





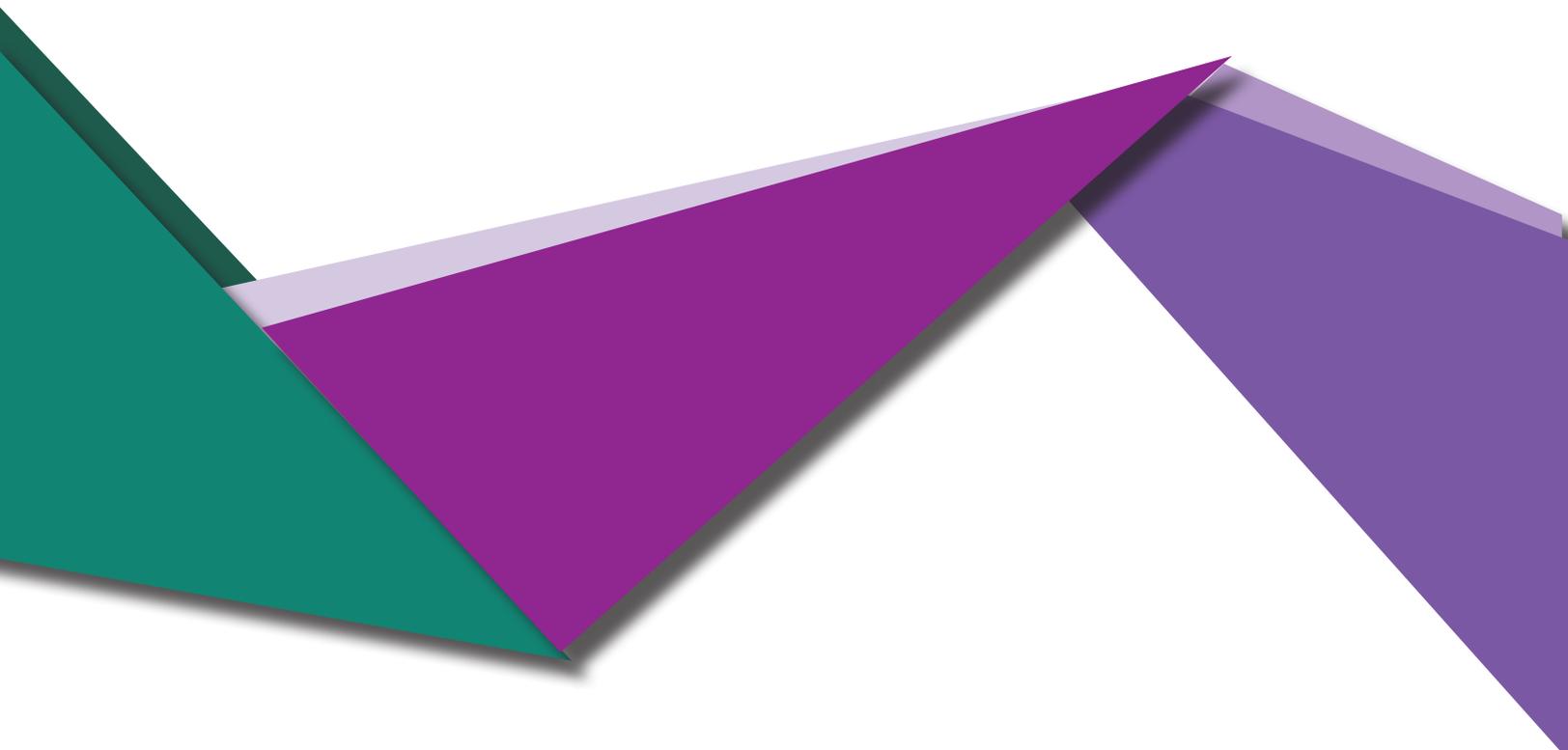
**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



Dirección General de Telebachillerato

Basado en la NEM

# Formación socioemocional IV



## GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

### **Norma Rocío Nahle García**

Gobernadora

### **Claudia Tello Espinosa**

Secretaria de Educación

### **Elías Calixto Armas**

Subsecretario de Educación  
Media Superior y Superior

### **Rosalba Valencia Cruz**

Subsecretaria de Desarrollo Educativo

### **José Ramón Cardona Mendoza**

Oficial Mayor

## DIRECCIÓN GENERAL DE TELEBACHILLERATO

### **Irving Ilhuicamina Mendoza Ruiz**

Director General

### **Piedad Alcira Hernández Pérez**

Subdirectora Técnica

### **Héctor Abraham Herrera Morales**

Subdirector de Evaluación y Supervisión Escolar

### **Noel Abraham Velázquez Viveros**

Jefe del Departamento Técnico Pedagógico

### **Ana Flora Angulo Morales**

Jefa de la Oficina de Planeación Educativa

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

### **Autoría**

Blanca Jimena Salcedo González

### **Asesoría Académica**

Norma Sarahi Rivera Flores

Carolina Gisela Rodríguez Gómez

### **Asesoría Pedagógica**

### **Área de Ediciones**

Greisy del Carmen Ramos de la Cruz

### **Diseño Editorial**

Lorenza Santos Sánchez

### **Corrección de Estilo**

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

### **Imagen y formación editorial**

Basado en la NEM

### **Formación socioemocional IV**

Autora: Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez

©Secretaría de Educación de Veracruz

Km 4.5 Carretera Federal Xalapa-Veracruz

Col. SAHOP, C.P. 91190, Xalapa, Veracruz

Telebachillerato de Veracruz

2025, 1ª edición

ISBN 978-607-725-527-7

*Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra.*

# Contenido



## MÓDULO I

### **Cultura de paz y no violencia....10**

Violencia y construcción de paz.....	23
Cultura de paz.....	41
Emociones.....	51
Educación para la paz.....	72
Noviolencia.....	78

## MÓDULO 2

### **Buentrato.....83**

¿Qué es el buentrato.....	97
Buentrato social.....	101
Cultura del buentrato en la escuela.....	112

## MÓDULO 3

### **Autocuidado.....126**

Derecho al cuidado.....	132
Autocuidado.....	137
Autocuidado físico.....	141
Autocuidado de la salud mental.....	149
Autocuidado digital.....	157

## Mapa de las regiones de Veracruz





GOBIERNO DEL ESTADO DE  
**VERACRUZ**  
2024 - 2030

**SEV**  
SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN  
DE VERACRUZ

**SEMSyS**  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



Estimado estudiante:

Con enorme gratitud, quiero compartirte que la educación es el camino más poderoso para la transformación. Por eso, a través de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), el Sistema Educativo Nacional promueve una educación humanista que reconoce y valora la riqueza de la interculturalidad en las comunidades, integrando saberes que fortalezcan la identidad y el desarrollo de cada región.

El compromiso del Gobierno del Estado de Veracruz, encabezado por nuestra Gobernadora, la Ingeniera Rocío Nahle, es ofrecerte una educación de excelencia que fomente el amor por Veracruz y te brinde las herramientas necesarias para que puedas alcanzar tus aspiraciones y así, contribuir al desarrollo de nuestro país.

En este esfuerzo, nuestra Secretaria de Educación, la Doctora Claudia Tello Espinosa, coloca a las y los estudiantes al centro de todas las decisiones y acciones educativas, impulsando políticas y estrategias que promuevan un desarrollo integral en lo académico y personal.

La guía didáctica que tienes en tus manos es una herramienta que refleja el trabajo colectivo de maestras y maestros comprometidos en generar contenidos significativos para ti, adaptados a tu realidad y entorno. Este material también es parte de una gran revolución de las conciencias, que busca transformar la sociedad desde el conocimiento y la reflexión.

En la Dirección General de Telebachillerato, nos esforzamos cada día para garantizarte una formación que llegue tanto a las ciudades como a las zonas rurales más alejadas, donde la educación representa una esperanza para construir un mejor futuro. Estoy convencido de que, si trabajamos en equipo, lograremos grandes resultados y te proporcionaremos las herramientas necesarias para que alcances el éxito.

Con una educación que nos inspire y nos guíe, nos va a ir bien, porque aprender juntos es el primer paso hacia un futuro lleno de esperanza.

**M.I.D. Irving Ilhuicamina Mendoza Ruiz**

Director General

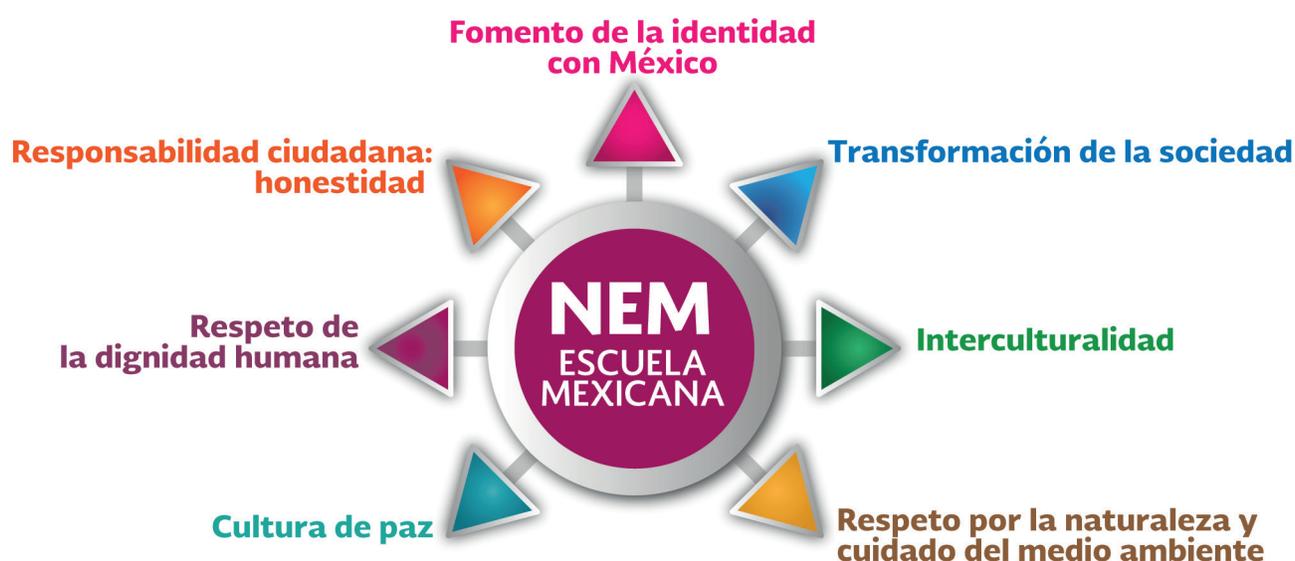


**POR AMOR A  
VERACRUZ**

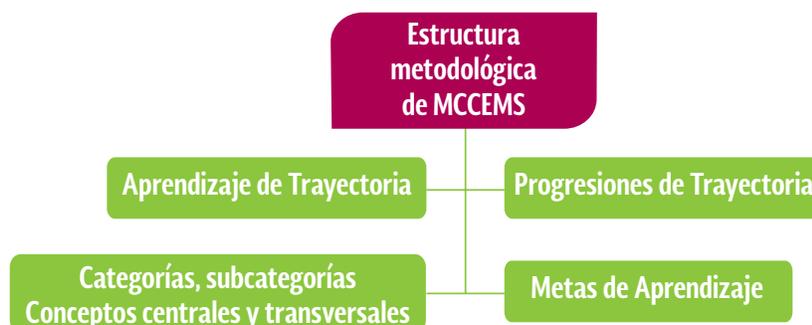
# Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (MCCEMS)

El Marco Curricular Común de la Educación Media Superior (EMS) es un proyecto colectivo nacional en el que participaron docentes, directivos y autoridades, partiendo de una iniciativa para reformar la educación en varios aspectos, como el Artículo 3° de la Constitución Mexicana que refiere a la Educación en todos los niveles y tomando como referente normativo la Nueva Escuela Mexicana (NEM). De igual manera, atiende el objetivo (6.2) del Programa Sectorial de Educación 2020-2024, en el que se garantiza el derecho a la educación de excelencia, en los diferentes niveles, tipos y modalidades educativas, disponiendo que los planes y programas de estudio se revisarán y adecuarán a las necesidades y desafíos actuales.

Bajo este contexto y reflexiones de los actores mencionados, surge el Marco Curricular Común en la Educación Media superior (MCCEMS) cuyo propósito principal es desarrollar habilidades, conocimientos y una base cultural para adolescentes y jóvenes, que les permita aprender a aprender de por vida y para la vida, con la finalidad de constituirse como agentes de transformación social.



La Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), atendiendo a los principios antes mencionados, plantea los programas de estudios para el MCCEMS, a través del Currículo Fundamental y Currículo Ampliado, con estructura basada en progresiones de aprendizaje, mismas que metodológicamente están constituidas por medio de: categorías, subcategorías, conceptos centrales, conceptos transversales, metas de aprendizaje y aprendizaje de trayectoria.



