en tu cuaderno y anota el análisis de tu vivencia.

¿Cuál fue tu vivencia?	
¿Dónde estabas? ¿Con quién estabas? ¿A qué olía? ¿Cómo era el lugar?	
¿Qué sentimientos experimentaste?	
¿Cómo terminó esa vivencia? ¿Qué huellas y aprendizajes te dejó?	
¿Qué te ayudó a revivir el sentimiento?	
¿Qué sentiste al recordar esa vivencia?	

VIDA SALUDABLE

La autorregulación contribuye a la salud integral porque la persona procura su bienestar emocional. ¿Cómo autorregulas tus emociones y sentimientos?

e) Al terminar, trata de expresar lo que sentiste, puedes escribir un texto o un poema, dibujarlo, hacer una pintura, escribir una canción o contarlo a alguien.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia. Marca con una ✔ tu nivel de logro: **3** si fue alto, **2**, medio y **1**, en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizajes	Nivel de logro			¿Por qué?
	1	2	3	
Identifico vivencias que me provocan sentimientos agradables y desagradables.				
Aplico técnicas de autorregulación de emociones y sentimientos.				

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

MÚLTIPLES LENGUAJES

La grieta

Páginas libro SEP: 144 a 150

Tipo de texto: Literario/Novela
Formato: Continuo
Tema: Literatura

1. Subraya la respuesta.

- ¿Cuál es el estado emocional de la protagonista al inicio del texto?

a) Feliz b) Aburrida c) Triste d) Frustrada

- ¿Qué sensaciones le provoca a la protagonista la experiencia con la grieta?

a) Enojo y cansancio
b) Confusión y desorientación
c) Sueño y hambre
d) Alegría y sorpresa

- ¿Cómo describe la protagonista a las paredes de la clínica?

a) Metálicas y cálidas
b) Coloridas y extrañas
c) Metálicas y deslumbrantes
d) Deslumbrantes y frías

- ¿Qué es lo que quiere la protagonista que hagan las personas que la rodean?

a) Que apaguen la luz antes de irse de su habitación.
b) Que la dejen dormir porque está confundida.
c) Que la dejen sola para aclarar su mente.
d) Que le expliquen la situación.

2. Responde.

- ¿Cómo interpreta Arno las acciones de Marisa dentro de su realidad?

_____

_____

- ¿Cuál es la motivación de Marisa para encontrar a otras personas con ojos diferentes?

_____

_____

- ¿Qué conflictos internos enfrenta Marisa al reconocer su identidad y aceptar la realidad en la que ahora se encuentra?

_____

_____

_____

© SANTILLANA

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

3. **Colorea el círculo de la idea principal que corresponda a la lectura.**

- ○ La actitud de Arno hacia Marisa ha sido comprensiva desde que regresó de la clínica.
- ○ Marisa ha mencionado abiertamente su confusión y desesperación a sus compañeros de oficina.
- ○ El trabajo de Marisa en la oficina es clasificar y organizar tarjetas de colores de manera mecánica y rutinaria.
- ○ Marisa se siente frustrada al tratar de comprender el significado de las tarjetas.
- ○ Marisa está segura de que la terapia mejorará positivamente su estado mental y emocional.

4. **Explica.**

- Resume la relación que tenía Marisa con el programa televisivo "La dimensión desconocida".

5. **Responde.**

- ¿Por qué Marisa se siente tan emocionada al conocer a Yar?

- ¿Cuál es el pensamiento de Yar sobre la sociedad en la que están atrapados?

© SANTILLANA

3. Los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura

EJES

3. Situaciones culturales y los sentimientos

DHyC SEP: 183 a 185

¿Cómo influye la cultura en los sentimientos? ¿Los sentimientos y las vivencias son iguales en diferentes culturas?

Aunque algunas emociones son universales existen situaciones culturales que hacen que cada persona exprese sus sentimientos de manera diferente y que influyen en cómo, cuándo y ante quién expresarlos. Esto pasa porque en algunos grupos culturales o comunidades...

• prevalecen los estereotipos y roles tradicionales de género, pues existen hombres que no expresan la tristeza o el amor, porque las consideran emociones femeninas y, al contrario, se considera válido que expresen su enojo de forma explosiva y violenta.	• los valores, la identidad, el patriotismo y otros rasgos culturales influyen en los sentimientos de gratitud, orgullo, culpa, frustración o admiración. Por ejemplo, en Japón las personas jóvenes que no van a la universidad pueden sentir una profunda vergüenza y frustración.
• se valoran ciertos estados de ánimo (estar tranquilos, ser felices, estar entusiasmado) por encima de otros. Por ejemplo, hay culturas que se caracterizan por ser muy festivos y alegres.	• las tradiciones, costumbres, fiestas, celebraciones, triunfos y momentos importantes despiertan sentimientos compartidos por sus integrantes.
• se espera que las personas expresen sentimientos de solidaridad, empatía o compasión y frenan las emociones que se consideran egoístas.	• se acostumbra que ciertos sentimientos (la vergüenza, el miedo o el odio) solo se expresen en privado, con personas de confianza.

1. Observa y responde.

a) ¿Cuáles son las emociones y sentimientos que expresan las personas de las imágenes?

b) ¿Cómo se viven en tu comunidad las fiestas y tradiciones que se muestran en las imágenes? ¿Qué sentimientos despiertan en las personas?

© SANTILLANA

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

2. Subraya la respuesta correcta.

- Expresión cultural basada en estereotipos y roles de género que limita demostrar los sentimientos.

  a) "Antes no se usaba eso de tener ansiedad o depresión".
  b) "Aunque no sea gracioso, ríete de los chistes de tu papá".
  c) "No llores como mujer si no sabes defenderte como hombre".
  d) "Hombres y mujeres participan por igual en las labores de la casa".

- ¿Cuál de las siguientes ideas favorece la expresión de los sentimientos en una cultura?

  a) En cada lugar, la gente llora de manera diferente a sus muertos. En mi pueblo es una tradición que las mujeres lloren en público y los hombres en privado.
  b) Las personas indígenas son más alegres que las personas no indígenas porque tienen menos preocupaciones y viven de manera más sencilla.
  c) Hay que respetar todas las formas de ser y de sentir. Yo respeto a las personas de otros países como Alemania, aunque sean frías en su trato.
  d) En países de Asia, como Japón, los sentimientos de amor se expresan con respeto, pues las caricias son en el cuello y las manos, no en los labios.

IGUALDAD DE GÉNERO

En algunas culturas las mujeres son más amorosas que los hombres, pues estos reprimen sus sentimientos. Sin embargo, hombres y mujeres tienen derecho a expresar lo que sienten sin restricciones.

3. Completa la tabla con la forma en la que expresan los sentimientos en tu cultura.

Situaciones	¿Qué sentimientos provocan en tu familia y comunidad?	¿Cómo los expresan?
Hubo un desastre natural y muchas familias perdieron su hogar.		
La selección deportiva de tu estado ganó el torneo.		

- En equipos, organicen un círculo de diálogo sobre la expresión de sentimientos en diferentes culturas o países.

a) Busquen en diversas fuentes de información y comenten si se parecen o son diferentes de cómo se expresan los sentimientos en México.
b) Enlisten las semejanzas y diferencias y discutan sobre los factores que influyen.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje en esta secuencia y valora tus logros.
- Comenten en grupo si lograron comprender cómo influye la cultura en algunos sentimientos y si identificaron que las vivencias, las tradiciones y las costumbres son las que generan sentimientos arraigados de felicidad, odio, preocupación, etcétera.
- Al finalizar, escriban sus conclusiones en el cuaderno.

© SANTILLANA

MÚLTIPLES LENGUAJES

El origen de la muñeca Lele

Páginas libro SEP: 18 y 19

Tipo de texto: Informativo/Divulgativo
Formato: Continuo
Tema: Cultura

1. **Subraya la respuesta.**

- ¿En qué lugar de México se originó la muñeca Lele?

a) Santiago Mexquititlán, Oaxaca.
b) Santiago Mexquititlán, Querétaro.
c) Santiago Mexquititlán, Chiapas.
d) Santiago Mexquititlán, Guerrero.

- ¿Qué significa la palabra *lele* en la lengua otomí *hñöhñö*?

a) Niña
b) Bebé
c) Muñeca
d) Juguete

- ¿Por qué las mujeres empezaron a fabricar las muñecas Lele?

a) Para venderlas en tiendas de juguetes.
b) Como juguetes para sus propias hijas.
c) Porque no tenían nada más que hacer.
d) Para regalarlas a sus esposos.

- ¿A dónde se mudaron las mujeres otomíes junto a sus familias a principios de los años 30?

a) A otras comunidades indígenas de Querétaro.
b) A Estados Unidos, en busca de mejores oportunidades.
c) A la Ciudad de México y otras ciudades de la República Mexicana.
d) A las zonas industriales de México.

2. **Elige la respuesta que completa correctamente cada frase de acuerdo con lo que se puede deducir de la lectura.**

- La muñeca Lele **es / no es** un ejemplo de la destreza de las mujeres otomíes.
- La calidad en la fabricación de la muñeca Lele demuestra **el descuido /el cuidado** de las mujeres otomíes en su trabajo.
- Considerando todo lo anterior, se puede concluir que las mujeres otomíes son **expertas / inexpertas** en la fabricación de artesanías tradicionales.
- La popularidad y demanda de la muñeca Lele demuestra **el desprecio al / el reconocimiento del** talento de las artesanas.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.

3. Escribe **V** si las afirmaciones son verdaderas o **F** si son falsas.

	La muñeca Lele fue creada como juguete para las familias ricas de la comunidad.
	La muñeca Lele es el resultado de una combinación de creatividad, conocimientos culturales y habilidades artesanales de las mujeres indígenas.
	Las mujeres indígenas de Santiago Mexquititlán fueron instruidas para vender sus manualidades, evitando así la mendicidad en las calles.
	La muñeca Lele ha perdido su esencia original a medida que ha evolucionado en tamaños y estilos.

4. Escribe lo que se pide.

- Resume la evolución de la muñeca Lele desde su origen.

- ¿De qué manera las mujeres otomíes aprovecharon el éxito de las muñecas Lele?

5. Responde.

- ¿Qué experiencias, sentimientos y emociones crees que influyeron en el trabajo de las mujeres de Santiago Mexquititlán?

- ¿Cuál ha sido la contribución de la cultura otomí a través de la muñeca Lele?

© SANTILLANA

INTEGRAMOS SABERES

Documento colaborativo

¿Qué harías para que en tu comunidad las personas reconozcan sus capacidades, habilidades, emociones y sentimientos? ¿Cómo pueden reconocer sus talentos y potencialidades?

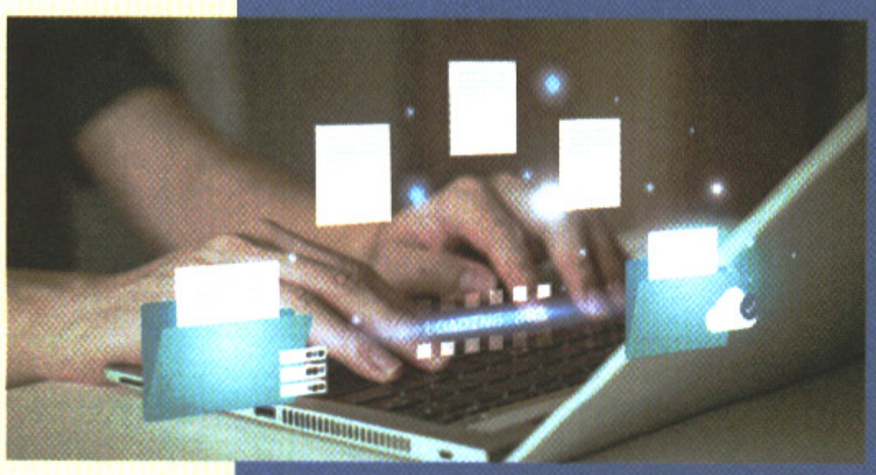
Autoconocimiento

El autoconocimiento es la capacidad de identificar las características personales con el fin de aceptarse, quererse y trabajar en el desarrollo personal y social. Esto se logra al reconocer cómo reaccionas emocionalmente ante ciertas situaciones, al identificar tus capacidades y al aprovechar las fortalezas, hacer crecer el potencial y el talento personal, y al trabajar en las debilidades.

Imagina que formas parte de un equipo de cazatalentos que buscará en la comunidad a las personas con capacidades, habilidades y destrezas socioemocionales para enriquecer el potencial propio y el de los demás. Para hacer este trabajo de forma efectiva y rápida, pueden trabajar todos de manera simultánea en un documento colaborativo en línea en el que anoten las definiciones de su vocabulario, las características y algunos ejemplos de personas de la comunidad con ese rasgo.

Cada vez que alguien encuentre nueva información la integrará a su archivo colaborativo, el cual podrá ser consultado por todos en tiempo real sin necesidad de enviar correos o mensajes adicionales. En internet, puedes escoger alguno de varios sitios en los que se comparten carpetas. También puedes apoyarte de los recursos vistos en la asignatura de Tecnología.

¿Qué es y para qué sirve?



Los **documentos colaborativos** son archivos que se guardan en una nube informática (un lugar de almacenamiento al que se accede por internet) a la que pueden acceder varias personas para trabajar, escribir o dejar notas y comentarios en el archivo, ver quiénes están conectados y saber lo que aportaron los demás, en general, para trabajar en un documento o un proyecto en común simultáneamente

¿Qué necesitamos?

Una computadora, un teléfono inteligente o una tableta, conexión a internet y una cuenta de correo electrónico en la que se puedan compartir archivos y ganas de aprender sobre los talentos escondidos.

Si no cuentas con acceso a internet o no tienes correo electrónico, organicen su información en fólders y hojas blancas y elaboren un fichero.

©SANTILLANA

Es importante que sepan utilizar los documentos en línea y organizarse previamente para trabajar en estos archivos.

¿Cómo se hace?

Para elaborar un documento colaborativo, retomen lo aprendido en esta y otras asignaturas del campo.

Educación Socioemocional / Tutoría	Tecnología	Educación Física
• Emociones, estados de ánimo y sentimientos • Relaciones afectivas inclusivas y equitativas • Sentimientos como resultado de las vivencias y la cultura	• Intereses, prejuicios, estereotipos y aspiraciones • Satisfacción de necesidades para la creación e innovación técnica • Desarrollo de procesos técnicos	• Capacidades, habilidades y destrezas motrices • Potencial propio y de las demás personas

Paso 1. Elaboren una lista de las emociones, sentimientos, capacidades, potencialidades y talentos que su comunidad valora.
Paso 2. Definan el contenido de cada carpeta y quién se hará cargo de cada una.
Paso 3. Trabajen conforme a las asignaciones que establecieron. Primero, que una persona abra su navegador y entre a su cuenta de correo. Haga clic en el icono "Drive", luego en el icono "Nuevo" y al final en el que dice "Documento".
Paso 4. Una vez abierto el documento, la persona que lo creó debe hacer clic en "Compartir" para invitar a todos los integrantes del equipo.
Paso 5. Empiecen a crear entradas en el archivo con las definiciones, los ejemplos y lo que les parezca importante. Cada vez que escriban algo y den clic en "Guardar", todos los participantes podrán ver el cambio que se hizo y agregar notas. En caso de que hagan el fichero, guarden toda su información en los fólders y al final, júntenlos.
Paso 6. Si lo desean, pueden descargar el archivo. Sin embargo, recuerden que si quieren hacer algún cambio deben avisar a los demás para que lo vean.

¿Cómo lo presentamos?

Preparen una presentación en la escuela sobre emociones, sentimientos, capacidades, potencialidades, talentos y demás información que guardaron en sus carpetas para mostrarlo a la comunidad. Pueden pedir a los talentos encontrados que platiquen cómo aplican sus capacidades, cómo manejan sus emociones y cómo pueden ayudar a otros a conocerse mejor y a desarrollar su potencial.

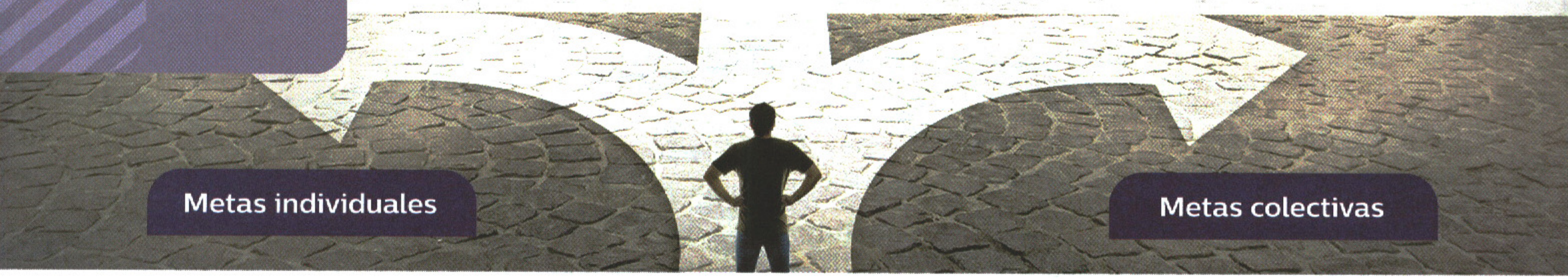
Por último, evalúa tu desempeño y el de tu equipo en la realización del documento colaborativo. Para llevar a cabo esta valoración, te proponemos la siguiente rúbrica.

Indicadores	Muy bien	Regular	Se me dificulta
Establecimos acuerdos para definir lo que incluiría cada carpeta del documento colaborativo.			
Trabajamos el archivo de manera colaborativa.			
Transmitimos la información a la comunidad.			

- Compartan sus resultados con el grupo y conversen al respecto.

© SANTILLANA

3 Construcción del proyecto de vida



4. Cambios en la adolescencia que definen las metas personales y colectivas

EJES

1. Cambios durante la adolescencia

¿Cuáles son los cambios que has notado en ti desde que saliste de la primaria? ¿Qué cosas te gustan ahora? ¿Cuáles son tus nuevas aspiraciones?

Formas de pensar y ser adolescente

El ser humano está en constante cambio durante toda su vida, pero la adolescencia es el proceso más largo de transformación y desarrollo físico, social, emocional y cerebral, inicia con la **pubertad** y termina aproximadamente a los 20 años. Durante esta etapa de la vida se abre un mundo de posibilidades de desempeño físico, intelectual, creativo, artístico y sexual, pero además los adolescentes...

- buscan fortalecer su identidad y tienen necesidad de pasar más tiempo con personas de la misma edad que con los padres.
- comprenden ideas cada vez más complejas, fortalecen las propias opiniones, resuelven problemas más difíciles, reconocen injusticias y pueden juzgar la actuación humana según sus valores.
- cambian sus gustos, intereses y necesidades, y esto influye en el desarrollo de sus habilidades y capacidades, y en las metas personales y comunes.

1. Marca con una ✔ los cambios que se presentan durante la adolescencia.

	Ansiedad y nerviosismo por las nuevas sensaciones físicas y sexuales.
	Inseguridad por no poder aprender lo que se enseña en la secundaria.
	Interés por estar con personas de la misma edad para fortalecer la identidad.

PDA: Reconoce cambios presentes a lo largo de la vida y en la adolescencia para definir metas personales y en colectivo, a alcanzar en un corto, mediano y largo plazo.

© SANTILLANA

2. **Subraya la respuesta correcta.**

   - ¿Por qué se dice que la pubertad y la adolescencia son el despertar de la sexualidad?

     a) Porque no pueden dejar de enamorarse del sexo opuesto.
     b) Porque los adolescentes piensan todo el tiempo en su género.
     c) Porque maduran los órganos sexuales, debido a las hormonas.
     d) Porque los hombres empiezan a eyacular y las mujeres a menstruar.

bit.ly/3RR1Oey
Cambios en la pubertad y adolescencia

3. **Lee y escribe qué cambios suceden en cada adolescente.**

Josefina quiere a sus padres, pero ya no le gusta estar con ellos. Su mamá se siente triste porque antes la acompañaba a todos lados. Prefiere estar con sus amigas y amigos, hacer cosas sin ayuda, resolver problemas por sí misma, regresar sola de la escuela, quedarse a dormir en la casa de una amiga y organizar sus actividades del día.

Roberto y sus dos hermanos mayores están limpiando la recámara que comparten. Sus papás se sorprendieron cuando sacó una caja con todos sus peluches, carritos y cuentos que antes le gustaban tanto. Les dijo que quería tener espacio para sus balones y para hacer un medallero con todo lo que ha ganado en las competencias de atletismo. Está muy orgulloso porque es de los cinco mejores de la zona escolar.

A Raúl le gusta estar con Sofía. Pasan muchas horas juntos en la escuela, platicando en línea y se ven por las tardes. Nadie lo sabe, pero son novios. Lo mejor de la vida es recostarse en el parque con un audífono cada uno escuchando lo que les gusta a los dos, porque les late el corazón con fuerza y sienten como electricidad que es recorre las piernas y la espalda.

- En parejas, comparen sus respuestas y complementen la información. Luego, escriban cuáles cambios reconocen que están experimentando en su forma de ser y sentir.

© SANTILLANA

4. Observa y escribe los gustos e intereses que tienen los adolescentes.

- De acuerdo con las imágenes anteriores, ¿cómo influyen los intereses de los adolescentes en su futuro?

5. Completa la tabla con los cambios que has experimentado desde que entraste a la secundaria. Observa el ejemplo.

VIDA SALUDABLE

Hacer ejercicio, alimentarse bien y tener una buena higiene es indispensable para tu desarrollo y para que aceptes con tranquilidad tus cambios físicos y psicológicos.

Cambios físicos	Cambios psicológicos
Soy más alto.	*A veces me siento muy raro y me desespero.*

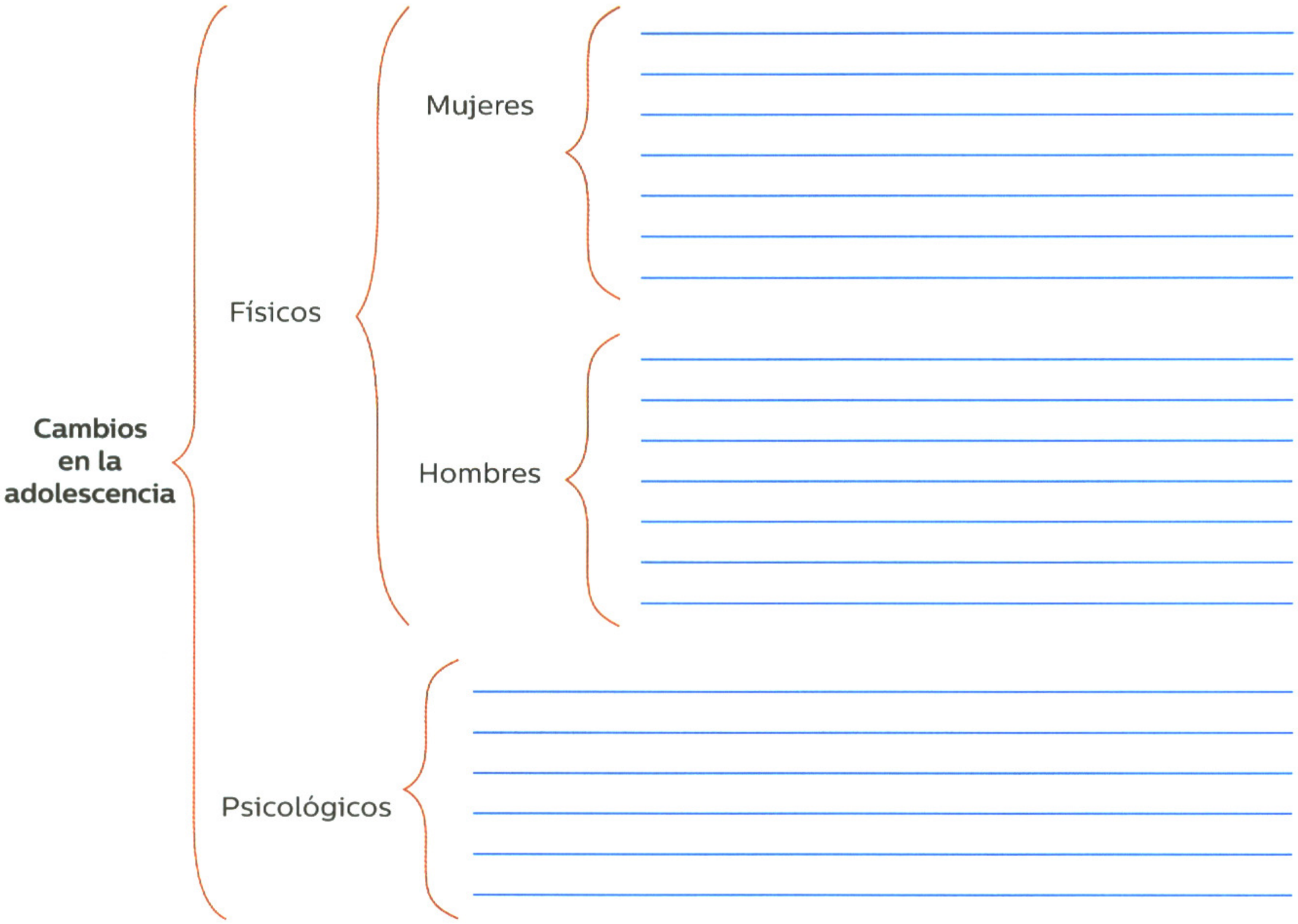
Nuevos gustos, intereses y necesidades
Quiero pasar más tiempo jugando futbol con mis amigos.

- Explica cuál de esos cambios es el más importante para ti y cómo influye en tus relaciones.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce cambios presentes a lo largo de la vida y en la adolescencia para definir metas personales y en colectivo, a alcanzar en un corto, mediano y largo plazo.

6. Completa el cuadro sinóptico con los cambios que se viven en la adolescencia.



- En equipos, comparen su cuadro sinóptico y realicen lo siguiente.

a) Con esta información, escriban un texto con el título "Mis cambios y mi futuro".
b) Mencionen cómo influyen esos cambios en su relación con los demás y en sus decisiones, gustos e intereses.
c) Concluyan escribiendo cómo quieren ser cuando sean mayores.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje y valora tu desempeño. Anota **3** si tu nivel de logro fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Identifico los cambios físicos y psicológicos que ocurren durante la pubertad y hasta la adolescencia.		
Reconozco cómo han influido estos cambios en mis gustos, intereses y necesidades.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

4. Cambios en la adolescencia que definen las metas personales y colectivas

2. Metas personales

DHyC SEP: p. 234

¿Qué es lo que quieres lograr en un futuro? ¿Cuáles son tus aspiraciones? ¿Cuáles son tus capacidades?

Una **meta** es un deseo, aspiración o anhelo que se espera lograr en el futuro. Las metas pueden ser personales o colectivas. Las **metas personales** se definen a partir de los intereses, valores, capacidades, potencialidades y aspiraciones. Estas deben ser realizables y representar un desafío real que motive el esfuerzo y el tiempo en el que se prevén alcanzar pueden ser a corto, mediano o largo plazo.

Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo
Son las que se esperan cumplir en un tiempo breve, ya sea en los próximos días o en semanas.	Son las que se esperan realizar en los próximos meses, e incluso en este año. También se les llama metas intermedias.	Son las que se prevén realizar en varios años; para alcanzarlas se requiere trabajo constante y prolongado, en el que no se pierda de vista lo esperado.

Las metas personales orientan los actos y decisiones, ayudan a planear un proyecto de vida y a desarrollar las potencialidades.

1. Completa el esquema.

- A partir de tus respuestas, reflexiona: *¿Qué quieres lograr? ¿Cómo quieres ser? ¿Qué quieres hacer?, ¿cómo lo quieres hacer?*

PDA: Reconoce cambios presentes a lo largo de la vida y en la adolescencia para definir metas personales y en colectivo, a alcanzar en un corto, mediano y largo plazo.

© SANTILLANA

2. Escribe las metas que quieres lograr.

A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo

VIDA SALUDABLE

Los estilos de vida saludable contribuyen a cumplir las metas. ¿Cómo te cuidas diariamente para lograr tus aspiraciones?

- Revisa nuevamente tus metas y escribe lo que necesitas para alcanzarlas.

Meta	Capacidades que empleo	Potencialidades que desarrollo	Compromisos que requiero asumir
Corto plazo			
Mediano plazo			
Largo plazo			

a) En parejas, comparen sus tablas y escriban una o varias estrategias a seguir para que puedan cumplir sus metas.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje y valora tu desempeño. Anota **3** si tu nivel de logro fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco mis capacidades, potencialidades, gustos e intereses para definir mis metas.		
Planteo metas personales a corto, mediano y largo plazo con base en mis aspiraciones.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

4. Cambios en la adolescencia que definen las metas personales y colectivas

EJES

3. Metas colectivas

NLP SEP: pp. 241 a 247

DHyC SEP: pp. 235 y 236

¿Qué metas compartes con otras personas de tu comunidad? ¿En cuáles proyectos participas para lograrlas?