El Currículo Fundamental está conformado por cuatro recursos sociocognitivos y tres áreas de conocimiento, mismos que integran las Unidades de Aprendizaje Curricular (UAC):

**Recursos sociocognitivos:**

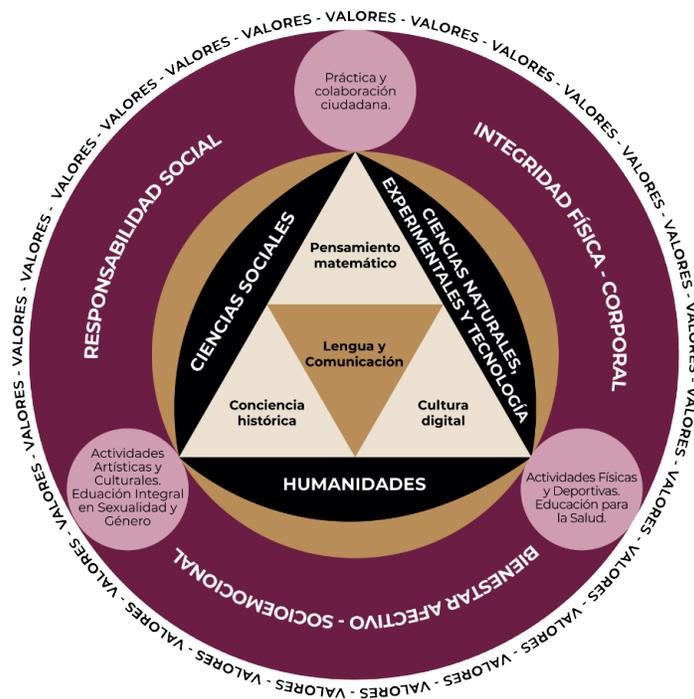
Lengua y Comunicación  
 Pensamiento Matemático  
 Conciencia Histórica  
 Cultura Digital

**Áreas de conocimiento:**

Ciencia Naturales Experimentales y Tecnología  
 Ciencias Sociales  
 Humanidades

El Currículo Ampliado se conforma por tres recursos socioemocionales (Responsabilidad social, Cuidado físico corporal y Bienestar emocional afectivo) y los Ámbitos de la formación socioemocional:

1. Práctica y colaboración ciudadana
2. Educación para la salud
3. Actividades físicas y deportivas
4. Educación integral en sexualidad y género
5. Actividades artísticas y culturales



Con respecto al proceso de evaluación, es importante mencionar que es inherente al proceso de enseñanza y aprendizaje, en todo momento debe estar presente, desde el inicio, durante el desarrollo y hasta el cierre, sin embargo, en el MCCEMS se prioriza la evaluación formativa.

Con base en lo anterior, la estructura de tu guía se ve modificada con el propósito de garantizar, por un lado, la implementación del MCCEMS y, por otro, que tú como estudiante logres las habilidades, conocimientos y la base cultural propuesta, bajo una educación integral para la vida, por medio de los contenidos y las actividades diseñadas, que se ven reflejadas no sólo en la parte académica, sino también en la parte humana, de manera individual y colectiva. La intención es formarte como un estudiante crítico, analítico reflexivo, responsable, participativo con amor por tu entorno local, estatal, nacional y global.

Bienestar emocional afectivo



Actividades artísticas y culturales



Práctica y colaboración ciudadana



Educación Integral en Sexualidad y Género



Actividades Físicas y Deportivas



Ámbitos socioemocionales

Educación para la Salud



Cuidado Físico corporal



Responsabilidad social



Recursos socioemocionales

## Presentación

Esta guía de Formación Socioemocional IV es una invitación a reforzar los contenidos referentes a la construcción de paz, acción que se enmarca en uno de los principios de la Nueva Escuela Mexicana **“Promoción de la Cultura de Paz”**, así como el Recurso Socioemocional de Responsabilidad Social y el ámbito de Práctica y Colaboración Ciudadana. Otros principios de la NEM que impulsan lo propuesto en esta guía son:

- Responsabilidad ciudadana
- Participación en la transformación de la sociedad
- El respeto de la dignidad humana
- Promoción de la interculturalidad
- Respeto por la naturaleza y el cuidado del medio ambiente.

Derivado de las reuniones con el personal docente sobre la Formación Socioemocional y el trabajo con las guías didácticas digitales, se determinó volver a presentar ciertos contenidos ya que, por voz de los docentes, se sabe que en muchos planteles el tiempo no fue el suficiente para abordar los temas con el tiempo merecido. Además de que son temas que conviene tener presentes en la vida diaria.

Para la Nueva Escuela Mexicana no existen dos escuelas iguales, por lo que existe la alternativa, de acuerdo con las necesidades que se presentan en el plantel y el abordaje previo de los temas presentados, poder complementar la formación socioemocional con los materiales: “Yo decido”, del Consejo Nacional de Población, la Guía de “Escuela Del Buentrato” de la asociación GENDES A.C., o de otros materiales que encuentren valiosos y pertinentes para su aplicación en la escuela.



[Puedes acceder a los materiales mencionados dando click al maletín.](#)

Sobre todo, esta guía es un acompañamiento para generar en el estudiantado, el interés, el conocimiento y las acciones para construir un mundo más pacífico, empezando por el cuidado de uno(a) mismo(a), de las relaciones personales, de los demás, de la comunidad y de la naturaleza, reconociendo al cuidado como un Derecho Humano y un eje transversal en tu Formación Socioemocional.

# Módulo 1

## Cultura de paz y no violencia

Categoría: Participación ciudadana y cultura democrática

Ámbito de la Formación  
Socioemocional

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos humanos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.



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

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

### Progresiones

1. Actúa como persona crítica, responsable y honesta al reconocer situaciones (de tipo legal, político, institucional o cultural) de su comunidad que le permiten o dificultan ejercer sus derechos humanos como parte de su desarrollo integral y como ciudadano social.
2. Participa en proyectos de práctica y colaboración ciudadana para contrarrestar y mitigar toda forma de desigualdad o violencia que exista en su plantel, comunidad o sociedad, mediante la reflexión, la acción voluntaria y responsable que promueven el bienestar personal y colectivo, la inclusión y el respeto a la diversidad desde un enfoque de derechos humanos.
3. Practica la escucha activa y la regulación emocional en la convivencia, en el trabajo colaborativo y en la resolución de conflictos con el fin de construir acuerdos, respetuosos y equitativos en su vida, relaciones personales, en proyectos y acciones compartidas.
4. Establece un diálogo plural y abierto en grupo, considerando valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y la tolerancia, para proponer alternativas de solución a problemas de su entorno que favorezcan el bienestar físico, mental, emocional y social.



Categoría: Seguridad y educación para la paz

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

## Progresiones

1. Analiza situaciones de violencia, exclusión o inseguridad que existen en su comunidad escolar o social y que afectan su bienestar físico, mental, emocional o social, para promover acciones de autocuidado y cultura de paz.
2. Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana que promuevan los derechos humanos, la diversidad y la resolución pacífica de conflictos, a través del intercambio de opiniones y argumentos que contribuyan a evitar problemas públicos y personales (adicciones, estrés, ansiedad, depresión, suicidio, desigualdad, violencia, guerra, entre otros)
3. Asume una postura que priorice el enfoque de derechos humanos ante actos de discriminación, intolerancia, violencia, autoritarismo e indiferencia para favorecer el bienestar intra e interpersonal, a través de la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y la toma de decisiones.
4. Promueve las relaciones de convivencia inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo en su entorno, a través de propuestas que contribuyan a la transformación social.

Ámbito de la Formación  
Socioemocional



Categoría: Perspectiva de género

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.

### Progresiones.

1. Analiza la influencia de la construcción social del género y sus normas en el cuidado del cuerpo, mente y emociones, para promover la igualdad y equidad de las personas mediante el ejercicio de sus derechos humanos como parte del bienestar personal y colectivo.
2. Participa en proyectos y acciones ciudadanas con perspectiva de género, considerando factores sociales (identidades étnicas, clase social, edad, entre otros), a fin de favorecer el desarrollo integral y la construcción de una sociedad más equitativa e inclusiva.
3. Promueve la empatía y la igualdad en relaciones interpersonales que establece en el aula, escuela o comunidad, comprendiendo que las personas pueden sentir, gestionar y expresar sus emociones sin considerar estereotipos de género.
4. Reflexiona cómo la asignación de los roles de género en la sociedad dificulta la consolidación de sistemas democráticos, justos, inclusivos y pacíficos para la construcción de lazos afectivos igualitarios y responsables que favorezcan su desarrollo personal y colectivo.

Categoría: Conservación y cuidado del medio ambiente

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

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

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

## Progresiones

1. Analiza la forma en que ciertos comportamientos, prácticas y hábitos de consumo en su comunidad impactan en el medio ambiente, en el cambio climático y en el bienestar personal y colectivo.
2. Colabora en actividades y proyectos de participación ciudadana que contribuyan a cuidar el medio ambiente y a construir un proyecto de vida desde la responsabilidad ambiental, a partir de la sensibilización y la concientización sobre hábitos de consumo, estilos de vida y respeto a la vida no humana.



Categoría: Salud y sociedad

Ámbito de la  
formación  
socioemocional

## Aprendizajes de trayectoria

### Cuidado físico corporal

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



### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social

## Progresiones

1. Reflexiona acerca de la desigualdad y la diversidad de oportunidades de acceso a los servicios de salud y su impacto en el desarrollo de una vida saludable en lo individual y lo comunitario.
2. Comprende cómo las normas, así como los estereotipos de género, afectan la toma de decisiones para el cuidado de la salud física, mental y emocional en beneficio propio y colectivo.
3. Analiza cómo las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades, reconociendo la diversidad de servicios de salud en su contexto.
4. Aplica sus recursos socioemocionales en situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo.

Categoría: Relaciones Interpersonales

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollare como agente de transformación social.

### Progresiones de aprendizaje

1. Gestiona sus emociones a través de diversas estrategias, que permitan favorecer su desarrollo integral y su agencia social en el contexto en que se desenvuelve, para lograr su bienestar intra e interpersonal.
2. Identifica los tipos y características de las relaciones interpersonales que establece en los diferentes contextos en los que se desenvuelve y cómo impactan en su bienestar físico, mental, emocional y social.
3. Reconoce los tipos de violencia que pueden presentarse en las reacciones interpersonales, así como los recursos, medios e instancias para su prevención y atención.
4. Promueve relaciones de buen trato que contribuyen a mejoras el contexto familiar, escolar y social.



Categoría: Equidad, inclusión y no violencia con perspectiva de género

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad

### Cuidado físico corporal

Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.

### Bienestar emocional afectivo

Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

## Progresiones de aprendizaje

1. Practica acciones en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en los diferentes espacios donde se desarrolla.
2. Participa en actividades con igualdad de condiciones para una vida en sociedad libre de violencia, evitando asignar roles de género.
5. Reflexiona para tomar una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad tradicional en diferentes contextos, la deconstrucción de ésta y el reconocimiento de nuevas masculinidades para mantener relaciones sociales y sexoafectivas saludables e igualitarias de quienes la experimentan

Ámbito de la  
formación  
socioemocional



Categoría: Ciudadanía Sexual

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo. Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

### Progresiones de aprendizaje

1. Participa en la construcción de entornos seguros (espacios educativos, en el hogar, en redes sociales y dentro de la comunidad), que propicien el trato digno y respetuoso de todas las personas con base en los derechos humanos, así como la expresión en contra de las violencias y de las violaciones de estos derechos.



Categoría: El arte como necesidad humana

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad Social:

Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

### Progresiones de aprendizaje

2. Practica actividades artísticas que permiten la preservación de la memoria colectiva a través de la conexión con emociones propias y de otras personas, para favorecer la comprensión de quienes somos como individuos y como sociedad.
3. Recrea las manifestaciones artísticas que le permiten comprender cómo el arte a través del tiempo brinda diferentes perspectivas, formas de sentir y pensar, impactando en su propia identidad y en su conexión con otras personas.
4. Experimenta las artes como formas de expresión de emociones, sentimientos, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en individual como en lo colectivo.



Categoría: El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad Social:

Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.

### Cuidado físico corporal:

Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado

### Bienestar emocional afectivo:

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral

## Progresiones de aprendizaje

2. Identifica elementos que conforman su identidad cultural y personal (emociones, valores y tradiciones) y los manifiesta a través de expresiones artísticas, reconociendo su cuerpo como herramienta de comunicación para relacionarse consigo mismo/misma y con su entorno.

4. Comprende que a través de las manifestaciones artísticas puede conectar con su propia corporeidad, para expresar y comunicar sus emociones, a fin de favorecer su autoestima y la relación con su entorno.

5. Participa en la apreciación y creación de artes plásticas, escénicas, musicales y literarias entre otras disciplinas y lenguajes del arte, para la conexión, introspección y expresión de las emociones y sentimientos tanto individuales como colectivos.