Las **metas colectivas** son aquellas que comparten varias personas para lograr el bienestar, resolver un asunto de interés o alcanzar un propósito común a partir de un cambio o problema detectado.

Las personas que trabajan para lograr un cambio o una meta colectiva se basan en valores como la solidaridad, el apoyo mutuo, la colaboración, el bien común, la justicia, la igualdad, el respeto, la tolerancia, la libertad y el respeto a la dignidad y los derechos humanos.

Para que las personas puedan cumplir metas comunes se requiere que dialoguen, se organicen y trabajen en equipo, así como también que:

- Reconozcan el problema, definan lo que quieren lograr y participen todos.
- Identifiquen necesidades, intereses fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas comunes.
- Establezcan acuerdos, compromisos y los plazos en que quieren lograr las metas.

1. Lee y marca con una ✔ las situaciones que se refieran a una meta colectiva.

INTERCULTURALIDAD CRÍTICA

El trabajo colaborativo es esencial para el logro de metas comunes sin importar las diferencias físicas o socioculturales de las personas.

☐ En la escuela, a veces, nos quedamos sin agua porque la desperdiciamos.

☐ En el grupo queremos hacer un viaje a una reserva natural. Nos organizamos con la comunidad escolar para juntar dinero y poder hacer el paseo en dos meses.

☐ La casa está desordenada porque nadie limpia, ni colabora. Me propongo recoger mi cuarto y lavar los trastes que uso para que los demás hagan lo mismo.

☐ Algunos compañeros de la escuela sufren *bullying*, en especial durante el recreo y a la hora de la salida. Por eso, en mi grupo, organizamos una campaña de respeto.

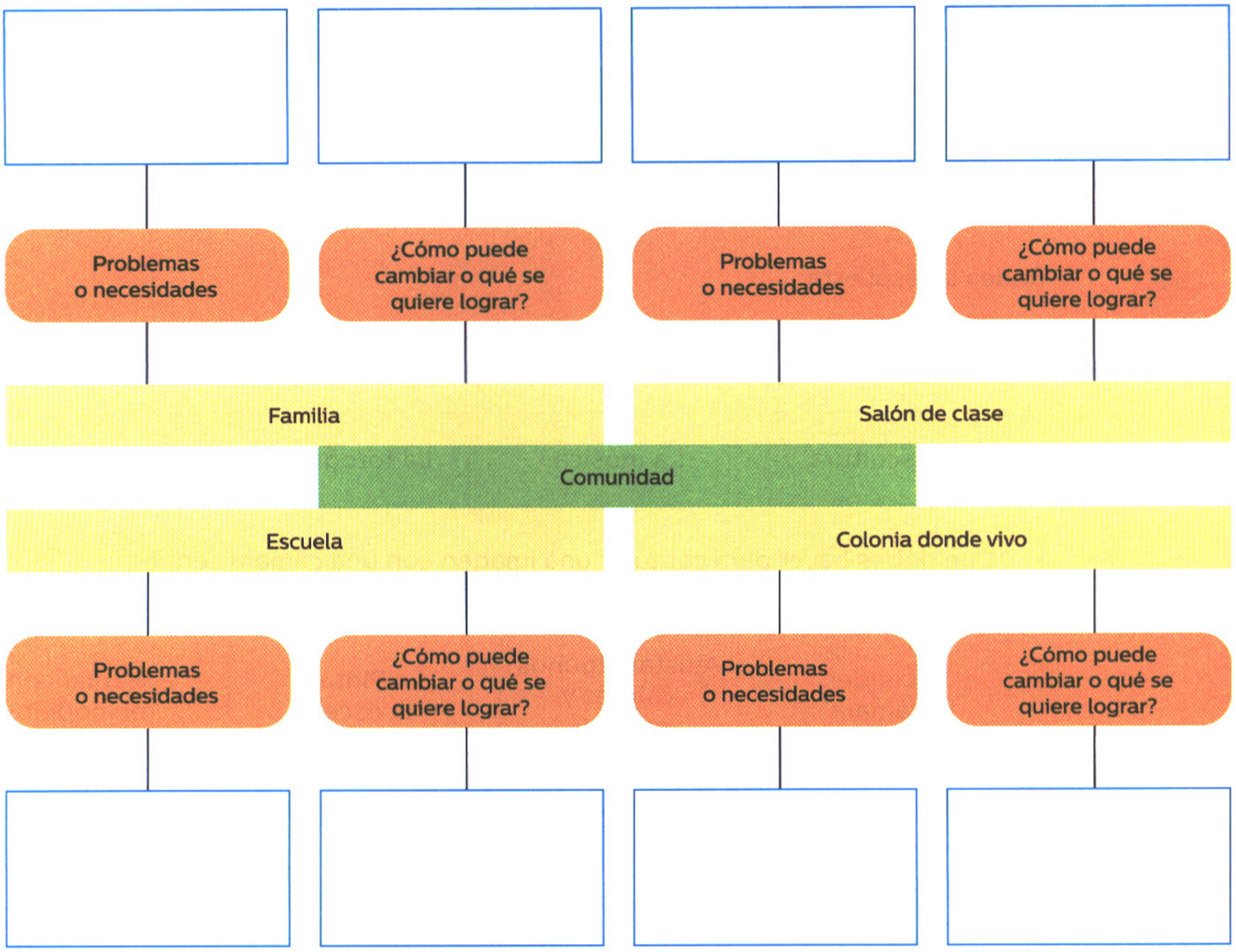
☐ El gobierno de la comunidad está construyendo refugios y espera tenerlos listos en un año para que sean ocupados por migrantes que llegan de Haití, Venezuela y otros países.

- Comenta con un compañero sobre una meta colectiva que se llevó a cabo en la escuela y escriban: *¿Cuál fue esa meta? ¿A quiénes beneficio? ¿Qué se logró?*

© SANTILLANA

PDA: Reconoce cambios presentes a lo largo de la vida y en la adolescencia para definir metas personales y en colectivo, a alcanzar en un corto, mediano y largo plazo.

2. Reflexiona sobre los problemas que surgen en los espacios en los que convives y completa el esquema.



- En equipo, comparen sus esquemas y redacten en tarjetas metas colectivas que contribuyan a atender los problemas o los cambios que quieren lograr en cada espacio.

a) Compartan sus tarjetas con las personas afectadas para valorar si es posible cumplir con la meta.
b) Escriban en el cuaderno sus experiencias o los acuerdos a los que llegaron con esas personas para cumplir las metas y el plazo que establecieron.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje y valora tu desempeño. Anota **3** si tu nivel de logro fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizaje	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Defino metas colectivas para resolver problemas comunes.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

MÚLTIPLES LENGUAJES

El momento imperfecto

Páginas libro SEP: 100 a 107

Tipo de texto: Literario / Historieta
Formato: Continuo
Tema: Literatura

1. **Rodea la respuesta.**

- ¿Cuál fue la nueva rama del arte que casi hizo desaparecer a la pintura en el siglo XIX según la lectura?

La escultura	La música	La fotografía	El cine

- ¿Qué debes hacer para capturar una imagen con una cámara según la tercera viñeta?

Encender la cámara.	Ajustar algunos valores y enfocar.	Pintar la escena.	Hablar con el modelo.

- ¿Qué sintió Eldon al ver la primera fotografía que tomó?

Alegría	Miedo	Enojo	Asco

2. **Coloca una ✔ en la respuesta que consideres correcta.**

- ¿Qué significa la frase "Con lágrimas en los ojos, él se prometió que no le volvería a suceder algo así"?

☐	Eldon no quiere aprender más sobre fotografía.	☐	Eldon lamenta no haber dormido lo suficiente.
☐	Eldon se compromete a no perder más oportunidades.	☐	Eldon se promete que no volverá a llorar.

- En la onceava viñeta, se menciona del protagonista que no se daba cuenta del paso del tiempo. ¿Qué puedes inferir sobre su actitud hacia su investigación en la biblioteca?

☐	Estaba aburrido y no le importaba.	☐	Estaba ansioso por irse de la biblioteca.
☐	Estaba ansioso porque perdía su tiempo.	☐	Estaba completamente absorto en su investigación.

© SANTILLANA

PDA: Reconoce cambios presentes a lo largo de la vida y en la adolescencia para definir metas personales y en colectivo, a alcanzar en un corto, mediano y largo plazo.

3. Escribe **V** si la oración es verdadera o **F** si es falsa.

	La fotografía no llevó a la desaparición de la pintura; más bien, ambas formas de arte coexistieron.
	La Librería Pública de los Reinos Divididos tenía una amplia colección de libros sobre fotografía.
	Eldon se sintió sorprendido por la cantidad de información que había en la biblioteca.
	Eldon decidió dedicarse a la fotografía después de encontrar s u primer libro sobre el tema.
	Eldon no aprendió a valorar las oportunidades después de mirar el amanecer.

4. Escribe lo que se pide.

- Describe brevemente la historia de Eldon y su relación con la fotografía.

- Resume qué lección aprendió Eldon al final de la historia.

5. Explica.

- ¿Qué desafíos enfrentó Eldon al perseguir su pasión por la fotografía? ¿Cómo impactaron estos desafíos su crecimiento y aprendizaje personal?

- ¿Cómo crees que continuará la historia de Eldon y Alona?

© SANTILLANA

5. Metas, situaciones y formas de actuar para favorecer el bienestar colectivo

EJES

1. Metas individuales y colectivas que favorecen el bienestar colectivo

NLP SEP: pp. 241 a 247 DHyC SEP: pp. 235 y 236

¿Cómo se establecen metas comunes? ¿Cómo favorece el establecimiento de metas al bienestar colectivo?

Las metas tanto individuales como colectivas contribuyen al bienestar común mediante **acciones** orientadas a promover:

- **Paz y seguridad.** Las personas se sienten seguras y protegidas de distintas amenazas, hay tranquilidad, cohesión, apoyo social y viven sin violencia.
- **Salud y bienestar físico.** Esto incluye tener acceso a servicios y atención médica, y al cuidado de su salud integral.
- **Protección del medioambiente.**
- **Igualdad de oportunidades,** acceso a servicios y respeto de los derechos humanos.
- **La cultura, la recreación y el deporte.** Las personas cuentan con espacios para realizar actividades y ahí fortalecen valores como la inclusión, la tolerancia, la solidaridad y el trabajo colaborativo.
- **Apoyo a personas en situación de vulnerabilidad.**

1. Lee y subraya cómo cada meta favorece el bienestar colectivo.

Un grupo de estudiantes de secundaria se propuso como meta regularizar en matemáticas a diez estudiantes de primaria que durante la pandemia por Covid-19 se atrasaron en sus clases.

a) Fortalecen el sentido de comunidad al apoyar a personas que no son sus familiares.
b) Promueven las oportunidades de desarrollo de los niños y su derecho a la educación.
c) Participan en la comunidad y en las decisiones que les afectan a todos por igual.
d) Modifican el sistema educativo para que ahora todas las clases sean en línea.

En la última asamblea de la comunidad El Cerrito se cumplió la meta de crear dos nuevos gimnasios al aire libre para todo el que quisiera ejercitarse, incluidas las personas con discapacidad, y para que los jóvenes tomaran cursos de box, yoga, artes marciales y danza.

a) Mejoran las oportunidades de desarrollo de los niños.
b) Se promueven los derechos humanos de las niñas y niños.
c) Promueven el bienestar físico, la salud integral y la inclusión.
d) Participan en la comunidad y en las decisiones que les afectan.

© SANTILLANA

PDA: Valora metas individuales y de otras personas a partir de identificar situaciones y formas de actuar que les afectan, para favorecer su logro y el bienestar colectivo.

- **En equipos lean los problemas y necesidades que puede tener una comunidad y redacten una meta para lograr un bienestar común.**

  a) Elaboren carteles con esas metas y péguenlos en la calle para apoyar a la comunidad.

Necesidades	Metas
Promover la igualdad.	
Promover la alimentación saludable.	
Promover el respeto a la dignidad y a los derechos humanos.	
Promover la cultura, la recreación y el deporte.	
Apoyar a personas vulnerables o en desventaja.	
Promover la inclusión y respeto a la diversidad.	
Promover la paz y la no violencia.	
Proteger el medioambiente.	

IGUALDAD DE GÉNERO

Combatir la desigualdad es posible si se establecen metas comunes que promuevan el derecho a la igualdad de género en los diferentes espacios de convivencia.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje y valora tu desempeño. Anota **3** si tu nivel de logro fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizaje	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco que las metas individuales y colectivas contribuyen al bienestar común.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

MÚLTIPLES LENGUAJES

Ciudad de fantasmas

Página libro SEP: 17

Tipo de texto: Literario/Historieta
Formato: Continuo
Tema: Literatura

1. **Subraya la respuesta.**

- ¿Qué actividad cotidiana están realizando los fantasmas en la tercera viñeta?

a) Comen en puestos ambulantes.
b) Viajan en el Metro.
c) Caminan por la ciudad.
d) Están sentados en un parque.

- ¿Cómo son los fantasmas de la quinta viñeta?

a) Los más asustados de la ciudad.
b) Los más invisibles de la ciudad.
c) Los más felices de la ciudad.
d) Los más tristes de la ciudad.

- ¿Qué sensación experimenta la fantasma de la última viñeta y a qué se debe su comentario?

a) Tristeza, porque extraña su vida anterior.
b) Miedo, porque está en un parque.
c) Felicidad, porque siente que puede respirar de nuevo.
d) Aburrimiento, porque no tiene nada que hacer.

2. **Escribe V si las afirmaciones son verdaderas o F si son falsas.**

	Los fantasmas y las personas viven separados, ya que no pueden convivir juntos.
	Los fantasmas reflejan la diversidad de experiencias porque, a pesar de todo, son felices, pues pueden vivir a su manera.
	La autora usa a los fantasmas para hablar de la inclusión.
	La sociedad trata con respeto a los fantasmas a pesar de sus diferencias.
	Se puede inferir que los fantasmas valoran la exclusión y la soledad en la historieta.
	En la historieta, los fantasmas parecen felices por tener la oportunidad de vivir otra vez a su manera.

© SANTILLANA

PDA: Valora la diversidad de grupos e identidades juveniles en la escuela y en la comunidad y fortalece el respeto a formas de ser, pensar y expresarse en el marco de los derechos humanos.

3. **Coloca una ✔ en la respuesta que consideres correcta.**

- ¿Cuál es el tema principal de la historieta con respecto a la valoración de la diversidad y el respeto a las diferencias?

☐ Hay seres que son superiores a otros.

☐ La convivencia pacífica es posible pese a las diferencias.

☐ Los que son distintos deben ser excluidos.

☐ La convivencia pacífica jamás es posible.

- ¿Cuál es la idea central de la cuarta viñeta en relación con la convivencia de los fantasmas y los mortales en la ciudad?

☐ Los mortales y los fantasmas nunca deben mezclarse.

☐ Los fantasmas no pueden usar el Metro.

☐ A los humanos les molesta la presencia de fantasmas.

☐ Los fantasmas tienen un lugar asignado en el Metro.

4. **Escribe lo que se pide.**

- En una oración, expresa cuál es el deseo de la autora.

- Sintetiza cuál es el mensaje principal de la historieta.

- ¿Cuál es el sentimiento general de los fantasmas en la historieta?

5. **Responde.**

- ¿De qué manera llevarías a la práctica la idea general de esta historieta? ¿Crees que sea factible en tu comunidad?

© SANTILLANA

5. Metas, situaciones y formas de actuar para favorecer el bienestar colectivo

EJES

2. Situaciones que afectan el logro de metas y el bienestar colectivo

NLP SEP: pp. 241 a 247 DHyC SEP: pp. 235 y 236

¿Qué situaciones de tu comunidad afectan el logro de metas comunes? ¿Qué acciones se llevan a cabo para promover el bien común?

El **desarrollo económico y social de una comunidad**, región o país influye en el bienestar de la población, ya que se crean ciertas condiciones que favorecen o dificultan las posibilidades de logro de las metas personales y colectivas. La Organización de las Naciones Unidas creó los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** para promover metas en el mundo y trasformar las condiciones que afectan el bienestar de las personas. Entre esas condiciones se encuentran:

En lo personal	En lo colectivo
• Falta de compromiso • Corrupción o abuso de poder • Falta de cooperación en el trabajo en equipo • Discriminación y falta de respeto a la diversidad • Desorganización y falta de disciplina • Falta de creatividad y motivación	• Distribución inequitativa de la riqueza y aumento de la pobreza • Desigualdad de oportunidades y acceso a la educación, salud, cultura, etcétera • Exclusión a diversos grupos sociales o en condición de vulnerabilidad • Desigualdad de género • Inseguridad y violencia en todas sus formas.

1. Lee y escribe las condiciones que dificultan el logro de cada meta.

En cuanto terminan la secundaria, los jóvenes de la comunidad San Martín de Porres buscan migrar a Estados Unidos. Aunque varios tenían entre sus metas personales estudiar una carrera técnica e ir a la universidad, casi nadie lo logra. Las mujeres se casan, otras se van a trabajar a la maquila o como sirvientas a la ciudad.

Condición: _____

Yohali, Martinica, Santiago y Matías tenían como meta hacer una batalla de gallos de raperos para promover la cultura y la sana convivencia entre los jóvenes de la colonia, pero no lo lograron. Se pelearon y no hicieron las actividades que se habían propuesto, se les olvidó solicitar el permiso a tiempo, aunque sí hicieron la promoción y las invitaciones a los raperos. La gente llegó, pero no había sonido. Quisieron hacerlo aun así, pero las autoridades se los impidieron. "Es peligroso hacer estas actividades en el parque, por aquí se juntan muchos malandros", les dijeron antes de dispersar a la gente.

Condición: _____

© SANTILLANA

PDA: Valora metas individuales y de otras personas a partir de identificar situaciones y formas de actuar que les afectan, para favorecer su logro y el bienestar colectivo.

2. Lee las condiciones que favorecen el bienestar colectivo y el logro de metas. Luego, escribe cómo se aplican en tu comunidad. Observa el ejemplo.

Aspectos	Condiciones ideales	Lo que pasa en mi comunidad
Educación	Todas las personas en edad escolar tienen acceso a una escuela de calidad, los adultos saben leer y escribir, se tiene acceso a la información y se observan avances en la cultura y el conocimiento.	*Hay suficientes escuelas hasta secundaria, pero muchos ya no entran a la preparatoria y a la universidad.*
Salud integral	La población tiene acceso a servicios médicos, atención a la salud mental, medicinas para todos, buena alimentación, acceso al agua potable y hay espacios para la práctica deportiva, la cultura y la recreación.	
Medioambiente	Se respira aire puro, hay acceso a energía limpia, la industria no es contaminante, se protegen los recursos naturales y se promueve el desarrollo sustentable.	
Derechos humanos	Se respetan las libertades, la igualdad, la diversidad, la justicia, la sociedad es democrática y existe seguridad jurídica. Las personas tienen trabajo, un lugar donde vivir, pueden descansar y vacacionar.	
Igualdad de género	Todas las personas, sin importar su sexo o su género tienen las mismas oportunidades de desarrollo y viven sin violencia.	
Distribución de la riqueza	Hay bajos índices de pobreza, los ingresos de las familias son suficientes para vivir de manera digna, satisfacer sus necesidades básicas y desarrollarse.	

a) Selecciona una de las condiciones que no se cumple en tu comunidad y escribe una meta a largo plazo que se podría plantear para lograr esa condición ideal.

b) Escribe con quiénes participarías para lograr esa meta.

© SANTILLANA

3. Observa y escribe las condiciones que afectan el bienestar de las personas y lo que se podría hacer para cambiarlo.

Lo que afecta su bienestar es: _____

_____

_____

_____

_____

La meta para cambiar esa situación:

_____

_____

_____

_____

Lo que afecta su bienestar es: _____

_____

_____

_____

_____

La meta para cambiar esa situación:

_____

_____

_____

4. Escribe dos metas personales que quieras lograr en los siguientes ámbitos y la condición que la favorece o la dificulta.

Ámbito	Metas por cumplir	Condiciones
Familia		
Escuela		
Comunidad		

© SANTILLANA

PDA: Valora metas individuales y de otras personas a partir de identificar situaciones y formas de actuar que les afectan, para favorecer su logro y el bienestar colectivo.

5. En equipos de trabajo, comenten cuáles son las condiciones que favorecen o dificultan las metas colectivas en su comunidad y respondan.

a) ¿Qué condiciones afectan el desarrollo colectivo?

b) ¿Qué pueden hacer ustedes para contrarrestar esas condiciones?

c) ¿Cuáles de ellas no pueden cambiar porque es responsabilidad del gobierno o de otros actores sociales?

d) ¿Qué oportunidades y condiciones favorables les ofrece el entorno para el bienestar colectivo y el cumplimiento de metas?

IGUALDAD DE GÉNERO

La ONU en el Objetivos de Desarrollo Sostenible 5, plantea que tiene como meta lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas del mundo.

- **De manera individual, escribe un texto en tu cuaderno sobre cómo puedes contribuir al logro de metas comunes.**

a) Escribe cuáles son las condiciones de tu comunidad y una meta alcanzable con los recursos con los que cuentas.
b) Describe cuáles de tus actitudes afectan el logro de esas metas comunes y cómo puedes cambiarlas.
c) Anota también los rasgos personales que debes fortalecer para cumplir con las metas personales y colectivas.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje y valora tu desempeño. Anota **3** si tu nivel de logro fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Identifico condiciones que afectan el bienestar colectivo.		
Reconozco rasgos personales que pueden afectar el logro de metas colectivas.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

Señorita Raven

Páginas libro SEP: 60 a 63

Tipo de texto: Literario/Cuento
Formato: Continuo
Tema: Literatura

1. Subraya la respuesta.

- ¿Por qué la madre de la señorita Raven dejó de abrazarla?

a) No le gustaba abrazar a su hija.
b) Raven no quería ser abrazada.
c) La madre estaba ocupada.
d) Temía que los cuervos la atacaran.

- ¿Cuál fue uno de los intentos del padre de Raven para alejar a los cuervos?

a) Que Raven cargara un espantapájaros.
b) Llamar al control de plagas.
c) Hacer un trato con ellos.
d) Nada, los cuervos no se iban.

- ¿Cómo se sentían los demás alumnos hacia la niña en la escuela?

a) La admiraban.
b) Le tenían miedo.
c) Le hablaban mucho.
d) Se aislaron de ella.

- ¿Por qué expulsaron a la pequeña Raven de la escuela?

a) Por sus malas calificaciones.
b) Por la presencia de los cuervos.
c) Porque no tenía amigos.
d) Porque era una amenaza.

2. **Rodea la respuesta.**

- ¿Por qué crees que Raven atrajo a los cuervos desde que nació?

Ella tenía una afinidad natural con las aves.	Tenían la misión de cuidar a Raven.	Raven necesitaba compañía.	Buscaban comida cerca de la ventana.

- Qué simbolizan los cuervos que acompañan a Raven?

La maldición de Raven.	La singularidad de Raven.	La soledad de Raven.	No tienen ningún simbolismo.

- ¿Cómo es el carácter de Raven?

Extrovertido y carismático	Solitario y decidido	Sumiso e influenciable	No se sabe

© SANTILLANA

PDA: Valora metas individuales y de otras personas a partir de la identificación de situaciones y formas de actuar que las afectan, para favorecer su logro y el bienestar colectivo.

3. Ordena de 1 a 5 los principales acontecimientos en la vida de Raven.

	Los cuervos acompañaban a Raven en todas sus actividades diarias.
	La muerte del padre y la decisión de su madre de retirarse a un asilo, dejando a Raven sola con los cuervos.
	La experiencia de Raven al nacer y la llegada de los siete cuervos a su vida.
	Los alumnos y profesores de la escuela temen a Raven y a los cuervos, por lo que deciden expulsarla.
	La transformación de la vida de Raven al cambiar de ciudad y encontrarse con el hombre vestido de azul.

4. Haz lo que se pide.

- Resume cuáles son los principales desafíos que enfrenta Raven a lo largo de su vida y cómo estas situaciones influyeron en ella.

5. Responde.

- Imagina que conoces a alguien como Raven. ¿Cómo sería tu comportamiento con alguien así?

- ¿Cómo las decisiones de Raven reflejan la búsqueda de metas individuales?

© SANTILLANA

INTEGRAMOS SABERES

Calendario colaborativo

¿Qué metas se pueden plantear para lograr una vida saludable en la comunidad donde vives? ¿Con quiénes y qué recursos se necesitan? ¿Qué condiciones favorecen el logro de esas metas?

Metas colectivas

Las metas colectivas se plantean para lograr el bienestar común tomando en cuenta las necesidades, intereses y recursos de la comunidad. Es responsabilidad de todos los integrantes de una comunidad contribuir y cooperar para lograrlas.

Imagina que eres el o la representante del grupo. Además de organizarte para lograr tus metas personales, ahora tienes el reto de coordinar a tus compañeros para conseguir metas colectivas orientadas al bienestar común y para promover una vida saludable. ¿Qué harías para lograrlo?

Para alcanzar las metas a corto, mediano y largo plazo necesitas ser una persona organizada. Un calendario colectivo electrónico puede ser una herramienta útil para lograrlo. Esta herramienta tecnológica facilita la comunicación entre las personas involucradas en un proyecto común y ayuda a la organización porque recuerda los pasos y acciones a realizar para cumplir las metas comunes de manera eficiente.

¿Qué es y para qué sirve?

Los **calendarios electrónicos** son herramientas que permiten organizar actividades, programar reuniones en línea y registrar el avance en la realización de las tareas para el logro de las metas comunes. También sirve para programar eventos en horas, días, meses o años. Una ventaja es que se pueden modificar las actividades y eventos e invitar a más personas para que lo editen o agreguen notas.

¿Qué necesitamos?

Una computadora, un teléfono inteligente o una tableta, conexión a internet, y una cuenta de correo electrónico para programar las actividades por realizar en el logro de metas comunes.

Es importante que verifiques que tus dispositivos cuenten con calendario.

Si no cuentas con acceso a internet o no tienes los recursos solicitados, elabora el calendario en cartulinas y pega con pósits las actividades que hay que realizar, para que, si es necesario, las puedan modificar.

© SANTILLANA

¿Cómo se hace?

Para elaborar el calendario electrónico, retomen lo aprendido en esta y otras asignaturas del campo.

Educación Socioemocional / Tutoría	Tecnología	Educación Física
• Metas personales y colectivas a corto, mediano y largo plazo • Situaciones y formas de actuar que afectan o favorecen el logro de metas y el bienestar colectivo	• Satisfacción de necesidades para la creación e innovación técnica • Intereses, prejuicios, estereotipos y aspiraciones • Desarrollo de procesos técnicos	• Activación física • Prácticas de estilos de vida saludable

Paso 1. Definan la meta relacionada con un estilo de vida saludable. Luego, nombren a una persona que coordinará y dará seguimiento al cumplimiento de esa meta colectiva usando el calendario.
Paso 2. Descarguen el mismo calendario de una App en su celular o computadora. Y creen un correo electrónico para que puedan compartir las actividades. En el caso de utilizar las cartulinas, cada integrante trazará un par de meses en ellas con sus días correspondientes.
Paso 3. Coordinar el calendario:

- Abre el icono "Calendario" y anota en línea o en pósits (según el recurso utilizado) las principales acciones y eventos para el logro de las metas.
- En cada acción, agrega en ella a las personas participantes o "asistentes requeridos" introduciendo sus correos electrónicos.
- Crea recordatorios y notas con el fin de que les lleguen correos para recordar lo que tienen que hacer y cuándo. En caso de elaborar cartulinas, peguen un pósit en el día requerido para cada actividad.

Paso 4. Durante el desarrollo de las actividades, pueden organizar reuniones presenciales, en línea o abrir un chat para comentar los avances y obstáculos de la realización de sus metas.

¿Cómo lo presentamos?

Elaboren una presentación sobre cómo organizaron en el calendario las metas para lograr una vida saludable en la comunidad. Expliquen cómo las eligieron, cómo se organizaron para aplicarlas y cuál fue su experiencia utilizando este recurso.