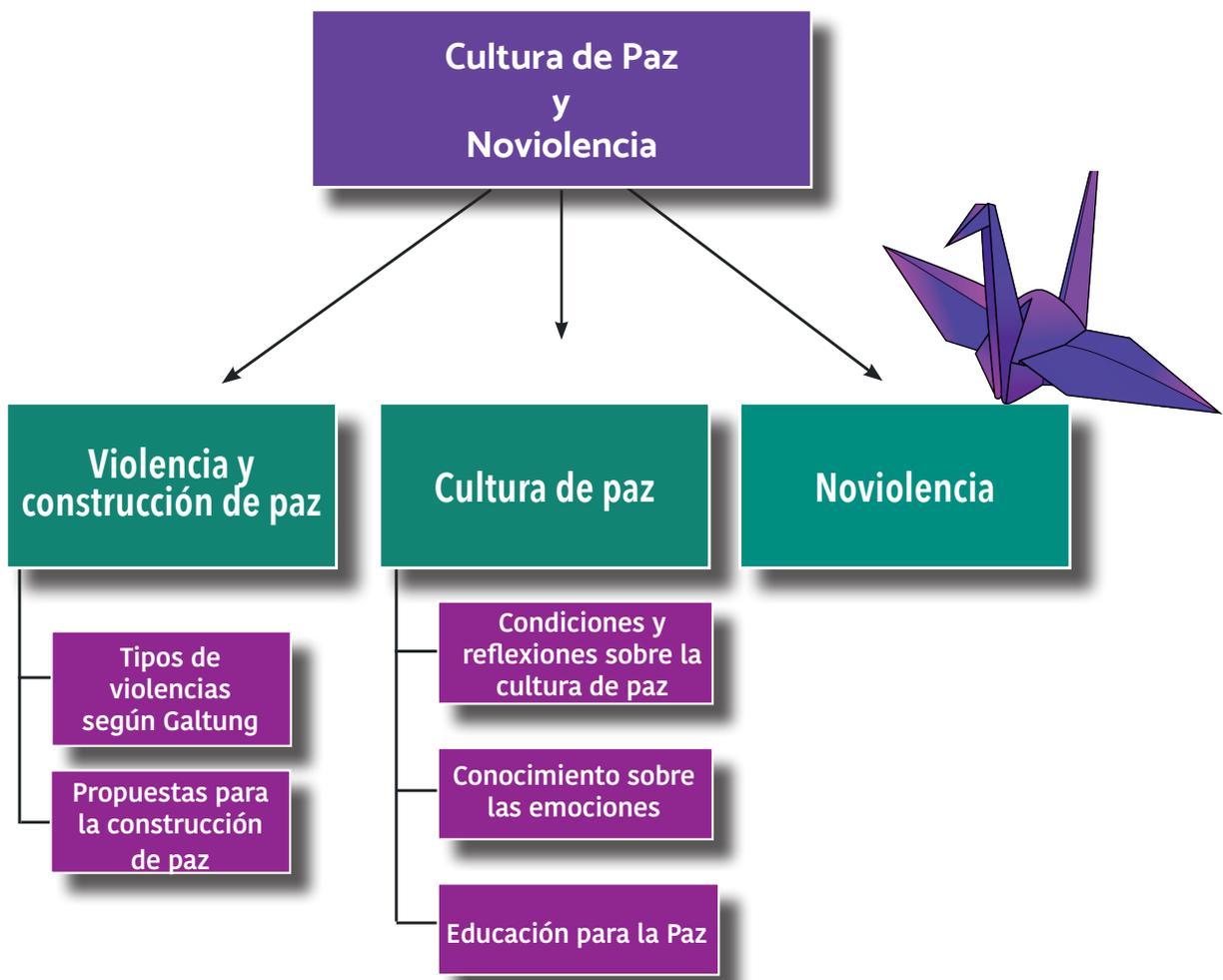


## Introducción

En este primer módulo se presentará una visión de la paz integral, detallando una tipología que ayuda a visualizar las diferentes áreas sobre las que se puede distinguir cómo se construyen las distintas manifestaciones de la violencia.

De manera destacada se presentan acciones ejemplares para la construcción de la cultura de paz, que servirán como guía en tu proyecto transversal de este semestre, que no será muy lejano a las acciones que has llevado en tu escuela para bien de la comunidad estudiantil, tu plantel y tu comunidad.

Aunque parezca un sentimiento o lugar que viene de fuera, a través de este módulo comprenderás que trabajar en una(o) misma(o) es una acción contundente para la construcción de paz, por eso el trabajo en el reconocimiento de las emociones, primero en su diversidad y después en cómo nos relacionamos con ellas, para partir de una base de autoconocimiento y respeto para lidiar con el conflicto, que es inherente a las relaciones humanas.



## Exploración diagnóstica

Con base en tus conocimientos previos responde los siguientes cuestionamientos.

1. ¿Qué es la paz para ti? ¿Cómo se alcanza?
2. ¿Qué sabes de la violencia? ¿Podrías dar un ejemplo de una situación de violencia que se ha presentado en tu escuela o comunidad? ¿Cuáles fueron sus causas?
3. ¿Qué opinas de la violencia?
4. ¿Crees que existe una sola paz o podrías describir varios tipos de paces?
5. ¿Quiénes son los responsables de construir la paz?

## Construye tu proyecto transversal

### Teban@s en acción: construyendo una cultura de paz y buentrato

Probablemente, en tu trayectoria académica por el Tebaev has realizado junto con tu grupo y docentes algunas acciones en pro de la paz y el medio ambiente. Como lo sugiere la progresión del ámbito de formación socioemocional de Práctica y colaboración ciudadana, al final de este semestre tendrás una ***propuesta factible y ética para contribuir a la atención de algún problema observado en tu plantel, comunidad o sociedad.***

Para partir de una base, puedes apoyarte de diálogos e investigaciones previas que has realizado en otras unidades de aprendizaje sobre las problemáticas más latentes en tu escuela o comunidad, estableciendo en este semestre una temática que consideren prioritaria atender. Es importante realizar un trabajo de **escucha y análisis** de las condiciones que manifiestan inseguridad y desigualdad en el entorno, las percepciones de las personas cercanas, así como los factores que se identifican como generadores de conflicto.

Con las experiencias y conocimientos adquiridos en tu formación socioemocional podrás definir el tema con mayor amplitud o identificar causas que a la larga podrían generar problemas en tu escuela y comunidad. Por ejemplo las adicciones, la distribución de los trabajos de cuidado, o el conocimiento y manejo de las emociones para tener una mayor capacidad en la resolución de conflictos. Desde luego es viable darle continuidad a otros proyectos que se han dado en tu escuela, dándole el enfoque que en esta guía se presentan.

A lo largo de este módulo tendrás la oportunidad de debatir con tu grupo sobre las situaciones referentes a la paz que se presentan en tu entorno, así como posibles acciones para intervenir y hacerlas parte de tu propuesta final.

## Violencia y construcción de paz

¿Crees que tenemos naturalizada la violencia? En los semestres anteriores pudiste reflexionar sobre distintas expresiones de violencia, incluyendo la que es ejercida contra los territorios y otras formas de vida

Muy probablemente en tu centro escolar cada día 25 se conmemora el **Día naranja**, que enmarca una problemática actual de relevancia mundial, como lo es la violencia ejercida contra las mujeres, y aunque el diferenciador de género evidencia que no existen las mismas condiciones para que todas las personas accedan a una vida libre de violencia, las dificultades para llegar a ella no solo se recargan en las mujeres, pues existen diversos sectores de la población que continuamente sufren maltrato o vulneración de sus derechos, tales como son las infancias o personas de la tercera edad.

Si de vez en cuando revisas las noticias, rara vez estarán exentas de un suceso violento, pues desafortunadamente es la realidad que se vive día y a día y por tanto se puede llegar a normalizar. La muestra está en que vivimos en un momento histórico en el que han tenido lugar genocidios y hechos inhumanos, pero esto no genera gran alarma en la población.

Tomando en cuenta los hechos anteriores y las situaciones que nos rodean, se puede afirmar que como personas, vivimos inmersas en una cultura de la violencia y que la paz no está hecha, **se construye**. También se dice que **es un fin y a la vez un medio**.

Para trabajar en la construcción de paz, es de utilidad conocer la clasificación de las distintas violencias según su origen y visibilidad, así como también de las diferentes paces según uno de los principales teóricos de la paz: **Johan Galtung**.

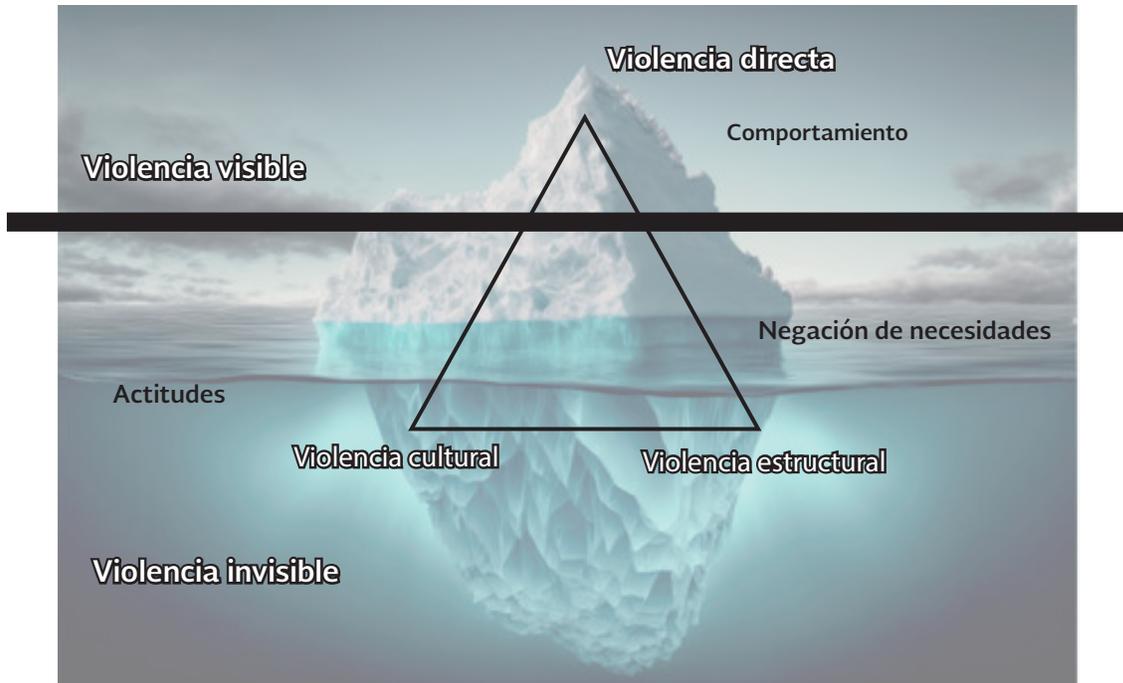


**Tebaev Amatitlán.** Uno de los centros que cada mes comparte sus actividades del Día naranja.

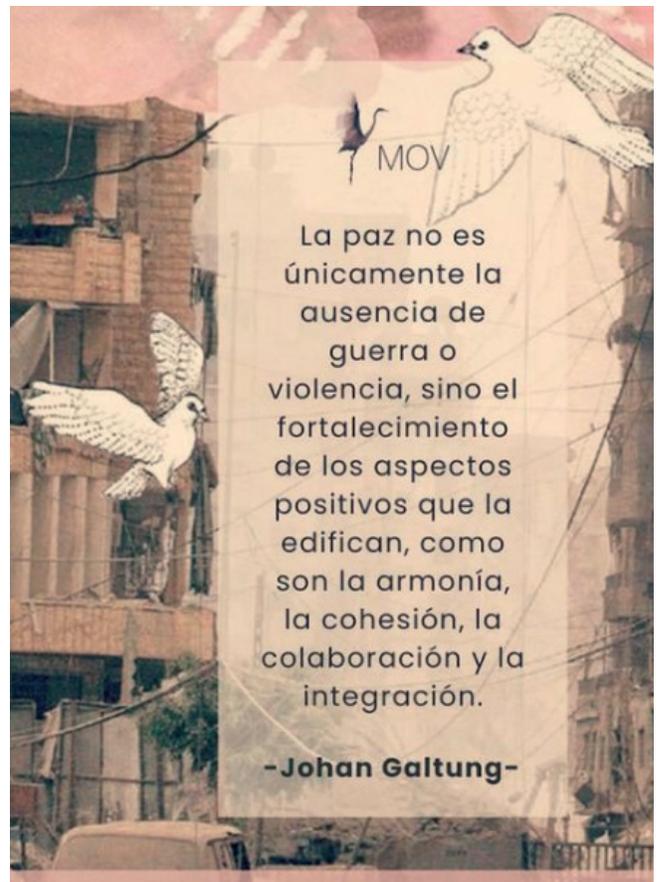
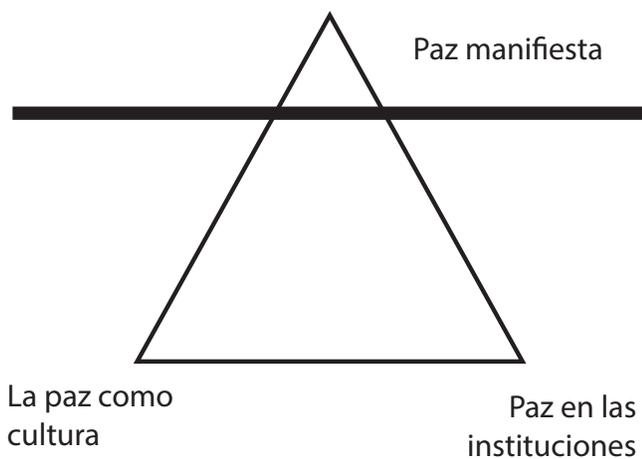


**Tebaev Benito Juárez García 30ETH0862A:** Conocer el origen del concepto "Cuerpo-Territorio", como lo hiciste en el semestre pasado, permite reflexionar acerca del historial de violencias que las mujeres defensoras del territorio han sufrido, incluso por generaciones.