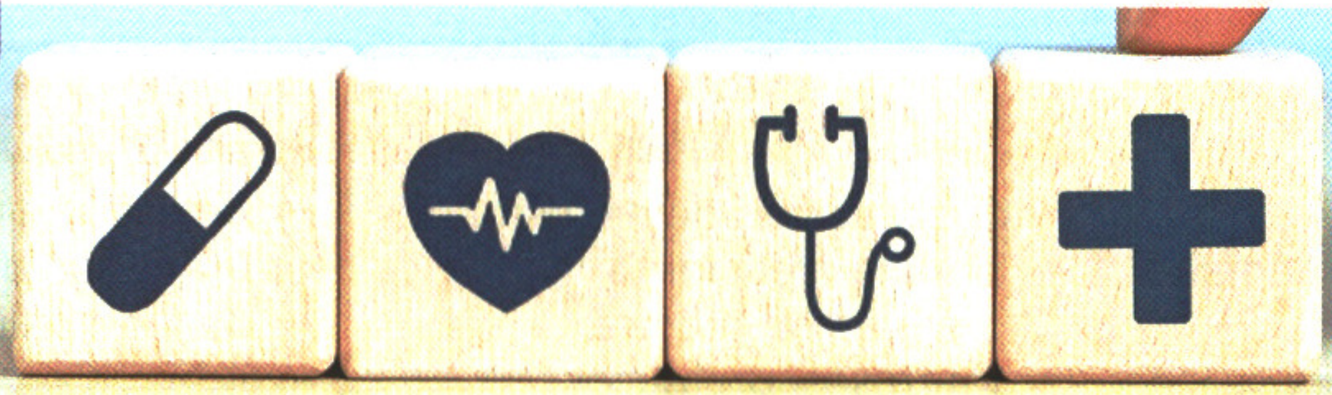
Por último, evalúa tu desempeño y el de tu equipo en la realización del documento colaborativo. Para llevar a cabo esta valoración, marca con una ✔ tus logros.

Indicadores	Muy bien	Regular	Se me dificulta
Establecimos acuerdos sobre metas por cumplir y les dimos seguimiento con el calendario.			
Trabajamos de manera colaborativa en todas las actividades para lograr las metas comunes.			
Involucramos a familiares y a integrantes de la comunidad.			

- Compartan sus resultados con sus compañeros y compañeras de grupo y conversen al respecto.

© SANTILLANA

4 Prevención de situaciones de riesgo



6. Prevención de situaciones de riesgo para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del ambiente

EJES

1. Situaciones de riesgo de accidentes, adicciones, violencia y fenómenos naturales

DHyC SEP: pp. 221 a 224

¿Qué situaciones de riesgo identificas en tu entorno? ¿Qué acciones favorecen tu desarrollo personal, familiar y comunitario? ¿Qué haces para cuidar el ambiente?

Los **factores** de riesgo son las condiciones y características personales y del entorno que aumentan la probabilidad de que una persona se enferme, sufra un accidente o realice actividades dañinas o peligrosas.

Algunos riesgos **a la salud que enfrentan los adolescentes** son:

- Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas que provocan adicción
- Traumatismos por accidentes
- Trastornos psicológicos, emocionales y alimentarios como anorexia, bulimia, obesidad, entre otros.
- Infecciones de transmisión sexual
- Violencia en todas sus formas (acoso y maltrato social y familiar, etcétera).

Los riesgos **en la comunidad** son:

- Contaminación del aire, agua y suelo
- Industrias contaminantes
- Generación de fauna nociva o enfermedades trasmitidas por insectos
- Fenómenos naturales y zonas sísmicas, o con deslaves e inundaciones
- Existencia de grupos violentos y criminales que se dedican a la venta de drogas, robos, secuestros, entre otros.

Los **factores de protección** ayudan a prevenir o reducir la probabilidad de sufrir estos riesgos y proporcionan herramientas para el autocuidado y para protegerse de cualquier daño.

1. En parejas comenten a qué situaciones de riesgo están expuestos en su comunidad y qué pasaría si no se evitaran. Escríbanlo en el cuaderno.

PDA: Incorpora prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales, para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medio ambiente.

© SANTILLANA

2. **Subraya la respuesta correcta.**

- Tipo de riesgo que surge cuando un adolescente sufre amenazas, humillaciones, falta de respeto o golpes.

a) Consumo de sustancias adictivas
b) Desastres por fenómenos naturales
c) Violencia escolar y familiar
d) Traumatismos ocasionados por accidentes

- Situación de riesgo que expone a los adolescentes a sufrir una enfermedad o deseo incontrolado de consumir alguna sustancia adictiva.

a) Drogadicción
b) Violencia
c) Traumatismo
d) Bulimia

- Factor de riego que puede provocar un accidente imprevisto a los adolescentes en la calle.

a) Trastornos alimentarios
b) Infección de trasmisión sexual
c) Drogadicción
d) Desastre natural

3. **Escribe los riesgos a la salud a los que están expuestos los adolescentes de tu comunidad en los siguientes espacios.**

Casa	Escuela	Comunidad

4. **Describe cómo afecta a la salud los siguientes tipos de contaminación.**

Contaminación del agua: _____

Contaminación del suelo: _____

Contaminación del aire: _____

VIDA SALUDABLE

Hacer ejercicio, tener una buena higiene, además de una dieta correcta y establecer amistades sanas son formas de prevenir riesgos a la salud.

© SANTILLANA

5. Escribe un ejemplo de cómo se podría presentar cada tipo de riesgo en cada ámbito.

	Factores de riesgo	Ejemplos
Familia	Violencia	
	Zonas de accidentes y otros peligros	
	Adicciones	
Escuela	Violencia	
	Discriminación	
	Adicciones	
	Zonas de accidentes y otros peligros	
Comunidad	Violencia o inseguridad	
	Adicciones	
	Fenómenos naturales	
	Zonas de accidentes y otros peligros	

© SANTILLANA

PDA: Incorpora prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales, para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medio ambiente.

6. Escribe acciones que puedes llevar a cabo para prevenir las siguientes situaciones de riesgo.

Riesgos	Acciones para prevenir riesgos
Accidentes	
Enfermedades	
Desastres naturales	
Violencia	
Adicciones	

- En equipos, elaboren un mapa de riesgos de su entorno.

a) Dibujen un croquis de la escuela y la comunidad donde aparezcan los lugares en los que identifican riesgos sociales (venta de drogas, delincuencia) o naturales (derrumbes, inundaciones).
b) Incluyan zonas que tengan alto riesgo de inseguridad, contaminación, accidentes o adicciones.
c) Describan el riesgo o pongan una señal como "Riesgo de fauna nociva" o el dibujo de unas ratas.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje y valora tu desempeño. Anota **3** si tu nivel de logro fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizaje	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco los riesgos sociales, naturales o ambientales en mi casa, escuela y comunidad.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

6. Prevención de situaciones de riesgo para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del ambiente

EJES

2. Medidas preventivas en situaciones de riesgo de accidentes, adicciones y formas de violencia

DHyC SEP: pp. 247 y 248

¿Qué acciones se llevan a cabo en tu entorno para prevenir accidentes? ¿De qué manera se pueden prevenir las adicciones?

Niñas, niños y adolescentes tienen **derecho a la protección** ante cualquier situación de riesgo a los que están expuestos y otras situaciones que puedan dañar su integridad física y emocional.

Este derecho está escrito en leyes nacionales e internacionales. Por ello, el gobierno cuenta con recursos públicos para crear instituciones que protejan a las personas y promuevan mejores condiciones para su pleno desarrollo.

Sin embargo, cada persona debe **autorregularse**, es decir, responsabilizarse de su comportamiento, actos y decisiones de manera consciente. Esto implica **comprometerse** de manera personal y llevar a cabo acciones como:

- Establecer límites.
- Autocuidarse de manera física y psicólogica.
- Tomar decisiones responsables y autorregularse.
- Fortalecer la capacidad de responder de manera asertiva ante la presión de los demás.
- Desarrollar hábitos saludables para lograr el bienestar físico, mental, afectivo y social.
- Pedir apoyo a personas de confianza o instituciones especializadas.

1. Lee y subraya los factores de riesgo en cada caso.

Julia es *skater*, usa su patineta para ir a todas partes y pasa muchas horas por la tarde practicando. Su mamá se preocupa porque pasa por avenidas muy transitadas y los choferes de los autobuses son muy salvajes. Trató de prohibirle que se fuera a la escuela en la tabla, pero Julia argumentó que la sabía usar muy bien. El jueves, un automóvil la aventó al cruzar una calle. Como no usaba protecciones, se fracturó la pierna y se dio un fuerte golpe en la cabeza.

a) Accidentes
b) Violencia
c) Adicciones
d) Enfermedades

© SANTILLANA

PDA: Incorpora prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales, para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medio ambiente.

En la familia de Roberto son muy alegres y hacen muchas fiestas. Viene toda la familia y amigos de todos. Bailan, juegan, fuman y toman alcohol. Como todos están en la fiesta, hasta sus papás, Roberto también toma alcohol y fuma. Le ha dado curiosidad probar la marihuana que trae su primo, porque se ve que se la pasa bien y no le hace daño. No lo ha hecho aún porque su abuela y su hermana mayor le han hablado de las consecuencias de las drogas. Mejor aprovecha estar con Camila, una amiga de su prima Yadira.

a) Accidentes
b) Violencia
c) Adicciones
d) Enfermedades

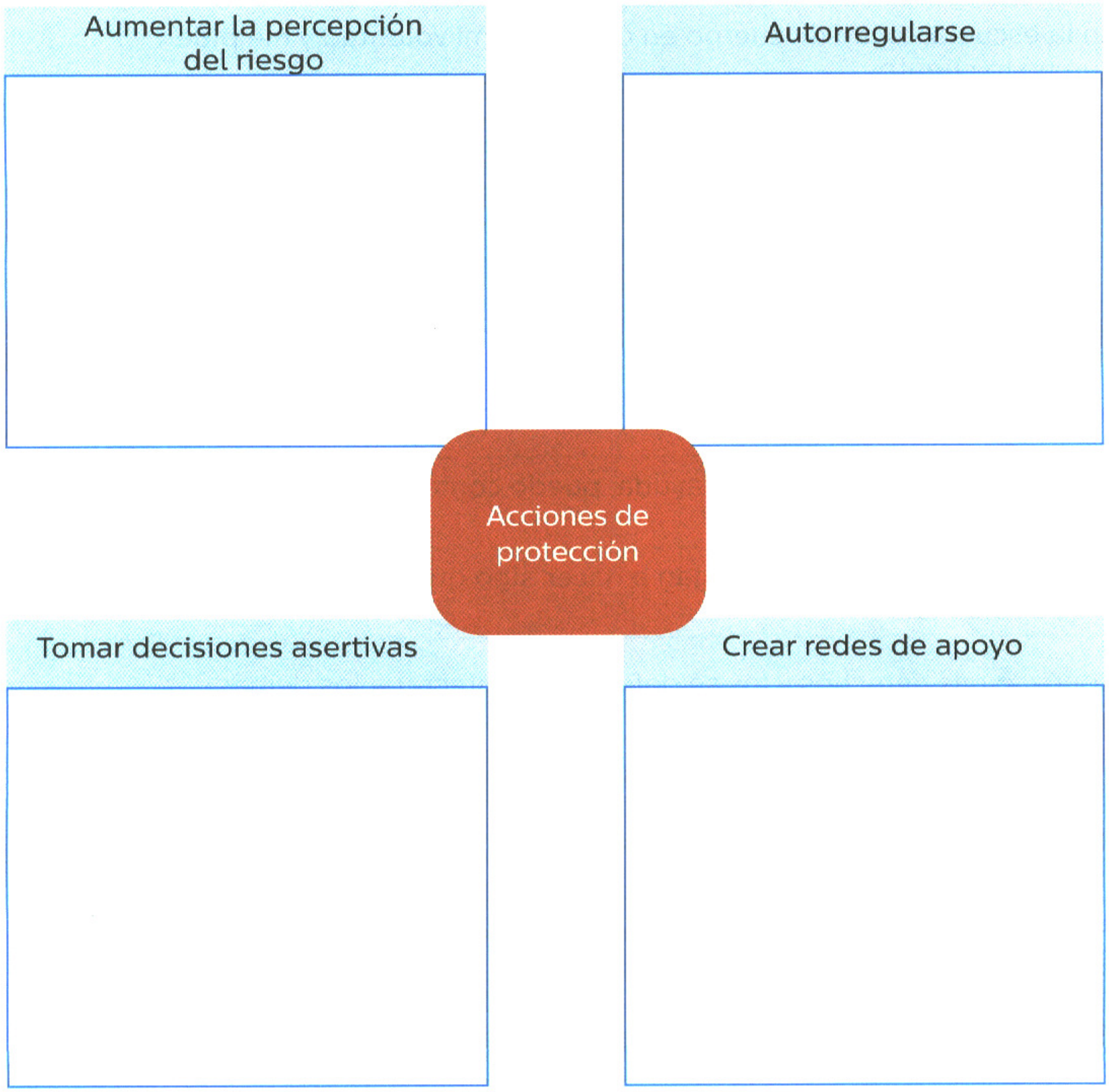
VIDA SALUDABLE

La prevención de adicciones y de accidentes contribuye a que logres una vida saludable.

2. Responde.

   - De acuerdo con el caso de Roberto, ¿cómo logró autorregular la curiosidad de probar otras drogas?

3. Escribe en qué consiste cada acción de prevención de riesgos.



© SANTILLANA

4. Lee y marca con una ✔ las opciones que representen tu experiencia personal.

Situaciones	Sí	No
1. Mi familia me protege y se interesa en lo que me pasa o en lo que hago.		
2. En mi casa, me pegan, me insultan y me explotan exigiendo que trabaje en lugar de estudiar.		
3. En mi familia, hay acoso, abuso y violencia.		
4. En la escuela nos tratamos con respeto.		
5. En la escuela, hay señalamientos para prevenir accidentes.		
6. En la escuela nos informan sobre las consecuencias de las drogas.		
7. Me siento insegura o inseguro en la escuela.		
8. Constantemente, un compañero me maltrata, me quita mi comida, me amenaza o se burla de mí.		
9. En la escuela, tocan mi cuerpo en contra de mi voluntad y me piden que no lo cuente.		
10. Reconozco los riesgos a los que estoy expuesto y puedo evitarlos.		
11. Busco nuevas emociones y sensaciones y llevo al límite mi cuerpo, aunque sea peligroso.		
12. Evito consumir drogas y alcohol porque conozco los riesgos.		
13. Ante situaciones de riesgo, sé cómo reaccionar y pido ayuda.		
14. Si estoy en riesgo o necesito ayuda, puedo contar con una persona adulta de confianza.		
15. Me defiendo cuando me obligan a hacer algo que me avergüenza o que está mal.		
16. Conozco mis derechos y los sé defender sin afectar a los demás.		
17. Siento que soy una persona valiosa y exijo ser respetada.		
18. Rechazo las presiones para consumir drogas y otras conductas de riesgo.		
19. Respeto las medidas de prevención ante incendios, terremotos e inundaciones.		
20. En mi comunidad, hay balaceras, grupos criminales y mucha inseguridad.		

© SANTILLANA

PDA: Incorpora prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales, para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medio ambiente.