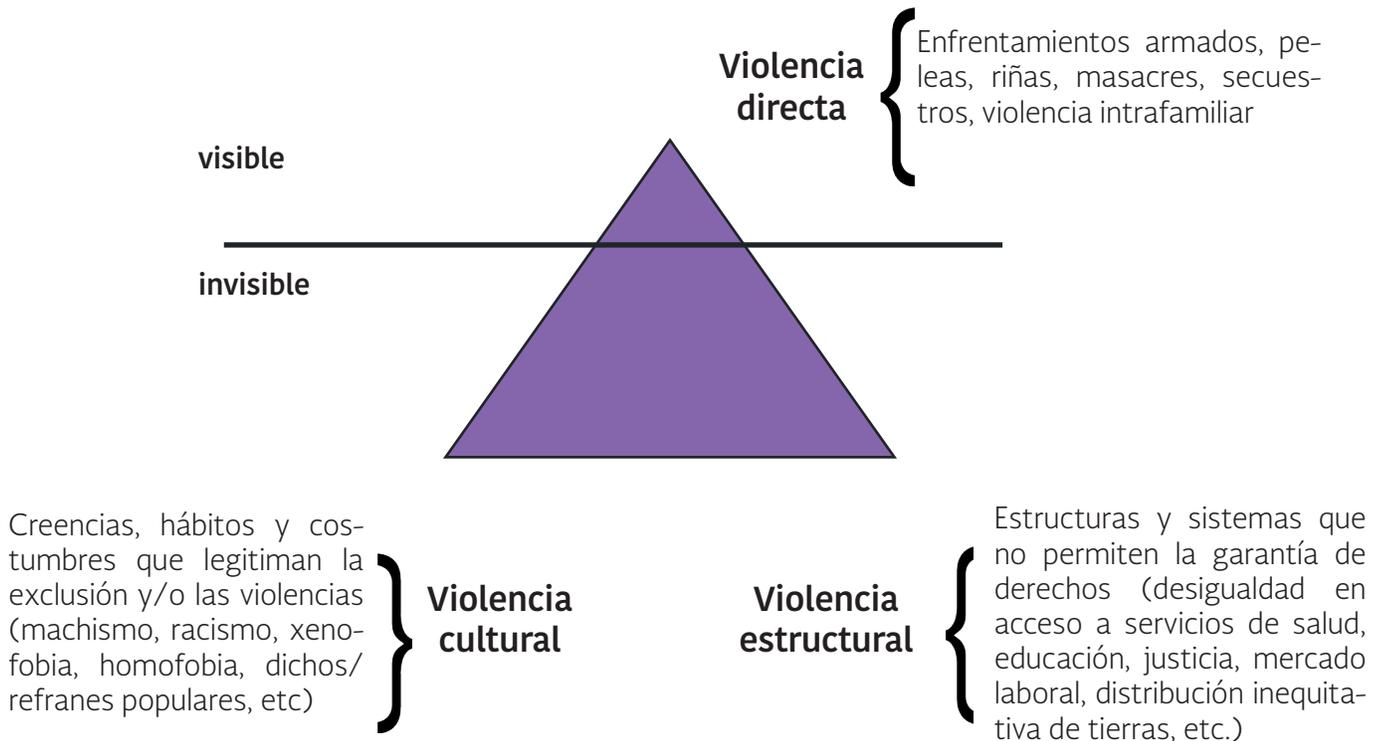
Para Galtung, la violencia es como un iceberg, por lo que la violencia visible es solo una pequeña parte del conflicto, existen debajo de estas manifestaciones de violencia toda una estructura que la legitima tanto en la cultura como en las instituciones. El triángulo de la violencia, es un concepto introducido por Johan Galtung, que representa la dinámica de la generación de la violencia en los conflictos sociales.



A su vez, esta distinción permite visualizar dos tipos de paces para construir una paz manifiesta.



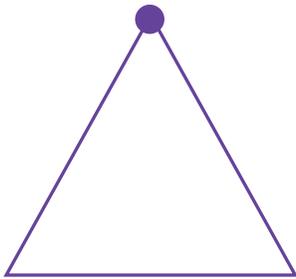
En el siguiente gráfico, se evidencia la división entre violencias visibles (la directa) y las invisibles (estructura cultural):



De acuerdo con la siguiente gráfica, la paz es el resultado de transformar no solo las condiciones de violencia directa, sino también las violencias estructurales y culturales:



## Violencia directa



Consiste en un abuso del poder que se tiene sobre otro en una relación asimétrica.

- Sus causas están relacionadas con situaciones de violencia estructural y /o justificadas por la violencia cultural.
- Su resultado visible es la destrucción, pero también tiene efectos invisibles.



### Efectos invisibles

Lucha de clases

Daño en relaciones interpersonales

Odios y concepción cultural del otro como enemigo

Adicción a la cultura violenta

Enfermedades por estrés

Trauma y sufrimiento



### Para tomar en cuenta

Aún cuando existen varios tipos de violencia, es difícil poder decir que una es más grande que la otra (salvo en los casos extremos que pueden poner en riesgo o terminar con la vida), depende de la persona y su contexto el cómo le impacta y qué herramientas tiene para manejar una situación de violencia y discriminación.

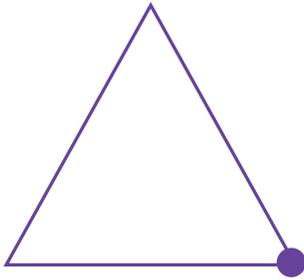
**Toda acción destructiva contra la naturaleza también debe ser entendida como violencia directa**

### Tipología:

Toda aquella acción agresiva o destructiva **contra la naturaleza:**  
Daños contra la biodiversidad, contaminación de espacios naturales, etc.

**Contra la colectividad:**  
Daños materiales contra edificios, infraestructuras, guerras, terrorismo, etc.

**Contra las personas:**  
Violaciones, asesinatos, robos, violencia de género, violencia en la familia, violencia verbal y/o psicológica, etc.



## Violencia estructural

Se centra en las estructuras que **no permiten la satisfacción de las necesidades** y se manifiesta a través de la negación de necesidades o de una situación de desigualdad. Las estructuras y la injusticia en ellas genera violencia directa

Existe un conflicto entre dos o más grupos sociales (normalmente caracterizados en términos de género, etnia, clase, nacionalidad, edad u otros) en el que el reparto, acceso o posibilidad de uso de los recursos es resuelto sistemáticamente a favor de alguna de las partes y en perjuicio de las demás.



De acuerdo con Galtung, las dos principales formas de violencia estructural externa, a partir de la política y la economía, son: represión y explotación. Ambas actúan sobre el cuerpo y la mente y **no necesariamente son intencionadas.**

## Tipos de violencia estructural

### Vertical:

Es la represión política, la explotación económica o la alienación cultural, que violan las necesidades de libertad, bienestar e identidad, respectivamente.

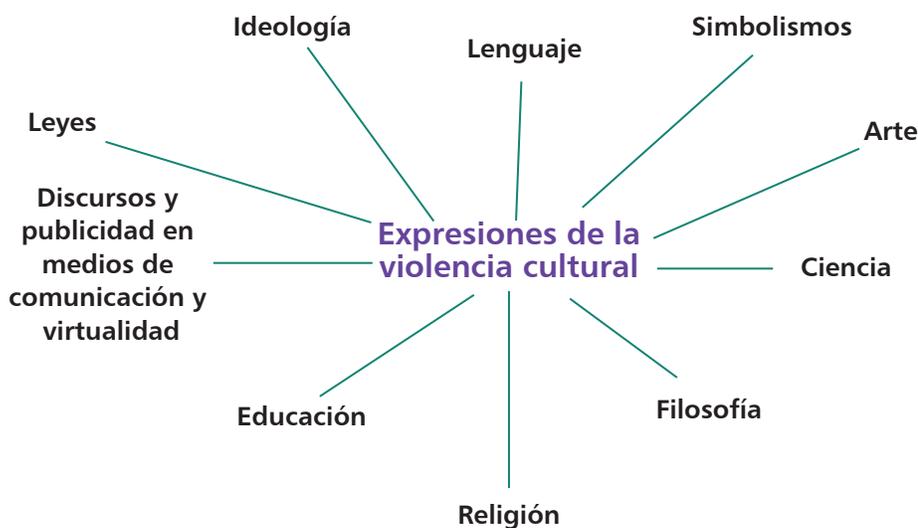
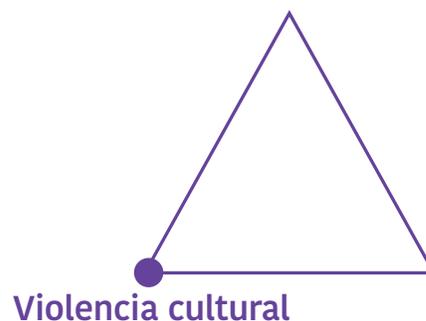
### Horizontal:

Separa a la gente que quiere vivir junta, o junta a la gente que quiere vivir separada. Viola la necesidad de identidad.

Esta representada por las numerosas situaciones de injusticia que se observan: mientras unos(as) poseen bienes materiales en abundancia, otros revuelven en la basura, no tiene de comer, piden limosna, etc.

La diversidad de violencias que se pueden vivir es debido a las formas jerárquicas en las que este mundo acciona. **No es responsabilidad ni culpa de las personas vivir las violencias.**

La violencia simbólica, es un tipo de violencia cultural. Ésta se expresa desde una infinidad de medios, haciendo referencia a aspectos de la cultura que legitiman las violencias a través del arte, la religión, la filosofía, el derecho, etcétera y se manifiesta en actitudes y prejuicios que justifican la violencia directa o estructural.



### Ejemplos de violencia cultural

- Aceptar la violencia revolucionaria de grupos extremistas.
- Aceptar las violencias contra **migrantes**.
- Aceptar la violencia en defensa de una ideología totalitaria.
- Aceptar la explotación sexual a una menor de edad, si el agresor (pareja) le paga los estudios o “no la maltrata”.

### Función de la violencia cultural

- Legitimar la violencia directa.
- Legitimar la violencia estructural.
- Inhibir la respuesta de quienes sufren violencias.
- Reprimir la respuesta de quienes sufren violencias.
- Ofrecer justificaciones para que los seres humanos se destruyan mutuamente.
- Ofrecer justificaciones para que los seres humanos sean recompensados por dañar.

La violencia cultural y estructural causan violencia directa, por ende, la paz debe construirse en la cultura y en la estructura.

Realiza las actividades sobre las distintas violencias que se encuentran en las siguientes páginas.

Apliquemos lo aprendido

Dibuja un iceberg, o imprime el que se te presenta a continuación y escribe el tipo de violencia que se define y uno o varios ejemplos de las mismas.



Violencia

Prácticas que realizamos hacia otras personas, animales y objetos por la cultura de la violencia en la que fuimos educad@s y por ende, son normalizadas.

Violencia

Violencia

Violencia

Prácticas que surgen a partir de la normalización cultural y la reproducción social, generando obstáculos para vivir con dignidad.

Prácticas que son legitimadas o validadas por la costumbre de familias, escuelas, iglesias y otras instituciones.

Violencia

## Ejercicio de autoobservación sobre los diferentes tipos de violencia según Galtung

Escribe una **X** en la casilla correspondiente según sea tu caso.

Violencia directa		
	Sí	No
¿He participado en peleas?		
¿He acosado u hostigado a una persona?		
¿He amenazado a una persona?		
¿He usado armas u objetos para dañar a una persona o sus pertenencias?		
¿He insultado o golpeado otra persona al sentirme superior?		
Violencia cultural		
¿He evitado interactuar con personas por sus orígenes étnicos o raciales?		
¿He hecho chistes que cosifican o hacen ver a las mujeres como seres inferiores?		
¿Me he burlado de una persona por su peso?		
¿Crítico o quisiera sabotear películas con personajes de una etnia o estética no dominante (blanco, rubio, delgado)?		
Violencia estructural		
¿He permanecido pasivo ante la exclusión de grupos marginados?		

¿Cuántas preguntas contestaste en positivo? ¿tuviste los resultados que esperabas?

Escribe lo que te diste cuenta con el anterior ejercicio

¿Cuáles son las diferencias entre cada tipo de violencias?

### ¿Qué es la paz para Galtung?

- La capacidad de manejar los conflictos con empatía, no violencia y creatividad.
- La presencia de condiciones sociales, políticas y económicas que promuevan la justicia, la equidad y la satisfacción de necesidades humanas básicas
- La ausencia de desigualdades y condiciones que generan injusticias sistemáticas en la sociedad.
- El desarme (físico y mental) y la no violencia.



### ¿Qué no es la paz para Galtung?

- La ausencia o el cese de la violencia directa o el conflicto.
- Una paz en que no hay violencia directa, pero persisten estructuras sociales, económicas o políticas que perpetúan la injusticia, desigualdad y exclusión sistemática de ciertos grupos.
- Una paz en que hay desequilibrio de poder que generan opresión y dominación a nivel local, nacional o internacional.
- Una paz donde hay falta de diálogo, comprensión mutua y espacios propicios para ello y para la resolución constructiva de conflictos entre las partes.

## Propuestas de acciones para construir la paz

### Respecto a la violencia directa:

#### Acciones individuales

- Desarrollar la conciencia de la violencia: reflexionar sobre actitudes y comportamientos propios que pueden contribuir a la violencia directa.
- Practicar la escucha activa: fomentar un entendimiento profundo de los demás, reduciendo malentendidos que podrían llevar a la violencia.
- Promover la no violencia en la comunicación: evitar el uso de lenguaje agresivo y fomentar el diálogo respetuoso en todas las interacciones.
- Participar en programas de resolución de conflictos. Adquirir habilidades para resolver conflictos de manera pacífica y constructiva.
- **Procurar el autocuidado**
- Desarrollar empatía: ponerse en el lugar del otro para comprender sus perspectivas y experiencias.
- Rechazar la violencia física y verbal: comprometerse a no recurrir a la violencia física y verbal: comprometerse a no recurrir a la violencia física ni verbal en ninguna situación.
- Promover el respeto a la diversidad: valorar y respetar las diferencias culturales, étnicas y sociales.
- Cuestionar y desafiar prejuicios: identificar y abordar prejuicios personales que pueden contribuir a la violencia.
- Participar en iniciativas de educación para la paz: colaborar con programas educativos que promuevan la cultura de paz.
- Practicar la tolerancia: aceptar y respetar opiniones divergentes sin recurrir a la confrontación.