- Si respondiste "Sí" en los puntos 2, 3, 7, 8, 11 y 20 o alguno de ellos, debes pedir ayuda, pues significa que estás en situación de riesgo.

  a) Si no marcaste ninguna de esas situaciones, escribe qué puedes hacer para prevenirlas.

_____

_____

_____

- **Elabora una carta compromiso para el autocuidado y la prevención de riesgos, en particular, sobre adicciones y accidentes.**

a) Describe con detalle cómo quieres conservar en buen estado tu salud integral y cuidar tu cuerpo con la prevención de accidentes y el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
b) Explica qué medidas preventivas que vas a aplicar y qué vas a evitar para lograr tu compromiso.
c) Agrega lo que harás para cuidar tu salud física y mental, especialmente, en la prevención de accidentes y adicciones.
d) Completa este borrador, cópialo en una hoja blanca y pégalo en tu cuarto.

CARTA COMPROMISO PARA EL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

Yo (anota tu nombre), _____ me comprometo a _____

_____.

Hago este compromiso porque quiero conservar mi salud. Para prevenir accidentes, me comprometo a _____

_____ Para prevenir adicciones, me comprometo

_____

_____

Firma _____ Fecha _____

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje. Califica tu desempeño, anota en tu nivel de logro **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizaje	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco algunas medidas de prevención de riesgos.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

6. Prevención de situaciones de riesgo para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del ambiente

EJES

3. Prácticas de prevención que favorecen el desarrollo personal, familiar y comunitario

DHyC SEP: pp. 247 y 248

¿Qué medidas de autoprotección practicas? ¿Cómo favorecen tu desarrollo personal, familiar y comunitario?

Algunas acciones que puedes poner en práctica para **prevenir la violencia** son:

- Exigir respeto y buen trato de manera asertiva, sin sentir vergüenza y sin permitir amenazas.
- Promover la autoprotección entre pares: cuando se presentan posibles actos de violencia para proteger a compañeros de manera directa y denunciar los hechos.
- Aplicar la mediación para resolver un conflicto sin violencia.
- Buscar apoyo y protección de un adulto confiable o de alguna institución ante riesgos.
- Denunciar situaciones de violencia de manera presencial o de manera anónima al número 089.
- Crear brigadas de vigilancia comunitaria ante riesgos de violencia.
- Crear senderos seguros caminando en grupos por los lugares de riesgo en la comunidad.
- Promover actividades recreativas y deportivas para reducir el aburrimiento y las peleas por el control del espacio.
- Incluir botones de pánico en distintas zonas de la escuela y la comunidad.

1. Lee y subraya la respuesta correcta.

Todos los días un grupito de estudiantes de tercero de secundaria molesta a sus compañeros de primero. Les quitan su comida y su dinero, les pegan y los humillan. Hacen todo eso en la parte del patio donde casi no van los maestros. Cuando los molestan, los graban con su celular para reírse de ellos después. Quienes sufren violencia no dicen nada porque están amenazados. Se sienten inseguros y tristes, no pueden poner atención a las clases por estar pensando en cómo defenderse y ya no quieren ir a la escuela.

- ¿Qué tipo de violencia se presenta en este caso?

a) Violencia familiar b) Maltrato c) Acoso escolar d) Violencia social

- Selecciona las prácticas que pueden prevenir la violencia en este caso.

a) Ayudar y apoyar a los compañeros que son víctimas de violencia o maltrato.
b) Avisar a la dirección lo que está pasando o hacer una denuncia anónima.
c) Avisar a la policía para que entre a la escuela a detener a los abusadores.
d) Dejar de ser espectador y no alentar el maltrato cuando los quieren grabar.

© SANTILLANA

PDA: Incorpora prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales, para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medio ambiente.

Algunas técnicas que puedes poner en práctica para **prevenir las adicciones** y resistirte ante la presión de manera asertiva son:

Cuestionamiento. Hacer muchas preguntas que demuestren la intención de negarse a hacer lo que la persona que ejerce la presión quiere, sin decir directamente que NO. Ejemplo: "¿Por qué me debería gustar lo mismo que a ti?", "¿por qué te interesa que yo haga eso?".	**Disco rayado**: Su propósito es que la persona que intenta presionar o manipular tome conciencia de su abuso, entienda tu intención de no ceder a su presión y sea ella misma la que diga que NO. Consiste en elegir dos o tres frases y repetirlas en todo momento, como disco rayado, como única respuesta. Por ejemplo: "No sé, déjame pensarlo", "eso no depende de mí", "la verdad no quiero", etcétera.	**Argumentar**: Se dice abiertamente que NO y se explican las razones en tres momentos: fijar la postura, decir que no y argumentar. Se requiere mayor fortaleza, mayor autoestima, autocontrol y capacidad de diálogo, pues al enfrentar a quienes ejercen presión, seguramente esa presión aumentará.

2. Lee y responde.

En la comunidad El Refugio un grupo de narcomenudistas ofrece drogas a los estudiantes en el puente que está de camino a la secundaria. A la gente le da miedo denunciar porque muchos están amenazados y varias familias han cambiado a sus hijos de escuela, ya que cada vez es más peligroso. Ante esto, los maestros, los estudiantes y los padres de familia tienen un plan para prevenir estos riesgos. Se organizan para hacer rondas de vigilancia, los estudiantes caminan en grupos y en compañía de un adulto, y son apoyados por la policía con el programa Sendero Seguro.

a) ¿Cómo afecta esta forma de violencia el bienestar y el desarrollo de quienes la sufren?

_____

_____

_____

_____

bit.ly/3NScFDP
Prevención de adicciones

b) ¿Cómo afecta esta forma de violencia el bienestar y el desarrollo de quienes la sufren?

_____

_____

_____

_____

- En equipo, comenten situaciones reales en las que puedan aplicar las técnicas para resistir de manera asertiva a la presión ante el consumo de drogas o la realización de otras actividades peligrosas.
- Anoten en el cuaderno qué otras acciones pueden llevar a cabo si los presionaran a consumir drogas.

© SANTILLANA

Algunas acciones que puedes poner en práctica para **prevenir desastres por fenómenos naturales** son:

- Señalar claramente las zonas de riesgo.
- Conocer los señalamientos de seguridad de la comunidad y en casa preparar una mochila de emergencia.
- Señalar áreas de concentración en sismos y rutas de evacuación ante diversos desastres.
- Contar con comités de protección civil que coordinen las actividades de prevención (simulacros) y de protección ante desastres.
- Atender las medidas de protección civil ante desastres.

Asimismo, para evitar enfermedades y destruir los ecosistemas es necesario **cuidar el ambiente**. Algunas prácticas que puedes llevar a cabo son:

- Ahorrar el agua con acciones como cerrar la llave mientras te lavas los dientes y bañarte en cinco minutos.
- Separar la basura en orgánica e inorgánica y aplicar la regla de las 3R (reutiliza, recicla, reúsa).
- Evitar contaminar el suelo, aire y agua usando menos fertilizantes.
- Evitar la quema de basura o llantas.
- Evitar tirar basura y recoger las heces de las mascotas en la calle.

3. Escribe qué medidas preventivas practicas en cada caso y cómo estas podrían contribuir al desarrollo personal, familiar y social.

Situación	Medidas preventivas	Cómo contribuye al desarrollo personal, familiar y social
La comunidad Limoneros está ubicada en una barranca en una zona sísmica. Hay un gran riesgo de derrumbes en el cerro y de que se caigan las casas porque están construidas en terrenos irregulares. La alerta sísmica suena un minuto antes del temblor para que las personas se pongan a salvo, pero la mayoría se queda dentro de sus casas por temor a que les roben.		
Todos los sábados el grupo de senderismo de la secundaria hace paseos por la zona montañosa hasta llegar al mirador San Andrés. Ahora no podrán hacer su recorrido porque hay un incendio forestal provocado por las fogatas abandonadas. Además, los incendios ahuyentan a las aves migratorias y a otras especies animales.		

© SANTILLANA

PDA: Incorpora prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales, para favorecer el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medio ambiente.

4. Escribe las medidas de prevención que pondrías en práctica y responde.

Para prevenir la violencia

Para prevenir las adicciones

Para prevenir accidentes por fenómenos naturales

VIDA SALUDABLE

Proteger el ambiente evita, por ejemplo, la contaminación del aire que provoca enfermedades respiratorias, por lo que ese cuidado favorece la salud integral de la población.

- ¿Cómo contribuyen esas medidas al bienestar y al desarrollo personal, familiar y comunitario?

◆ En equipos, elaboren folletos con medidas que se pueden poner en práctica para prevenir situaciones de riesgo.

a) Cada equipo deberá seleccionar alguno de los siguientes temas: accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales.
b) En la última hoja de cada folleto anoten cómo estas medidas favorecen el desarrollo personal, familiar y comunitario, así como el cuidado del medioambiente.
c) Ilústrenlos y repártanlos en su escuela y su comunidad.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje. Califica tu desempeño anotando tu nivel de logro: **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Practico medidas de prevención de riesgos.		
Comprendo cómo las medidas de prevención contribuyen al bienestar personal, familiar y social.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

© SANTILLANA

INTEGRAMOS SABERES

¡Hagamos un pódcast!

¿Qué riesgos sociales y naturales existen en tu comunidad?, ¿Qué medidas de prevención implementan en ella? ¿Cómo puedes prevenir a la población de esos riesgos?

Situaciones de riesgo

Son aquellas que aumentan la posibilidad de que las personas de una comunidad sufran algún daño. Existen situaciones de riesgo sociales, como las adicciones o la delincuencia, y naturales, provocadas por fenómenos como los huracanes o los sismos. En ambos casos, es importante considerar las medidas de prevención para evitar que dañen la integridad de las personas.

Imagina que eres un *influencer* famoso, en quien las personas confían y siguen. Por ello, aprovecharás esa oportunidad para comunicar a la gente sobre las situaciones de riesgo que existen en tu comunidad y las medidas de prevención para prevenirlos.

Para lograr lo anterior, elaborarás un pódcast en equipo y retomarás la información vista sobre estos temas, tanto de tu asignatura de Educación Socioemocional / Tutoría como de las asignaturas de Tecnología y Educación Física.

Y para promover una cultura de prevención, cada equipo puede elegir algún riesgo, a fin de tener varios episodios que transmitirán a lo largo de varias semanas o meses a la comunidad escolar o la comunidad en general. La duración de cada episodio deberá ser de 15 minutos.

¿Qué es y para qué sirve?

Un **pódcast** es parecido a un programa de radio. Uno o más conductores pueden hablar sobre un tema de interés para las personas. Los contenidos de los pódcast sirven para entretener, educar, informar, hacer entrevistas, etcétera. La emisión puede ser diaria, semanal o mensual y su duración puede ser de 15 minutos hasta una hora.

¿Qué necesitamos?

Un micrófono, una grabadora de sonido o un celular. También será necesaria una computadora o descargar una aplicación del celular que les permita editar los audios.

Si no cuentan con estos materiales o recursos, pueden realizar eventos semanales en los que expongan sus ideas con el uso de un micrófono y una bocina, ya sea en un lugar fijo o recorriendo la comunidad en un vehículo en compañía de un adulto.

© SANTILLANA

Es importante que consideren como difundir sus pódcast, ya sea que lo suban a una red social o graben los audios para que la escuela los trasmita.

¿Cómo se hace?

Para elaborar el pódcast retomen lo aprendido sobre la prevención de riesgos en esta y otras asignaturas del campo.

Educación Socioemocional / Tutoría	Tecnología	Educación Física
• Prácticas que inciden en la prevención de situaciones de riesgo ante accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales	• Necesidades del entorno cercano para plantear un problema, investigar alternativas de solución y seleccionar la que mejor se adapte a los criterios y condiciones textuales	• Activación física • Prácticas de estilos de vida saludable

Paso 1. Formen equipos y cada uno seleccione un riesgo estudiado (accidentes, adicciones, formas de violencia y fenómenos naturales) o pidan a su profesor que se los asigne.
Paso 2. Cada uno investigue más sobre su tema, busquen alternativas de prevención y seleccionen las que se adapten mejor a su comunidad. Además, verifiquen que esas medidas favorezcan el desarrollo personal, familiar y comunitario.
Paso 3. Escriban un guion de dos o tres páginas sobre los riesgos y cómo prevenirlos para el bienestar de la comunidad.
Paso 4. Reúnanse para realizar la grabación en un lugar silencioso y tranquilo. Pueden practicar, aunque también se vale improvisar. Utilicen la aplicación para grabar sonido del celular o micrófono y grabadora.
Paso 5. Escuchen la grabación y decidan si la usan tal como está o la editan para agregar sonidos o quitar partes que no suenan bien. En ese caso, necesitarán un programa de edición de sonido para el celular o la computadora.

¿Cómo lo presentamos?

Reúnan todos los pódcasts y, con ayuda de su maestro o maestra, decidan de manera colectiva en qué orden los presentarán, cada cuando los transmitirán y si es posible transmitirlo en la radio comunitaria o la red social de la escuela. Anuncien ante la comunidad una campaña de difusión sobre prevención de riesgos. En caso de que solo difundan la información con una bocina, organícense para pedir permisos y fijar el día y la hora.

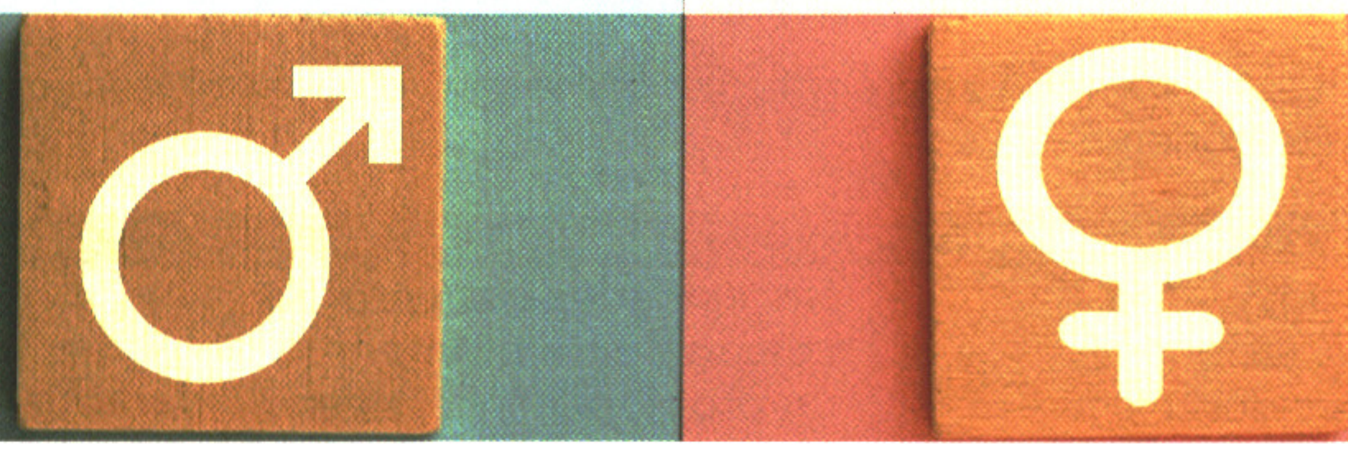
Por último, evalúa tu desempeño y el de tu equipo en la realización del pódcast. Para llevar a cabo esta valoración, te proponemos la siguiente rúbrica.