## Acciones colectivas

- Crear espacios de diálogo comunitario: facilitar conversaciones abiertas que abordan las tensiones y desafíos de la comunidad.
- Establecer programas de mediación comunitaria: desarrollar equipos de mediadores para intervenir en disputas locales.
- Implementar prácticas de justicia restaurativa: fomentar procesos que reparen el daño causado y restauren las relaciones.
- Promover la participación ciudadana: involucrar activamente a las ciudadanas y ciudadanos en la toma de decisiones comunitarias.

Las propuestas de paces como contrapartes a los conflictos por la violencia directa, son:

- **Paz negativa**
- **Paz social**
- **Paz multicultural**

### La paz negativa

Es la ausencia de violencia personal, física, sistemática, organizada y directa; esta concepción de paz deja abierta la posibilidad a la existencia del conflicto violento. El estado de paz no excluye el conflicto. No considera estado de violencia, y si en las relaciones entre los grupos se verifican casos de violencia esporádica, reconoce que no existe violencia durable y organizada.

#### Ejemplo de paz negativa

En Europa, después de la Segunda Guerra Mundial, la creación de la Unión Europea ha buscado fomentar una paz negativa al evitar conflictos bélicos entre los estados miembros.

#### Propuesta para la paz negativa

Fomentar la mediación y el diálogo como alternativas a la violencia en situaciones de conflicto interpersonal o comunitario.

### Acciones individuales para la paz negativa

- Practicar la **comunicación no violenta**: desarrollar habilidades de comunicación que fomenten el diálogo pacífico y eviten el uso de lenguaje agresivo.
- Cultivar la empatía: esforzarse por entender y compartir los sentimientos de los demás, promoviendo la conexión humana en lugar de la confrontación.
- Resolver conflictos de manera constructiva: abordar desacuerdos o malentendidos buscando soluciones que beneficien a todas las partes involucradas.
- Promover la tolerancia: aceptar y respetar las diferencias individuales, reconociendo que la diversidad enriquece la experiencia humana.

#### Comunicación no violenta

También conocida como CNV, es un modelo de comunicación desarrollado por el psicólogo Marshall Rosenberg, que tiene como objetivo generar herramientas para transformar los conflictos de manera positiva a través de la comunicación.

- Participar en acciones solidarias: contribuir a causas benéficas y voluntariado para construir comunidades más fuertes y apoyar a quienes más lo necesitan.
- Desarrollar la autoregulación emocional: aprender a gestionar emociones de manera positiva, evitando respuestas impulsivas o agresivas en situaciones tensas.
- Educar sobre **no violencia y buentrato**: difundir conocimiento sobre la importancia de la no violencia y el buentrato sus beneficios a través de conversaciones y redes sociales.
- Promover la educación para la paz: participar en iniciativas educativas que enseñen habilidades de resolución de conflictos y promueven la cultura de paz.
- Practicar el respeto en las relaciones: mantener relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo, reconociendo la dignidad de cada individuo.
- Cuestionar la violencia en los medios: reflexionar sobre el consumo de contenido mediático que glorifique la violencia y buscar alternativas que promuevan mensajes pacíficos.



### Acciones colectivas

- Facilitar espacios de diálogo comunitario: organizar encuentros donde los miembros de la comunidad puedan expresar sus preocupaciones y trabajar juntos hacia soluciones pacíficas.
- Implementar programas de resolución de conflictos: desarrollar programas locales que ofrezcan herramientas para gestionar y resolver conflictos de manera no violenta.
- Crear alianzas intercomunitarias: fomentar la colaboración entre diferentes grupos en la comunidad para fortalecer la unidad y promover la comprensión mutua.
- Invertir en educación para la paz: colaborar con instituciones educativas para integrar programas que enseñen habilidades de resolución de conflictos desde una edad temprana.
- Establecer políticas antiviolencia: trabajar con líderes comunitarios y autoridades locales para implementar políticas que desalienten la violencia y promuevan la seguridad.
- Apoyar iniciativas culturales inclusivas: organizar eventos que celebren la diversidad cultural y promuevan la seguridad.
- Desarrollar programas de mediación: establecer equipos de mediadores comunitarios que intervengan en disputas locales y ayuden a encontrar soluciones pacíficas.
- Promover la participación ciudadana: incentivar la participación activa de los ciudadanos en la toma de decisiones comunitarias, fortaleciendo la democracia y la paz.
- Construir espacios seguros: trabajar para crear entornos comunitarios seguros y acogedores que promuevan la confianza y la colaboración.
- Difundir historias de éxito en la construcción de paz: compartir experiencias positivas de resolución de conflictos en la comunidad para inspirar y motivar a otros a seguir el camino de la paz.

## Paz social

Va más allá de la ausencia de violencia directa e involucra la creación de condiciones justas y equitativas en la sociedad. Implica abordar las causas subyacentes de los conflictos, como desigualdades económicas o discriminación. Busca construir una convivencia pacífica y armoniosa en la comunidad. Reducir la violencia directa a través de la paz social implica trabajar en la eliminación de las raíces de la violencia.

### Ejemplo de paz social

En América Latina, algunos países han implementado programas sociales y económicos para abordar las desigualdades y promover la inclusión, contribuyendo a una paz social.



### Acciones individuales para la paz social

- Fomentar la equidad: contribuir a la equidad en la sociedad reconociendo y desafiando las estructuras que perpetúan la discriminación.
- Promover la justicia social: participar en iniciativas que abordan desigualdades y trabajen hacia un sistema más justo y equitativo.
- Participar en organizaciones benéficas: contribuir a organizaciones que trabajan para aliviar la pobreza, mejorar la educación y abordar otras causas sociales.
- Educar sobre derechos humanos: difundir conocimiento sobre los derechos humanos y abogar por su respeto y protección en todos los niveles.
- Practicar la inclusión: fomentar la inclusión y la diversidad en entornos personales y profesionales para construir una sociedad más cohesionada.
- Abogar por oportunidades igualitarias: trabajar para garantizar que todos tengan acceso a oportunidades educativas, laborales y de desarrollo.
- Apoyar políticas de bienestar: abogar por políticas que promueven el bienestar de toda la sociedad, incluyendo el acceso a la salud y servicios sociales.
- Desarrollar conciencia social: mantenerse informado sobre cuestiones sociales y participar en conversaciones para crear conciencia y comprensión.
- Promover el voluntariado: participar activamente en programas de voluntariado que contribuyan al bienestar de la comunidad.
- Cultivar la empatía social: desarrollar la empatía hacia las experiencias de aquellos que enfrentan desafíos sociales, buscando comprender sus perspectivas.



## Acciones colectivas para la paz social

- Facilitar conversaciones constructivas: organizar espacios de diálogo que abordan temas sociales y fomenten la comprensión y colaboración entre los miembros de la comunidad.
- Crear espacios inclusivos: desarrollar ambientes comunitarios que sean acogedores para todos, independientemente de su origen, género o estatus social.
- Apoyar a grupos marginados: trabajar en conjunto para abogar por los derechos y la igualdad de grupos marginados dentro de la comunidad.
- Desarrollar políticas de igualdad: abogar por políticas locales que promueven la igualdad de oportunidades y combatan la discriminación en todas sus formas.
- Establecer programas de reinserción social: desarrollar programas que apoyen la reintegración de personas que han estado en prisión, facilitando su transición a la sociedad.
- Crear redes de apoyo comunitario: establecer redes de apoyo que aborden las necesidades sociales, emocionales y económicas de los miembros de la comunidad.
- Implementar programas de educación social: desarrollar programas educativos que promuevan la conciencia social y la comprensión de las cuestiones sociales en las escuelas y comunidades.
- Participar en iniciativas de desarrollo comunitario: colaborar en proyectos que fortalezcan la infraestructura y los recursos de la comunidad para mejorar la calidad de vida.

### Paz multicultural

La paz multicultural se centra en la coexistencia armoniosa de diversas culturas y grupos en una sociedad. Busca superar tensiones étnicas, religiosas o culturales y promover el respeto mutuo. Para reducir la violencia directa, se enfoca en la aceptación y aprecio de la diversidad, construyendo puentes entre comunidades diversas.

#### Propuesta para la paz multicultural

Fomentar la educación intercultural, actividades comunitarias inclusivas y políticas que protejan los derechos de minorías para prevenir conflictos violentos basados en diferencias culturales.

#### Ejemplo de paz multicultural

En ciertos lugares de Europa y Latinoamérica, se han implementado políticas que promueven el respeto a la diversidad cultural y la convivencia pacífica entre comunidades de diferentes orígenes.



## Acciones individuales para la paz multicultural

- Promover la educación intercultural: buscar activamente aprender sobre diversas culturas, tradiciones y perspectivas para fomentar el entendimiento y respeto mutuo.
- Participar en eventos multiculturales: asistir a eventos, festivales y actividades que celebren y promuevan la diversidad cultural.
- Practicar la escucha activa: desarrollar habilidades de escucha para comprender mejor las experiencias y perspectivas de personas de diferentes culturas.
- Cuestionar estereotipos y prejuicios: reflexionar sobre los estereotipos y prejuicios culturales, fomentando una visión más justa y equitativa.
- Fomentar la inclusión en el trabajo y en la escuela: en entornos laborales y escolares, promover la inclusión y diversidad para crear ambientes de trabajo y escuela más multiculturalmente sensibles.
- Celebrar tradiciones y costumbres: participar y apreciar las festividades y tradiciones culturales de compañeras (os) y vecinas (os).
- Aprender idiomas adicionales: aprender palabras y frases básicas en diferentes idiomas para facilitar la comunicación y mostrar aprecio por otras lenguas.
- Apoyar empresas multiculturales: favorecer negocios y emprendimientos gestionados por individuos de diversas culturas para fortalecer la economía multicultural.
- Apoyar a grupos de minorías culturales: participar en iniciativas que defiendan los derechos y la igualdad de grupos multiculturales minoritarios.
- Cultivar amistades multiculturales: buscar activamente construir amistades con personas de diversas culturas para ampliar la red social y promover la comprensión.



“NO HAY PAZ,  
PAZES, SIN  
JUSTICIA Y  
REPARACIÓN  
DEL DAÑO.”

Imagen: Revista de Cultura de Paz y Derechos Humanos de Veracruz



Tebaev Zona de Supervisión Escolar Papantla

## Acciones colectivas para la paz multicultural

- Desarrollar programas de sensibilización: implementar programas educativos que fomenten la comprensión intercultural en escuelas y comunidades.
- Crear espacios de diálogo intercultural: organizar mesas redondas y eventos que faciliten el diálogo constructivo entre diferentes grupos culturales.
- Incorporar perspectivas multiculturales en políticas locales: abogar por políticas municipales que reflejen y respeten la diversidad cultural de la comunidad.
- Facilitar intercambios culturales: organizar intercambios culturales que permitan a las personas compartir y aprender de las tradiciones de otros.

En concreto: ¿qué es paz? La paz no se caracteriza por la falta de guerra o de conflictos, sino por el bienestar, por la justicia social y por la satisfacción de las necesidades básicas de todos los ciudadanos. No se trata de algo estático o de un estado al que se llega, sino de un proceso, de algo que hay que construir. Lo opuesto y antagónico a la paz positiva no es la guerra, sino la violencia, por eso la importancia de hablar de ella, como se puede concluir a partir de lo visto en temas anteriores, la



violencia es todo aquello que impide a las personas autorrealizarse y satisfacer sus necesidades básicas, es lo que obstruye el desarrollo, la democracia y la vigencia de los derechos humanos.

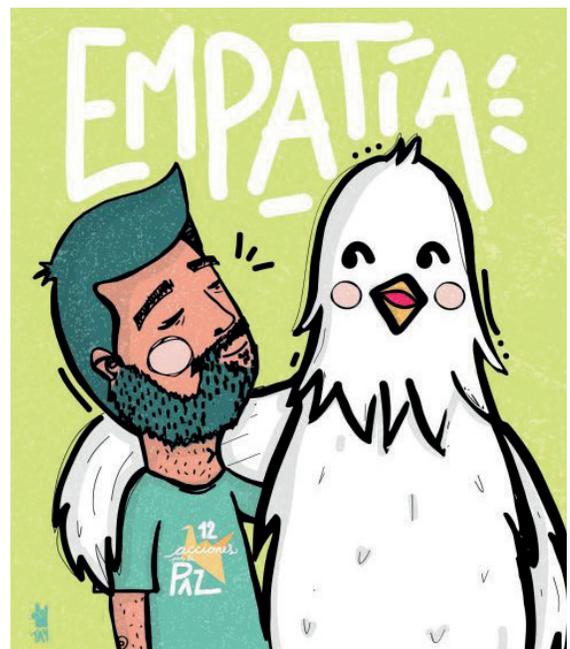
La paz también es el conjunto de situaciones en las que se opta por la no violencia. Comenzan do por el amor, la dulzura, el cariño, etc., es decir, todos aquellos actos que son propios del ser humano y que, muchas veces, se dificulta exteriorizar. Para continuar con la hospitalidad, la diplomacia, el intercambio, los tratados y las alianzas y, ¿cómo no?, la regulación pacífica de conflictos. En definitiva, la paz es todo aquello que nos ayuda a ser más humanos. (Bautista, 2022)

**La paz no es trivial. Sólo desde una transformación cultural se puede destruir desde su base y totalmente el iceberg de la violencia de nuestra sociedad, y construir un orden elevado de justicia y paz.**

En 1996 el director de la UNESCO declara la paz como un derecho humano al afirmar que: “La paz duradera es premisa y requisito para el ejercicio de todos los derechos y deberes humanos. No la paz del silencio, de los hombres y mujeres silenciosos o silenciados. La paz de la libertad –y por tanto de leyes justas–, de la alegría, de la igualdad, de la solidaridad, donde todos los ciudadanos cuentan, conviven, comparten” (Delors, 1996).

Entonces, si la paz es un derecho humano, no se puede renunciar al mismo. Nos corresponde a todos y a todas hacerlo valer, para nosotros, para quienes habitan nuestro entorno, para todos los seres humanos sin distinción y para todas las formas de vida que habitan nuestro planeta.

La paz es esencialmente el respeto a la vida, es el bien más preciado de la humanidad. Es un comportamiento y una adhesión profunda del ser humano a los principios de libertad, justicia, igualdad y solidaridad entre todos los seres humanos. La paz es también una asociación armoniosa entre la humanidad y el medio ambiente. La paz está a nuestro alcance, así lo declara la UNESCO. Entonces, la paz parece ser responsabilidad de toda la ciudadanía del planeta.



## ¿Por qué la grulla de papel es un símbolo de paz?



Parte superior del Monumento a los Niños por la Paz en Hiroshima que representa la historia de Sadako en honor a la paz y los niños víctimas de las armas nucleares. Pixabay

### Sadako y el poder de las 1000 grullas

Se trata de un símbolo de la paz y la lucha contra las armas nucleares que nació con la historia de Sadako Sasaki.

Sadako era una niña japonesa que, a pesar de sobrevivir al ataque nuclear de Hiroshima con tan solo 2 años, desarrolló leucemia una década más tarde a consecuencia de las radiaciones.

Es así como en 1955, con 12 años, comenzó a crear grullas de papel para que le ayudaran a curar su leucemia. Y es que existe una tradición japonesa que cita que, si construyes 1000 grullas de origami (técnica japonesa de figuras de papel) se cumplirá uno de tus sueños.

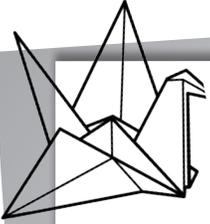
Sadako finalmente falleció habiendo creado casi 650 grullas de papel, pero sus amigos se encargaron de las que quedaban pendientes y fue enterrada en Hiroshima con ellas.

Hoy, estas grullas son símbolo de paz gracias a ella.

La ciudad de Hiroshima, en honor a Sadako y al resto de niños afectados por las bombas nucleares, erigieron el Monumento a la Paz de los Niños, el cual recibe cientos de miles de grullas de papel de todo el planeta para honorarles y mostrar el rechazo mundial a las armas nucleares y su necesidad de eliminarlas para encontrar la paz.

Fuente: [www.un.org](http://www.un.org)





En todo el mundo miles de personas han hecho grullas de papel a favor de un mundo sin armas nucleares. Puede que cuestionen la utilidad de estas acciones, pero en una cultura del silencio y que cada vez es más frecuente ser indiferente ante el dolor de los demás y las situaciones de injusticia, es necesario que las personas que desean a un mundo sin violencia se hagan visibles, este acto incluso puede quedarse en algo personal y servirte como un símbolo individual de lo que importa para ti y de las situaciones que te indignan.

Como un recurso opcional de denuncia, te invitamos a que tú también te manifiestes a favor de la paz elaborando una pieza con las grullas que las personas de la comunidad escolar y localidad decidan construir. No tiene que ser algo complejo, basta con unir las formando figuras, ponerlas en una hilera o alrededor de carteles, lo más importante es que en plenaria se designe la problemática específica a visualizar, para poder elegir o construir alguna consigna, te será de utilidad contestar las siguientes preguntas:

- En mi comunidad ¿Cuáles son los asuntos referentes a la paz que son necesarios (o urgentes) atender?
- ¿Existe algún aspecto de la guerra o de cualquier otro tipo de violencia que me genere alguna emoción indeseada (dolor, frustración, indignación, miedo)?
- Si se cumpliera la creencia japonesa de que construir 1000 grullas de papel puede conceder un deseo ¿qué pedirías para tu comunidad, tu país o el mundo?

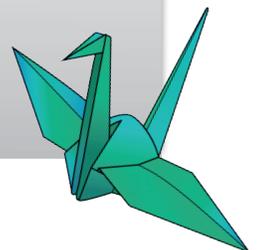
Puedes considerar tus respuestas para el proyecto:  
**Teban@s en acción.**

Comparte los resultados de la actividad a través de las redes sociales con la etiqueta #FSETEBAEV

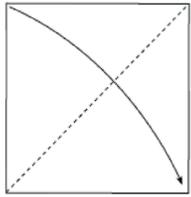
Nota: En consonancia con la cultura de paz y buen trato no olvides generar esta acción (u otra con el mismo fin) cuidando el medio ambiente, esto quiere decir procurando utilizar materiales reciclados o que la obra colectiva tenga un propósito duradero. Encontrarás los pasos para hacer tu grulla en la siguiente página.



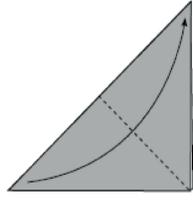
Tebaev Cerro Azul 30eth0692x



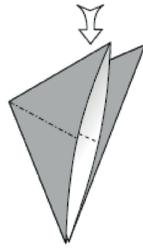
### La grulla de papel, paso a paso



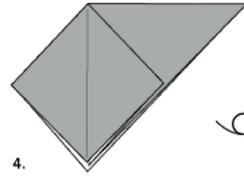
1.



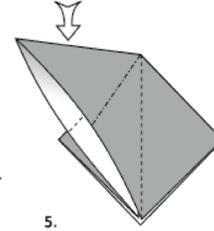
2.



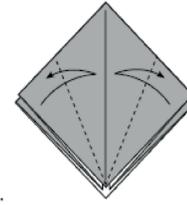
3.



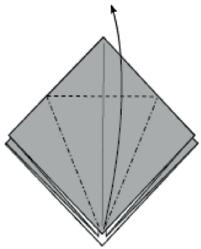
4.



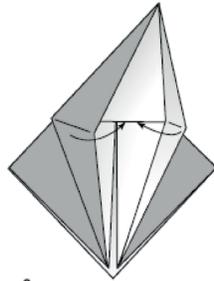
5.



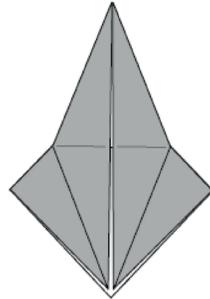
6.



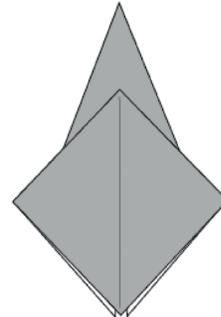
7.



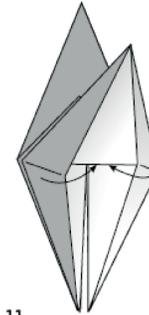
8.



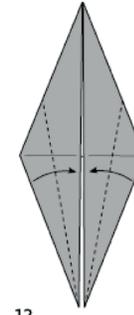
9.



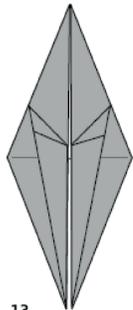
10.



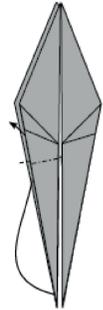
11.



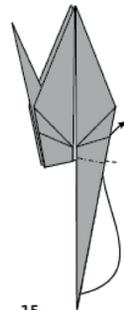
12.



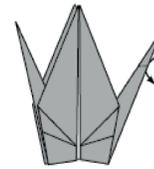
13.



14.



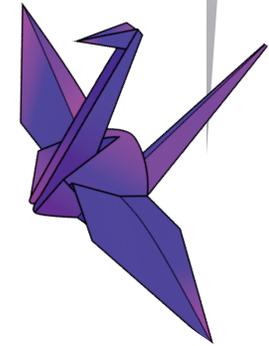
15.



16.



17.



## Cultura de paz

La cultura de paz, es un proceso continuo que busca un cambio en la actitud y el comportamiento, una evolución que, aunque lenta, trascienda y llegue al corazón de una sociedad. Es la construcción permanente de: justicia social; de relaciones equitativas; de equilibrio con el cosmos, la naturaleza y la comunidad. Involucra la búsqueda continua de la erradicación de la violencia en sus diferentes manifestaciones, la promoción y la acción de los derechos humanos y ciudadanos, el desarrollo de las habilidades sociales, el diálogo intra e intercultural, la comunicación no violenta, la resolución, gestión y transformación de conflictos, y la reconciliación. (Corbella, 2022)

«La cultura de paz consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación entre las personas, los grupos y las naciones» (UNESCO, 2022).

Es importante mencionar que para generar una cultura de paz es necesario el conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en los principios que conforman un estado de paz, los cuales son:

**Respeto, no-violencia, igualdad, equidad, justicia, libertad, tolerancia, fraternidad, solidaridad, responsabilidad, conciencia, democracia participativa, derechos humanos, desarrollo y sustentabilidad.**

Además, la construcción de la cultura de paz es un esfuerzo **multidisciplinario** para transformar desde la educación las concepciones, cambiando las percepciones, asumiendo compromisos con la finalidad de originar la presencia de la paz en la cultura.

La Cultura de Paz asimila un sistema de valores, habilidades, actitudes y modos de actuación, que a su vez reflejan el respeto a la vida, al ser humano, a la dignidad, al medio ambiente, a participar activamente, valorar y convivir sin violencia, evitando la generación de conflictos de todo tipo; favoreciendo el desarrollo de relaciones empáticas entre todos los integrantes de la sociedad.

### ¿Sabías que...?

La paz positiva es un proceso cultural, por tanto es un **proceso** de aprendizaje **colectivo**.



Amplia tu conocimiento sobre la Cultura de Paz en el siguiente video y responde:

- ¿Cuáles son los valores y características de la Cultura de Paz?
- ¿Cómo se define la paz?



<https://youtu.be/8e4QzjB5JlM>



Tebaev Belisario Domínguez

Visualiza con tu grupo el webinar sobre Construcción de cultura de Paz y Derechos Humanos del programa Constuye-T y responde:



[https://www.youtube.com/live/DOz2j2fu4xk?si=L3hugu-La7J\\_9eS0](https://www.youtube.com/live/DOz2j2fu4xk?si=L3hugu-La7J_9eS0)

1. Según el video ¿Cómo se define la paz?
2. ¿Cuáles son los lugares que ocupa México a nivel internacional en los distintos tipos de maltrato y abusos?
3. Según Johan Galtung ¿Cuáles son los medios pacíficos para construir la paz?
4. ¿Cuáles son los instrumentos jurídicos para prevenir la violencia?
5. ¿Cuáles son los porcentajes de denuncia en los delitos que se mencionan?
6. ¿Cuáles son los diferentes tipos de violencia contra la mujer?

7. ¿De qué trata el cuadro de Frida Kahlo al que refiere la imagen y alguna parte de la conferencia?



Imagen extraída del webinar

8. Después de haber visto el video sobre los feminicidios ¿qué emociones te genera? ¿Cuál es tu opinión al respecto?

9. ¿Cada cuánto tiempo muere una mujer por violencia?

10. ¿Qué es la paz positiva?

## II. Completa el siguiente texto según lo dicho por la UNESCO

Si las guerras nacen en \_\_\_\_\_

es en \_\_\_\_\_ donde debe erigirse los

baluartes de la paz. Es \_\_\_\_\_

uno de los instrumentos más importantes para este cambio.

III. Escribe, según lo mencionado en el Webinar, una lista con las características que debería de tener una persona constructora de la paz. A su derecha añade otras características de las comunidades constructoras de paz que tú sugerirías.

Características de una persona constructora de paz	Características de una comunidad constructora de paz

## Actividad de los 20 puntos

**En esta actividad todos los participantes tienen 20 puntos.**

Se irán nombrando algunas acciones y si a ti te han pasado, te vas quitando 1 punto por cada situación que hayas vivido. Para protección de tu intimidad el conteo será personal.

Al final, solo se comparte con cuántos puntos se quedó cada quien sin necesidad de compartir en que oración se le restaron puntos (si así lo deseas).

# Tienes 20 puntos

Pierdes uno si...



1. Te han silbado
2. Te han seguido
3. Te han tocado alguna parte de tu cuerpo sin tu consentimiento
4. Te han dicho algo obsceno
5. Te han amenazado
6. Te han lastimado por algún momentario machista
7. Te han ciberacosado
8. Te han intentado besar sin tu querer
9. Han subido fotos íntimas sin tu permiso a redes
10. Algún familiar ha intentado propasarse
11. Alguna pareja sentimental ha intentado pegarte o te ha pegado
12. Te han hecho menos por ser mujer
13. Te han acosado en la escuela/trabajo
14. te han chantajeado por ser mujer
15. Te han mirado inapropiadamente
16. Has tenido miedo de caminar sola de noche a casa
17. una misma persona ha intentado ligar contigo después de varias negativas
18. Te han cuestionado/criticado por como llevas tu vida sexual/amorosa
19. Se te han asignado labores en tu hogar por tu género
20. Se han dicho conclusiones sobre tus capacidades en base a tu género
21. Has tenido que pasar de calle para lo pasar frente a un hombre o un grupo de ellos.