Indicadores	Sí	No	¿Por qué?
Establecimos acuerdos sobre cuáles medidas de prevención difundir con ayuda del pódcast.			
Trabajamos de manera colaborativa en todas las actividades para grabar y difundir el pódcast.			
Informamos a familiares y a integrantes de la comunidad sobre cómo prevenir situaciones de riesgo.			

- Compartan sus resultados con sus compañeros y compañeras de grupo y conversen al respecto.

© SANTILLANA

5 Educación Integral en Sexualidad



7. Dimensiones de la sexualidad para establecer relaciones en favor del bienestar

EJES

1. Dimensión biológica de la sexualidad

DHyC SEP: pp. 225 a 229

¿Qué es la sexualidad? ¿A qué hace referencia la dimensión biológica? ¿Cómo se relaciona con la etapa de la pubertad y la adolescencia?

La **sexualidad** es el conjunto de comportamientos y emociones relacionados con la reproducción, los roles de género, el erotismo y la vinculación afectiva. Esta se expresa de manera integral en cuatro dimensiones: biológica, psicológica, social y cultural.

La **dimensión biológica** está relacionada con el **cuerpo humano** y, durante la pubertad y la adolescencia, hace referencia a los **cambios físicos y fisiológicos** que provocan las hormonas, incluida la maduración sexual de los órganos reproductivos y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, entre los que se encuentran:

En los hombres:

- Aparecen las primeras eyaculaciones.
- Crece vello en la cara, el pecho, los genitales y las axilas.
- Cambia el tono de la voz por uno más grave y fuerte.
- Se ensanchan la espalda y los hombros.

En las mujeres:

- Comienza la aparición de la menstruación.
- Crecen los senos y se ensanchan las caderas.
- Crece vello en los genitales y las axilas.
- Se agudiza el tono de la voz.

1. Subraya la respuesta correcta.

   - ¿Por qué en la pubertad y la adolescencia aumenta el interés por la sexualidad?

     a) Porque las hormonas provocan la maduración de los órganos sexuales.
     b) Porque los adolescentes solo piensan en sexo durante estas etapas.
     c) Porque los adolescentes se preparan para actuar como adultos.
     d) Porque las hormonas provocan que el cerebro estimule el sexo.

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

© SANTILLANA

- ¿Cuáles son los principales riesgos que tiene la sexualidad en la adolescencia?

  a) Desviaciones sexuales y confusión sobre tu sexualidad.
  b) Sentirte mal con tu cuerpo y que nadie te acepte como eres.
  c) Tener un embarazo no planeado o infecciones de transmisión sexual.
  d) Tener vergüenza de salir a la calle por los cambios que presenta tu cuerpo.

2. **Escribe una S en las frases que sean correctas y justifica por qué SÍ o por qué NO lo elegiste.**

Frases	Respuesta	Justificación
La sexualidad significa tener relaciones sexuales.		
El propósito de la sexualidad humana es tener hijos.		
La sexualidad está presente en todas nuestras relaciones con otras personas.		
El sexo es biológico y el género, cultural.		
La menstruación en las mujeres y las eyaculaciones en los hombres indican que el cuerpo se está preparando para la reproducción.		
La mujer puede quedar embarazada en la primera relación sexual.		
Si te bañas antes y después de la relación sexual no hay embarazo ni contagio de infecciones.		
Cuando tienes relaciones sexuales por primera vez, la cadera se hace más ancha. Por eso se puede notar quién ya las tuvo.		

- Compara tu cuadro con un compañero y comenten la importancia de estar bien informados sobre los aspectos que abarca la sexualidad para evitar riesgos.

© SANTILLANA

3. Marca con una ✔ las prácticas de higiene que llevas a cabo según tu sexo.

	Lavo mis genitales con agua y jabón diariamente.
	Uso ropa interior de algodón para prevenir infecciones.
	Reviso mis genitales para verificar que no haya cambios de color, olor y forma.
	Acudo al médico si tengo ardor, comezón, llagas, verrugas o granitos en los genitales.
	Lavo bien mis manos si voy a tocar mis genitales.
	Anoto los días que dura mi menstruación y las características del flujo menstrual.
	Durante mi periodo, cambio las toallas sanitarias regularmente.
	Exploro mis senos para detectar alguna bolita o cambios en el pezón y prevenir el cáncer.

	Lavo diariamente con agua y jabón mis genitales.
	Evito usar ropa interior o pantalones que presionen mis genitales y me cambio a diario.
	Reviso mis genitales para verificar que no haya cambios de color y forma.
	Acudo al médico si tengo ardor, comezón, llagas, verrugas o granitos en los genitales.
	Lavo bien mis manos si voy a tocar mis genitales.

- En ambos casos, si marcaste menos de la mitad, debes mejorar tu higiene y cuidar más tu salud sexual. Podrías estar en riesgo de contraer infecciones y lo recomendable es que visites a un médico.

4. Responde.

- ¿Cuáles son los cambios que has notado en tu cuerpo y cómo te sientes con ellos?

© SANTILLANA

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

5. Lee y responde.

Marcela y Carlos son novios desde hace tres meses. Ella tiene 13 años y él 15 años. Estaban muy felices, sentían que se amaban y todo el día querían estar juntos, hasta que un día, Carlos comenzó a sentir que se le alborotaban las hormonas cuando estaban muy cerca y empezó a tocarla. Luego, le pidió que tuvieran relaciones sexuales. Después, le dijo que todos lo hacían y que era normal. También le dijo: "Me gustas mucho". "Me vuelves loco, ya no aguanto más". "Yo siento que tú también tienes ganas". Marcela no podía negar que también le gustaban las caricias pero no estaba convencida.

PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Cómo experimentas tu sexualidad? ¿Qué haces para prevenir riesgos?

a) ¿Cuáles son los cambios que están experimentando en su cuerpo Marcela y Carlos?

b) ¿Qué les recomendarías para vivir su sexualidad sin riesgos?

6. Completa el esquema en tu cuaderno. Escribe los cambios que notaste en diferentes etapas de tu vida y cómo vivías o vives tu sexualidad.

- En equipos, elaboren una infografía relacionada con la dimensión biológica de la sexualidad.

a) Escriban los cambios físicos, tanto de hombres como de mujeres, lo que sucede con la maduración de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios.
b) Escriban algunos consejos sobre cómo tener bienestar al vivir su sexualidad sin riesgos y establecer relaciones sanas.

Valoro mi aprendizaje

- En grupo, comenten cómo se relacionan los cambios físicos de la pubertad y la adolescencia con la dimensión biológica de la sexualidad.
- Platiquen sobre sus experiencias durante esta secuencia y qué pueden hacer para mejorar su aprendizaje, prevenir riesgos y lograr tener bienestar durante los cambios que experimentan en esta etapa de su vida.

© SANTILLANA

7. Dimensiones de la sexualidad para establecer relaciones en favor del bienestar

EJES

2. Dimensión psicológica de la sexualidad

DHyC SEP: pp. 229 y 230

¿Qué piensas acerca de la sexualidad? ¿Cuáles son las emociones, sentimientos y estados de ánimo que experimentas durante la adolescencia? ¿Cómo influyen en tus relaciones con los demás?

La sexualidad en su **dimensión psicológica** se relaciona con la búsqueda de la libertad, las emociones, los sentimientos, las habilidades socioemocionales y la construcción de la identidad sexual y de género, la atracción, el enamoramiento y el deseo.

Las **habilidades socioemocionales** ayudan a ser asertivo al momento de experimentar diversas sensaciones en el cuerpo, como el erotismo. El **erotismo** se relaciona con el significado que cada persona le da a su cuerpo y al ajeno, al conocimiento de su respuesta sexual, a la búsqueda del placer o al contacto físico. Esta visión se forma mediante las experiencias personales y las valoraciones del entorno.

En la **construcción de la identidad sexual y de género** se fortalece la imagen de sí mismo.

De manera particular, se reafirman la identidad sexual y la expresión de género, considerando la diversidad, por lo que hay diferentes formas de expresar el afecto, el erotismo y las prácticas amorosas y sexuales.

En esta dimensión, la autoestima y el autoconocimiento son importantes para crear una imagen corporal positiva de sí mismo, tener la seguridad de quién eres y cómo quieres ser. Esto ayuda a establecer relaciones sanas con los demás y evitar riesgos.

1. Subraya la respuesta correcta.

   - ¿Qué aspectos incluye la dimensión psicológica de la sexualidad?

     a) Las hormonas, las emociones y los sentimientos, así como el amor y el placer.
     b) Las emociones, sentimientos, habilidades socioemocionales y la identidad.
     c) La experiencia personal sobre cómo sentir y las relaciones interpersonales.
     d) La toma de decisiones responsable, los límites, la responsabilidad y el respeto.

2. Lee y rodea la respuesta correcta.

Los amigos de Rodrigo se burlan de él porque le salieron barros. Él siente vergüenza y, como lo molestan tanto, empieza a sentirse inseguro. No quiere tener novia por miedo a que lo rechace por esa razón. Cuando su amigo lo vio triste, le dijo que había medicamentos para tratar el acné. Rodrigo se sintió aceptado y comprendido.

   - ¿Qué habilidades socioemocionales deben desarrollarse en este caso?

     a) Autoestima b) Asertividad c) Autoconocimiento d) Autorregulación

© SANTILLANA

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

Rosalía está feliz y emocionada porque Manuel le pidió que fueran novios. Ella pensó que nunca tendría novio porque ha engordado mucho. Subió 6 kilos en dos meses y aunque ahora empezó una dieta, no se siente cómoda con su cuerpo, no le gusta. Usa ropa amplia para cubrirse el busto, la panza y las caderas.

Siente que es enorme, aunque su mamá le dice que está muy bonita. Cada vez que Manuel la abraza, Rosalía tiembla. Siente muchas cosas nuevas en muchas partes de su cuerpo. Tiene ganas de que nunca la suelte y al mismo tiempo le da miedo. Piensa que cuando Manuel se dé cuenta de que está gorda, la va a dejar.

bit.ly/3tPfEGj
Dimensiones de la sexualidad

- ¿Qué emociones y sentimientos están presentes en este caso?

a) Enojo b) Vergüenza c) Temor d) Inseguridad

3. **Responde.**

- De acuerdo con el caso de Rosalía, si fueras su mejor amiga o amigo, ¿qué le dirías para que pudiera sentirse cómoda cuando Manuel la abraza?

_____

_____

- ¿Cómo influyen en la dimensión psicológica de la sexualidad, la autoestima, la opinión de los demás y la necesidad de ser aceptado?

_____

_____

4. **Observa y escribe las dimensiones psicológicas de la sexualidad que se presentan.**

En la amistad

En el noviazgo

© SANTILLANA

5. Marca con una ✔ las situaciones donde se vive la sexualidad con responsabilidad y de manera asertiva.

PENSAMIENTO CRÍTICO

¿Cómo definirías tu identidad sexual? ¿Qué habilidades socioemocionales pones en práctica?

	Quiero tener una novia(o) amorosa (o) y enamorarme de ella o él, con quien pueda platicar y estar tranquilo (a).
	Quiero tener relaciones sexuales porque todos lo hacen y mi cuerpo está preparado.
	Puedo decir "NO" cuando no deseo tener sexo o que me toquen de una forma que no me gusta.
	Tendría relaciones sexuales para no perder a mi pareja y no sentirme solo.
	Quienes ya lo han hecho dicen que no pasa nada, que es como dar un beso.
	Mi pareja y yo hemos hablado de cómo nos sentiremos después de tener relaciones sexuales y ambos acordamos que es mejor esperar.
	Ya no puedo aguantar las ganas de tener relaciones sexuales.
	Me informo acerca de cómo usar anticonceptivos y condones, aunque me dé pena.
	Por ahora, no quiero tener pareja ni relaciones sexuales. Estoy tranquilo solo y enfocado en mis metas.

6. Completa el esquema sobre cómo vives la sexualidad y responde.

¿Cuál es la imagen corporal que tienes de tu cuerpo y cómo te sientes?

¿Cuáles son las emociones y los sentimientos que experimentas con frecuencia?

Dimensión psicológica de la sexualidad

¿Cuál es tu estado de ánimo cuando estás con tus amigos?

¿Sientes que alguien te gusta? ¿Qué sensaciones experimentas?

a) ¿Qué actividades realizas para regular las emociones y sensaciones en tu cuerpo?

b) ¿Cómo te preparas psicológicamente para evitar riesgos como embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual?

© SANTILLANA

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

7. Escribe ejemplos sobre cómo vives los aspectos psicológicos de la sexualidad.

Dimensión psicológica de la sexualidad

- Habilidades socioemocionales
  - Asertividad
  - Toma de decisiones
  - Autorregulación
- Construcción de la identidad

- En equipos, elaboren una revista ilustrada que promueva las habilidades socioemocionales.

a) Escriban situaciones comunes que experimentan los adolescentes en el lugar donde viven relacionadas con la sexualidad.
b) Incluyan las emociones, sentimientos y estados de ánimo que sienten cuando están con amigos, con alguien que les gusta o si tienen una pareja.
c) Por cada situación escriban una habilidad emocional que les ayude a controlar los impulsos producidos por los cambios hormonales.
d) Al final de la revista, escriban cómo establecer relaciones a favor del bienestar.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje. Califica tu nivel de logro: **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco los rasgos de la dimensión psicológica de la sexualidad.		
Aplico habilidades socioemocionales en el ejercicio de mi sexualidad.		

© SANTILLANA

7. Dimensiones de la sexualidad para establecer relaciones en favor del bienestar

EJES

3. Dimensión social y cultural de la sexualidad

DHyC SEP: pp. 231 y 232

¿Por qué la sexualidad se entiende de manera distinta dependiendo del contexto cultural y social?