**Después de haber compartido el puntaje final de cada uno de los participantes responde:**

¿Quiénes se quedaron con menos puntos?

Si se hiciera un trabajo estadístico (recordando las medidas de tendencia central que viste en primer semestre) ¿habría una diferencia significativa en cuanto al género?

**De manera individual responde:**

¿Cuál de las situaciones planteadas es la más frecuente en experiencias que hayas escuchado o vivido?

¿Agregarías alguna situación?

¿Cómo has respondido a ellas?

¿A quiénes les han contado cuando te han sucedido?

¿Dónde has vivido la mayoría de las violencias?

¿Podrías hacer algo individual para incidir en disminuir estas violencias? ¿Qué harías junto con tu grupo?

La cultura de paz constituye un eje transversal de la vida social y política, la cual, de la misma forma que los procesos educativos se convierten en un proceso fundamental que, como persona con derechos y responsabilidades construye ciudadanía y asume un rol de agente transformador en una sociedad, que bajo los valores de la democracia y la libertad, busca el desarrollo y el bienestar social de todas las personas por igual, comprendiendo que esta tarea de construcción debe trascender los límites de los conflictos para convertirse en vivencia cotidiana de contextos como la escuela, el trabajo, la familia, el Estado, la sociedad civil, entre otros.

Así mismo, una cultura de paz tendría que reformular todos los esfuerzos de los sistemas educativos primordialmente, para encauzarlos de mejor forma hacia la consecución de cuatro contratos sociales mundiales:

El contrato social y democrático que busca la paz y la justicia.

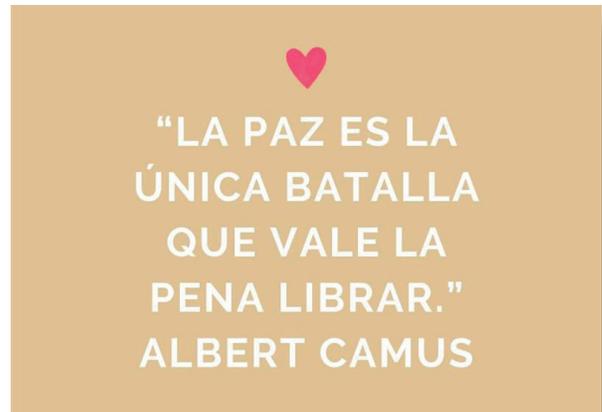
El contrato de la Tierra para promover un desarrollo humano estable y duradero, que busca aprender a vivir juntos.

El contrato cultural destinado a promover la tolerancia y el diálogo entre las culturas.

El contrato de las necesidades básicas destinado a suprimir las desigualdades.

Los contratos anteriores deberán estar regidos por principios que englobe:

- 1) El respeto a la vida, rechazo a la violencia y la promoción y la práctica de la no-violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación.
- 2) El respeto pleno de los principios de soberanía, integridad territorial e independencia política de los Estados y de no injerencia en los asuntos que son esencialmente jurisdicción interna de los Estados, de conformidad con la Carta de las Naciones Unidas y el derecho internacional;
- 3) El respeto pleno y la promoción de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales.
- 4) El compromiso con el arreglo pacífico de los conflictos.
- 5) Los esfuerzos para satisfacer las necesidades de desarrollo y protección del medio ambiente de las generaciones presentes y futuras.
- 6) El respeto y la promoción del derecho al desarrollo.



<https://www.youtube.com/live/X3s4hH27zQ4?si=RdVG-Ca4vWlz7t66n>

Responde las siguientes preguntas y al finalizar visualiza el webinar: **El Deporte y Desarrollo de la Paz** al que puedes acceder por el enlace y código qr presentado.

¿En tu centro se practica algún deporte?

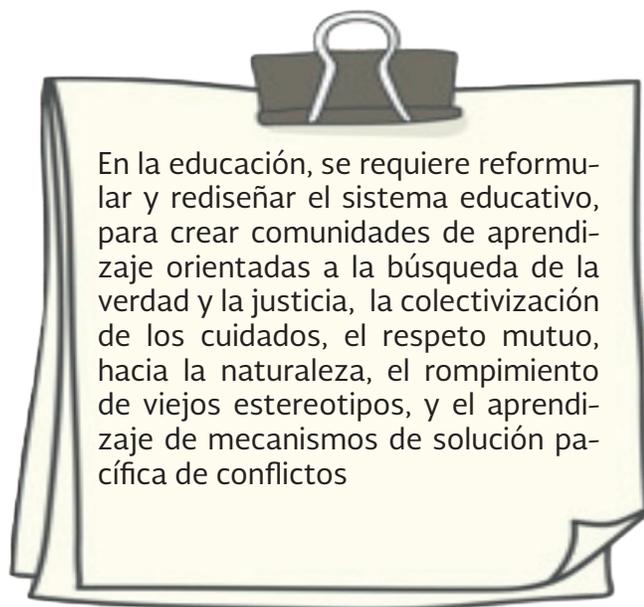
¿Practican por igual hombres y mujeres?

¿Crees que practicar algún deporte incida en la construcción de paz? ¿De qué manera?

## ¿Cómo se puede promover una Cultura de Paz?

Generar una cultura es un proceso que implica generar propuestas de transformación para una sociedad más justa y pacífica, otorgando voz a todos los miembros de una comunidad.

A través de una visión de paz holística e integral, se puede retomar el diálogo continuo entre teoría y práctica, haciendo posible el encontrar opciones y alternativas para la educación formal, no formal e informal, que permitan generar plataformas, redes de trabajo y espacios de transformación hacia una verdadera Cultura de Paz. Para esto, se requiere fomentar la concientización sociopolítica, que habilita ir ejerciendo una ciudadanía crítica y responsable, de este modo, se potenciará la creación de sociedades cada vez más equilibradas donde las personas sean **agentes de transformación ejerciendo su poder de actuación mediante la participación activa.**



Observa el video sobre las redes sociales y la cultura de paz y conversa con tu grupo si conoces alguna iniciativa similar a las mencionadas de la que te hayas enterado por medio de las redes sociales.



<https://youtu.be/7jtz9CVwJrA>



### Realiza la lectura de la próxima página y junto con tu grupo responde:

¿Recuerdas alguna experiencia en tu comunidad en la que se haya demostrado que la colaboración es inherente al ser humano?

¿Qué papel tiene la educación emocional en la construcción de paz?

¿Cuál ha sido tu experiencia en la educación de tu emocionalidad?

De acuerdo con lo que sugiere la lectura ¿has tenido algún aprendizaje gracias a los animales no humanos?

## Frans de Waal: una cultura para la paz

Al final de su tratado sobre la agresión animal, Lorenz explicó la agresión en el ser humano. En todos los animales la agresión evolucionó a la par que los mecanismos de inhibición, los cuales son más fuertes en los animales cuyas armas son letales: a mayor fuerza mandibular o mayor fuerza muscular, mayores mecanismos de inhibición de la agresión. El ser humano no tenía una mandíbula poderosa ni garras ni mayor fuerza, por lo mismo sus mecanismos para inhibir la agresión eran débiles. Pero en un segundo grado evolutivo desarrolló armas letales sin desarrollar los mecanismos que debieran inhibir su agresión, de ahí las guerras y la brutal agresión sin control.

Paralelamente Niko Tinbergen fundaba la ontogenia, a saber, el estudio de la génesis y la evolución de la conducta en los animales. Sus estudios comparativos de la psicología animal, así como sus estudios sobre el instinto, le hicieron merecedor, junto con Konrad Lorenz, al premio Nobel. Ambos consideraron que era factible **tomar conciencia de los propios instintos animales para una cultura de paz**, como lo dejó escrito Lorenz al final de su tratado sobre la agresión.

Herederó en línea de Tinbergen, el neerlandés Frans de Waal eligió no estudiar la agresión sino la solidaridad y la tendencia a la ayuda en los animales. Con sus estudios demostró que **la bondad es algo natural**: gracias a él hoy sabemos que no solo la agresión llega a nosotros de manera natural sino que también por naturaleza heredamos una historia de solidaridad y apoyo mutuo. De Waal demostró lo anterior con estudios de campo y legó al mundo una nueva comprensión del ser que somos.

El ser humano por naturaleza es agresivo, pero **también por naturaleza es compasivo y solidario**. Los impulsos a hacer que otros se sientan bien son parte de nuestra herencia animal. ¿Cómo potenciarlos? De Waal muestra que las emociones tienen aquí el lugar fundamental: **las emociones se contagian** y juegan el papel dominante en la moral. Así el mundo emocional en el que se ha vivido determina la conducta de cualquier persona.

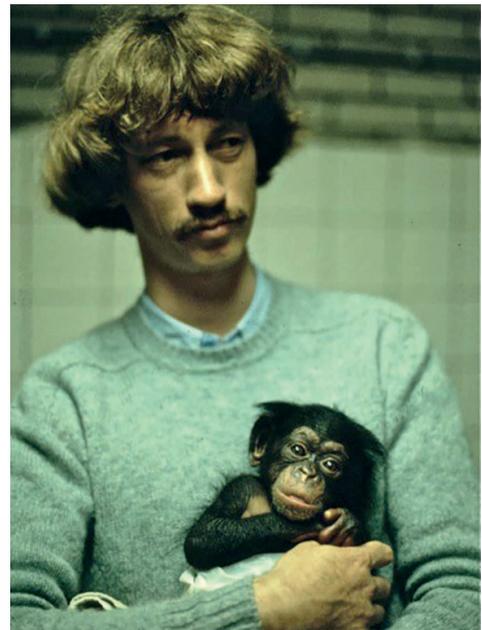
Imaginemos ahora las implicaciones de este pensamiento: quien ha vivido en un entorno emocional violento, tenderá a la violencia. Quien ha vivido entre solidaridad, tendrá más posibilidades de ejercerla. **Por eso no solo debemos educar el pensamiento racional sino ante todo las emociones**. Las emociones son las hembras dominantes de la moral, por decirlo metafóricamente.

¿Cómo se educa la emocionalidad? Permitiendo y conduciendo al infante a sentir dolor ante el dolor de los demás, a sentir alegría ante la alegría de los demás, **educando en la empatía**. Eso importa más que aprenderse las capitales del mundo o las fechas de la historia.

¿Qué medios emplear para educar las emociones? Un camino es a través del contacto con los demás animales no humanos en un ambiente de respeto y amor, así lo están haciendo ya en países más avanzados.

**Aprender a respetar la vida es la esencia de una cultura para la paz.**

Fuente: Paulina Rivero Weber  
Milenio



Frans de Waal fue un biólogo primatólogo defensor de la inteligencia y las emociones de los animales. Falleció en marzo del 2024. Fotografía: Desmond Morris, National Geographic.

## Rigoberta Menchú



Rigoberta Menchú Tum, nació el 9 de enero de 1959, en Chimal, municipio de San Miguel Uspantán, Departamento de El Quiché, Guatemala. Rigoberta es una activista y defensora de la paz, la justicia social y los derechos humanos de los pueblos indígenas en Guatemala. Nació en una familia campesina maya. Durante su infancia y juventud sufrió pobreza, discriminación racial y la violencia que durante décadas ha padecido la población indígena guatemalteca. Por ello, con tan sólo cinco años comenzó a trabajar junto a sus padres en las grandes fincas de las familias ricas y tradicionales del país; después, en su adolescencia, trabajó durante dos años en la capital guatemalteca como empleada doméstica.

La activista guatemalteca creció en un país afectado por un conflicto armado entre el gobierno y una guerrilla reivindicadora de justicia social y mejores condiciones de vida. Para poder combatir contra esta organización popular, el gobierno optó por la violencia para lograr reprimirla. Asimismo, implementó una política de exterminio contra la población indígena maya. Debido a esta situación, gran parte de la familia de Rigoberta fue víctima: su madre y su hermano mayor fueron torturados y asesinados por los militares, y su padre quemado vivo durante una protesta. Por ésta y otras razones, desde joven Rigoberta se involucró en diversas causas sociales y fue participante en foros internacionales para denunciar las desigualdades económicas, sociales, culturales y políticas dentro de su país. Desde 1977 comenzó a militar en el Comité Unidad Campesina, integrándose formalmente en 1979; durante este periodo el ejército nacional llevaba a cabo una campaña contra la población sospechosa de pertenecer algún grupo armado, fue en ese momento cuando se vio obligada al exilio en México, a donde llegó en 1981 apoyada por grupos militantes católicos. Desde este país se dedicó a denunciar a nivel internacional la grave situación de los indios guatemaltecos. Aunque Rigoberta sufrió la persecución política y posteriormente su exilio, no detuvo su lucha; al contrario, siguió con ella y contribuyó a la elaboración de la Declaración de los Derechos de los Pueblos Indígenas en la ONU.

El 10 de diciembre de 1992 le fue otorgado a Rigoberta Menchú un gran reconocimiento, el Premio Nobel de la Paz, convirtiéndose así en la primera indígena, y en la más joven, en recibirlo. Con el dinero instituyó la Fundación Vicente Menchú, cuya misión es contribuir a recuperar y enriquecer los valores humanos para la construcción de una ética de paz mundial, a partir de la diversidad étnica, política y cultural de los pueblos del mundo[3]. Así, a través de la fundación la gran activista guatemalteca ha desarrollado diversas iniciativas y estrategias para responder a las demandas de los pueblos originarios de Mesoamérica en el área educativa. Entre estas iniciativas se encuentra el Diagnóstico de la Realidad Educativa de los Pueblos Indígenas de la Región Mesoamericana, donde se consultó a 174 comunidades de la región con respecto a su realidad y demandas educativas. Como gran resultado de la iniciativa se logró el desarrollo de programas de profesionalización a maestros indígenas del área rural.