La sexualidad tiene **una dimensión social y una cultural**. En la primera, por la **interacción entre las personas** de una familia, escuela o la comunidad, y en la segunda, porque incluye los **valores**, las **tradiciones**, las **creencias**, las **normas** de las familias y las comunidades. Todo esto influye en cómo las personas entienden y viven la reproducción, el erotismo, la vinculación afectiva y el género. Estas ideas cambian con el tiempo y pueden ser diferentes de un grupo social a otro, ya que son específicas de cada cultura. Por ejemplo, en algunas culturas se percibe de la siguiente manera:

La reproducción. Algunos pueblos indígenas valoraban la sexualidad femenina como un hecho natural ligado al placer y la fertilidad. En algunas culturas y en la religión se relaciona el sexo, la desnudez o la masturbación con el pecado, y le dan mayor importancia a la virginidad.	**El Erotismo**. Se construye culturalmente a partir del significado que se da al cuerpo, al placer, al sexo y a la atracción sexual. Incluye las visiones sobre el autoerotismo (masturbación), la seducción y el cortejo. En algunos contextos, se observa una gran desigualdad, porque el erotismo se niega a las mujeres y los hombres pueden vivirlo plenamente sin que esté ligado a la reproducción.
El género. Es la base cultural y psicológica de la sexualidad. Por medio de valores, normas culturales y creencias, la sociedad establece roles de género que influyen en la sexualidad, la identidad sexual, la expresión de género y la orientación sexual. En muchos casos, estos roles se basan en prejuicios y estereotipos y generan desigualdades.	**Los vínculos afectivos**. En algunas culturas dependen del significado o el valor que se tenga sobre el amor. Por ejemplo, hay distintos tipos de pareja, algunas con mayor compromiso, como el noviazgo y el matrimonio; otras, con menos compromiso y más intimidad, como las relaciones sexoafectivas.

1. Escribe cómo es vista la sexualidad en el lugar donde vives.

La reproducción	El erotismo	La diversidad de género	Los vínculos afectivos

© SANTILLANA

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

2. Subraya la respuesta correcta.

- ¿Qué aspectos incluye la dimensión social y cultural de la sexualidad?

  a) Los valores, las tradiciones, las creencias y las normas sociales y culturales.

  b) Las emociones, sentimientos, habilidades socioemocionales y la identidad.

  c) La experiencia personal y las relaciones interpersonales con los amigos.

  d) Los cambios que experimenta el cuerpo por la generación de hormonas.

- ¿Por qué es importante comprender los aspectos culturales de la sexualidad?

  a) Porque establecen lo que se debe y lo que no se debe hacer en la comunidad.

  b) Para poder luchar contra las tradiciones y estereotipos de la familia nuclear.

  c) Porque orientan los comportamientos, juicios y decisiones de las personas.

  d) Porque los adolescentes prefieren adaptarse a las costumbres de otros países.

APROPIACIÓN DE LAS CULTURAS A TRAVÉS DE LA LECTURA Y ESCRITURA

La diversidad cultural se aprecia en la historia, la literatura, las costumbres y las tradiciones de cada comunidad.

3. Marca con una ✔ las ideas culturales que provocan desigualdad.

Cuando un hombre quiere tener relaciones, la mujer debe aceptar porque debe satisfacerlo y obedecerlo.	
Los hombres se enamoran y sufren por amor, lo mismo que las mujeres.	
Las mujeres se sienten realizadas cuando son madres y la finalidad de tener relaciones es embarazarse.	
Los hombres son los que deben seducir y cortejar a la mujer. Ellas se deben dejar escoger.	
Sin importar el género o la orientación sexual, las relaciones sexuales deben ser respetuosas y consensuadas por ambas partes.	

4. Responde.

a) ¿Cómo se entiende el sexo en tu familia y en tu comunidad?

b) ¿Qué prácticas culturales o costumbres se realizan con el paso a la adolescencia?

© SANTILLANA

En muchas culturas se celebran **ritos de transición o de paso de la niñez a la adolescencia** para marcar aspectos del despertar sexual (la menarquia, las primeras eyaculaciones o la preparación para la maternidad), los roles tradicionales de género (la fuerza y la valentía en los hombres; la gracia y la belleza en las mujeres que están listas para casarse) o la entrada al mundo adulto. Por ejemplo:

En la tribu amazónica Sateré-Mawé de Brasil, realizan la ceremonia "Flecha en la mano", en la que le ponen a los niños guantes llenos de hormigas para demostrar su resistencia al dolor físico y emocional y su actitud ante la adversidad.	En la cultura wayuu, del norte de Colombia y Venezuela, se encierra a las niñas todo el día durante su primera menstruación y ahí una mujer mayor les enseña cuáles son los roles de género que deben aprender.

5. Lee y responde.

En la sociedad zapoteca de Juchitán, Oaxaca, se considera que hay igualdad de género. Las mujeres son fuertes, autónomas y ocupan cargos políticos; además, hay un tercer género: las muxes. Estas personas no se definen como hombres ni como mujeres, tampoco como hombres que se visten de mujeres. Este tercer género existe desde antes de la colonización española y siempre han sido respetados socialmente y valorados en la sociedad. Los muxes son plenamente activos, pues tienen varias responsabilidades familiares y comunitarias: preparan las fiestas tradicionales, tienen un papel importante en la iglesia católica local o cuidan a los padres en la vejez.

Los muxes de Oaxaca son considerados como cuidadores.

En la cultura tradicional hawaiana también existe un tercer género: el māhū, y se considera un espíritu dual masculino femenino; son venerados como curanderos y cuidadores. Ser muxe o māhū no puede reducirse a las categorías de la comunidad **LGBTTTIQ+**, ni su experiencia puede replicarse en otros lugares porque es propio de su cultura, ya que dicen los abuelos que el antiguo idioma zapoteco no diferenciaba al hombre de la mujer. En zapoteco, *la-ave* se refería a la gente, *la-ame* a los animales y *la-ani* a los seres inanimados. Fueron los españoles quienes introdujeron los géneros femenino y masculino.

- ¿Por qué se considera Juchitán como una sociedad con igualdad de género?

- ¿Por qué se dice que la experiencia de los muxes no se puede replicar en otras culturas?

- ¿Cómo se vive la diversidad sexual y de género en tu comunidad?

Glosario

LGBTTIQ+. Colectivo de personas con identidades de género: lesbiana, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, intersexual, queer y más.

© SANTILLANA

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos han influido en las visiones sociales y culturales sobre la igualdad de género, los anticonceptivos, el aborto, la paternidad y la maternidad responsables o la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).	Se establecieron estos derechos porque se entiende la sexualidad como parte central de la vida humana, que garantiza la conservación de la especie y la satisfacción de necesidades profundas, como el amor, el gozo, el sentido de pertenencia e identidad.

Además de las leyes, existe la **Cartilla de Derechos Sexuales de los Adolescentes y Jóvenes**, que consta de catorce derechos, donde también se establece el derecho a la educación integral de la sexualidad.

6. Lee y escribe una **S** si la frase se refiere a una dimensión social de la sexualidad o una **C** si es cultural.

En algunas comunidades la mujer que ha perdido su virginidad no es bien vista.

Hombres y mujeres tienen la misma obligación de cuidar su salud sexual, evitar un embarazo no planeado o un contagio por infecciones de transmisión sexual.

Existen comunidades en donde llevan a los adolescentes a un **temazcal** para que purifiquen sus pensamientos y regeneren su mente.

Existen comunidades en donde los hombres pueden hablar libremente de sus relaciones y las mujeres no.

Antes, las familias tenían muchos hijos. Ahora, hombres y mujeres tienen derecho a decidir sobre su vida reproductiva y los hijos que quieren tener.

Hombre y mujeres tienen derecho a vivir su sexualidad sin violencia y libre de discriminación.

Existen comunidades donde todavía los novios tienen prohibido tocarse y acariciarse. La mujer no tiene permiso para hablar con el hombre, y menos de noche, hasta que se casen o él se la robe.

En unas comunidades, cuando a los hombres les gusta alguien, hacen regalos a las mujeres o mandan mensajes con emojis de corazoncito. Las mujeres se maquillan y suben a sus redes sociales fotografías con su mejor pose.

bit.ly/47pmhgr
Cartilla de Derechos Sexuales de los Adolescentes y Jóvenes

GLOSARIO

Temazcal. Baño de vapor prehispánico usado como un ritual de purificación.

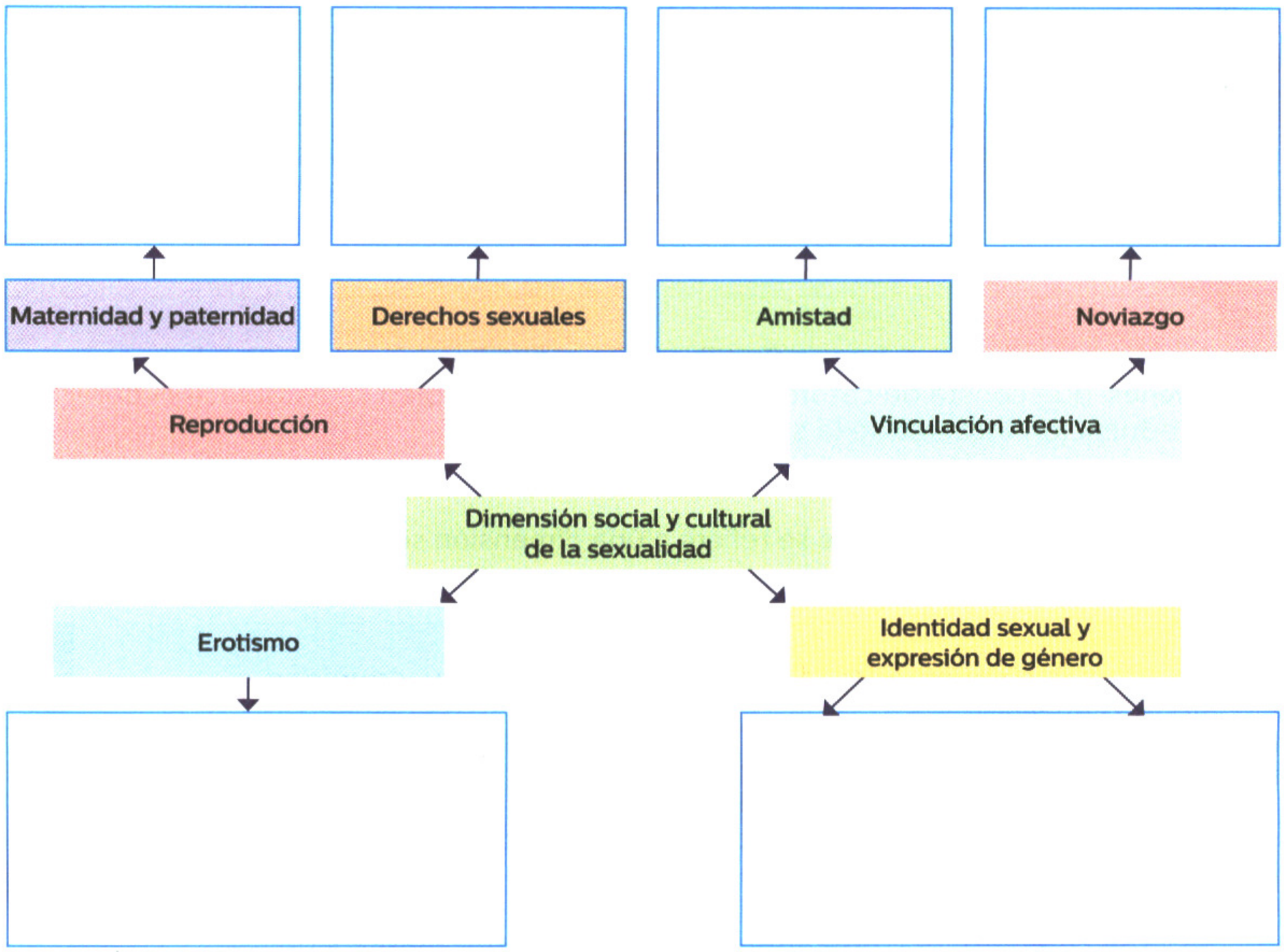
IGUALDAD DE GÉNERO

Algunas normas sociales y culturales provocan desigualdad; es importante que identifiques esas prácticas para no repetirlas.

- Elabora un texto en tu cuaderno en el que describas cómo se viven en tu familia y tu comunidad las dimensiones sociales y culturales de la sexualidad y cuáles son tus derechos.

© SANTILLANA

7. Escribe en qué consiste cada aspecto de las dimensiones sociales y culturales de la sexualidad.



- En grupo, elaboren una presentación sobre las diversas formas en que los adolescentes viven su sexualidad de manera social y cultural.

  a) Incluyan varios ejemplos de cómo viven la sexualidad diferentes culturas del país y anoten por qué eso determina la manera en la que los adolescentes se desenvuelven.
  b) Anoten el contexto social al que pertenecen y compárenlo con esas culturas, también escriban cómo establecen relaciones a favor de su bienestar.

Valoro mi aprendizaje

- Reflexiona sobre tu aprendizaje. Califica tu nivel de logro: **3** si fue alto, **2** si fue medio y **1** si está en proceso. Justifica tu respuesta.

Aprendizajes	Nivel de logro	En qué situaciones reconocí ese progreso
Reconozco en qué consiste la dimensión social y cultural de la sexualidad.		
Establezco relaciones a favor de mi bienestar.		

- Después de valorar tu desempeño, en grupo y con apoyo del profesor, discutan qué acciones pueden llevar a cabo para mejorar su aprendizaje.

PDA: Identifica las dimensiones de la sexualidad: biológica, psicológica, social, cultural, entre otras, en distintos momentos de su vida, para establecer relaciones en favor del bienestar.

© SANTILLANA

La Guía 1 Santillana

Educación Socioemocional / Tutoría

La Guía Santillana 1. Educación Socioemocional / Tutoría. Secundaria apoya el trabajo con los libros de texto gratuitos y el desarrollo de los Contenidos del programa de estudio de la Nueva Escuela Mexicana del campo formativo **De lo humano y lo comunitario**.

Las **secuencias de aprendizaje** que conforman esta obra, incluidas las secciones Integramos saberes y Múltiples lenguajes, fomentan el pensamiento crítico y creativo de los estudiantes y los apoya en el logro de sus aprendizajes.

La información, actividades y ejemplos de La Guía promueven el trabajo con los siete **ejes articuladores** y por tanto, la comunicación de ideas, sentimientos y experiencias en diferentes contextos de manera asertiva y dialógica.

ISBN 978-607-13-1521-2

9 786071 315212

loguia.santillana.com.mx