Hoy en día, Rigoberta Menchú sigue luchando para promover el diálogo y la justicia social en Guatemala y persiste en la búsqueda de alternativas para reforzar la participación activa de los pueblos indígenas en la toma de decisiones sobre sus necesidades y sus derechos. Actualmente es integrante activa de la Iniciativa de Mujeres Premio Nobel de Paz (de la cual es cofundadora) y de la Fundación Peace Jam, así como miembro fundadora de la Asociación Política de Mujeres Mayas.

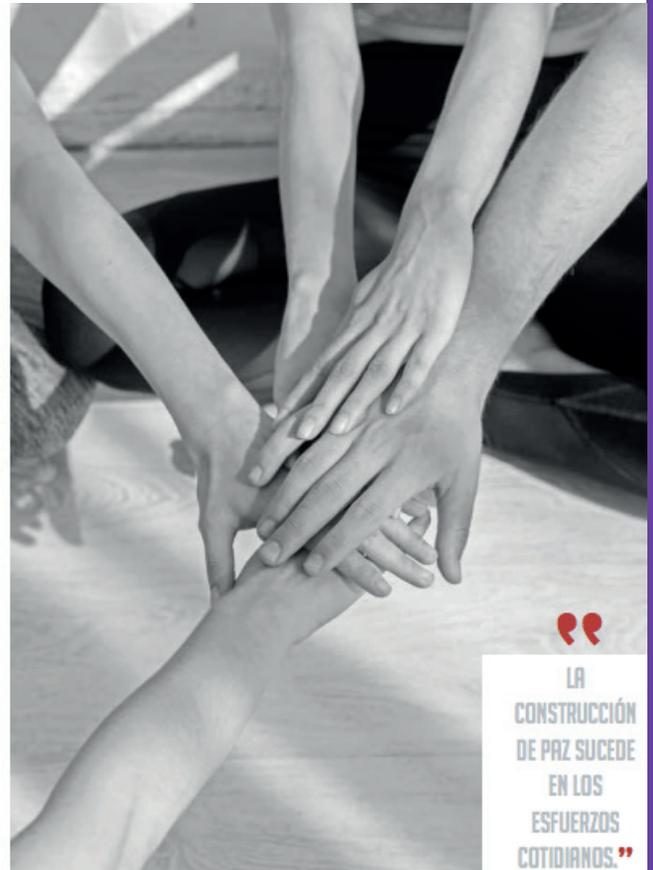
Fuente: Comisión Nacional de Derechos Humanos

Desde la perspectiva de la educación y la comunidad escolar, estos son algunos puntos relacionados con la construcción de paz:

- La paz es el mejor marco para el desarrollo ético, económico, político, social, cultural y ecológico de personas, grupos, pueblos, naciones y regiones, y para el fortalecimiento del tejido social.
- La paz no se da en los grupos, comunidades, pueblos y naciones incluyentes que dialogan, ponen a debate las discrepancias y encuentran puntos comunes compartibles, para alcanzar acuerdos y construir proyectos colaborativos.
- En las comunidades, las maestras y los maestros pueden jugar un importante papel en la construcción de una cultura de paz.
- **Los pueblos indígenas tienen en sus conocimientos ancestrales y en su memoria viva su mejor sustento cuando de desarrollo humano, social, político, estético y cultural se trata.**
- Los sistemas de conceptos que las sociedades occidentales han desarrollado en torno a la educación, la cultura y el desarrollo humano son patrimonio de la humanidad. Los pueblos indígenas tienen tanto derecho a acceder a ellos como también tienen el derecho de incluir en los acervos universales sus propias aportaciones científicas, tecnológicas y culturales.
- La complementariedad crítica y selectiva entre los saberes tradicionales y los contemporáneos es una de las mejores opciones para cualquier grupo humano. Se necesita contribuir con elementos tangibles, comprensibles y significativos —que alienten el autoaprendizaje y el aprendizaje en grupos de pares— para empoderar a los maestros y a los actores clave de las comunidades pues, al hacerlo, estaremos empoderando, así como a las comunidades mismas para que, en su seno, surja una demanda informada de estudio, reflexión, diálogo y debate, de cara a los retos que el nuevo milenio presenta a todos los grupos humanos.

### Condiciones para construir una Cultura de Paz

- El respeto a la vida, la seguridad para todos, la inclusión de las mujeres y el propiciar la noviolencia y el buentrato por medio de la educación, el diálogo y la cooperación.



*La paz no es solamente la ausencia de la guerra; mientras haya pobreza, racismo, discriminación y exclusión difícilmente podremos alcanzar un mundo de paz.*

Rigoberta Menchú, activista y defensora de derechos humanos guatemalteca, Premio Nobel de la Paz de 1992.

- El respeto pleno a la soberanía, integridad territorial e independencia política de los estados y la no injerencia en los asuntos que son esencialmente jurisdicción interna de los estados, de conformidad con la Carta de las Naciones Unidas y el Derecho Internacional.
- El respeto pleno y la promoción de todos los derechos humanos y las libertades fundamentales (por ejemplo, de pensamiento, tránsito, información, acceso igualitario de mujeres y hombres a las oportunidades, reunión, credo, opinión y expresión).
- El compromiso con el arreglo pacífico, informado, incluyente y creativo de los conflictos.
- Los esfuerzos para satisfacer las necesidades de desarrollo y protección de la biósfera que es de las generaciones presentes y también de las futuras.
- El respeto y la promoción del derecho al desarrollo.
- El respeto y el fomento de la igualdad de derechos y oportunidades de niñas, niños, jóvenes, adultos y ancianos.
- La adhesión de gobiernos y sociedades a los principios de libertad, justicia, igualdad, inclusión, democracia, solidaridad, cooperación, pluralismo, diversidad cultural, diálogo y entendimiento dialogado entre las naciones. Porque los pueblos no pueden conseguir la paz si no es dentro de un entorno nacional e internacional favorable que anime y dé sentido, resonancia y congruencia a las acciones.



Todo lo anterior puede verse como un conjunto plural de condiciones para la paz. Reunir todas estas condiciones es un reto complejo.

Un medio para construir la paz es a partir de la procuración del **bienestar emocional y afectivo**. Su aprendizaje comienza desde la infancia en casa y posteriormente en la escuela. Para vivir en paz se requiere aprender a experimentar una actitud de calma y tranquilidad interior, así como un estado de ánimo en el que se alienta una visión abierta, propositiva y favorable de la vida. Lo que sucede alrededor puede influenciar y afectar, pero habría que analizar cuál es la actitud conveniente ante cada situación, la paz puede ser el sentir elegido en muchas de las ocasiones, pero en otras podría ameritar el enojo o la rabia, por ejemplo ante situaciones de injusticia, sobre esto habría que precisar que **no hay emociones negativas ni positivas**, sentir paz en un momento en que se requiere la acción, no sería lo indicado, pero ciertamente poder mantener una actitud pacífica y regular las emociones para no reaccionar de manera agresiva o violenta requiere el fortalecimiento de los recursos socioemocionales, mucho autoconocimiento, aprendizaje sobre las emociones y práctica ante situaciones que podrían generar estrés y conflicto.

Y hablando de las emociones **¿cómo te sientes?** En la lectura sobre Frans de Waal también se mencionó la importancia de las emociones en la construcción de paz. Para ayudarte a dar una respuesta más certera sobre cómo te sientes realiza la siguiente lectura junto con sus actividades.

## La Rueda de las Emociones ¿Qué es y cómo funciona?



Antes de iniciar con la guía de la rueda de las emociones, me gustaría hacerte una sencilla pregunta: **¿CÓMO TE SIENTES?...** analízalo, ¿cuál es tu respuesta?

¿Cómo responde la mayoría a esta simple pregunta? Generalmente con respuestas muy escuetas, del tipo: “bien”, “cansado”, “mejor”, “déjame”, “nada”.

A pesar de ser una pregunta muy simple, las respuestas más comunes reflejan un gran desconocimiento de las propias emociones o bien, una evasión de las mismas.

La pregunta alude a un estado emocional reciente, no a lo que hago, ni lo que tengo, ni en donde estoy, o lo que quiero que hagan por mí...

¿Qué tanto sueles “autoaplicarte” estas respuestas (estoy bien, cansado, no sé qué tengo, etc.), evadiendo lo que sientes o dejando con más dudas a tu interlocutor?

Si es tu caso, o simplemente deseas desarrollar más tu conciencia emocional, en hora buena, que aquí aprenderás una poderosa herramienta para identificar y comprender tus emociones.

### ¿Qué es la rueda de las emociones?

La rueda de las emociones es **un recurso gráfico que sirve para identificar los diferentes tipos de emociones, y entender cómo se relacionan entre sí.**

En 1980, su creador Robert Plutchik, se sirvió de ella para explicar la “Teoría Psicoevolutiva de la Emoción” utilizando un modelo cónico y otro circular.

El modelo circular o en 2ª dimensión es la más conocida (de ahí que se haya popularizado como “rueda”), y se utiliza para entender las emociones básicas y sus posibles combinaciones.

Mediante la vista cónica o en 3ª dimensión, se puede medir y analizar la intensidad de las emociones básicas respecto a sus derivadas compuestas.

### “¿Cómo estás?”

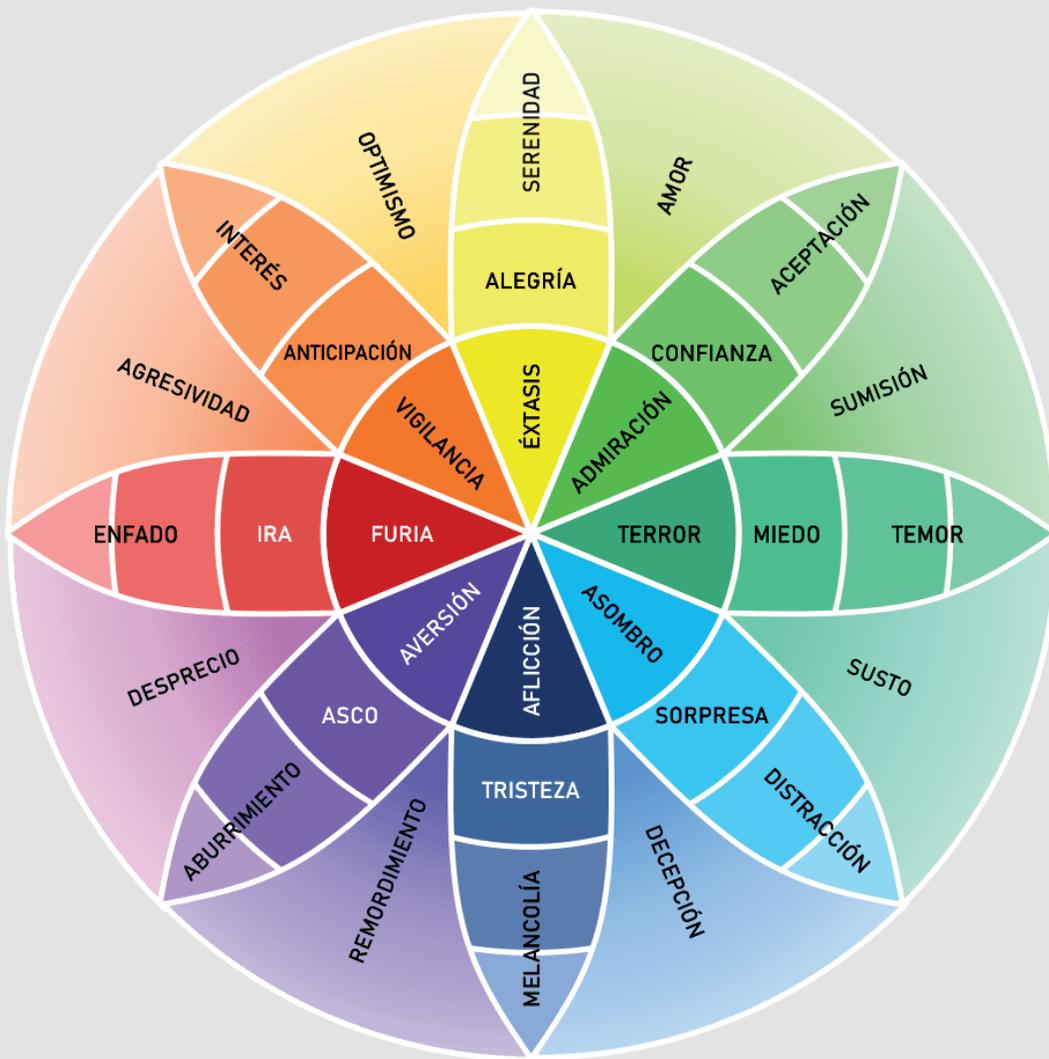
Derrotado. Cansado. A punto de explotar. Al borde de las lágrimas. Solo. Inútil. Despistado. Confundido. Incapaz. Deprimido. Ansioso. Frágil. Colapsado. Con miedo. Acabado. Triste. Cansado. Vacío. Perdid. A punto de morir. Afligido. Aplastado. Fatigado. Agotado. Destrozado. Roto. Exhausto. Harto. Abandonado. Decaído. Desanimado. Humillado. Débil. Distante. Al borde del colapso.

**BIEN**

# Rueda de las Emociones

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com>

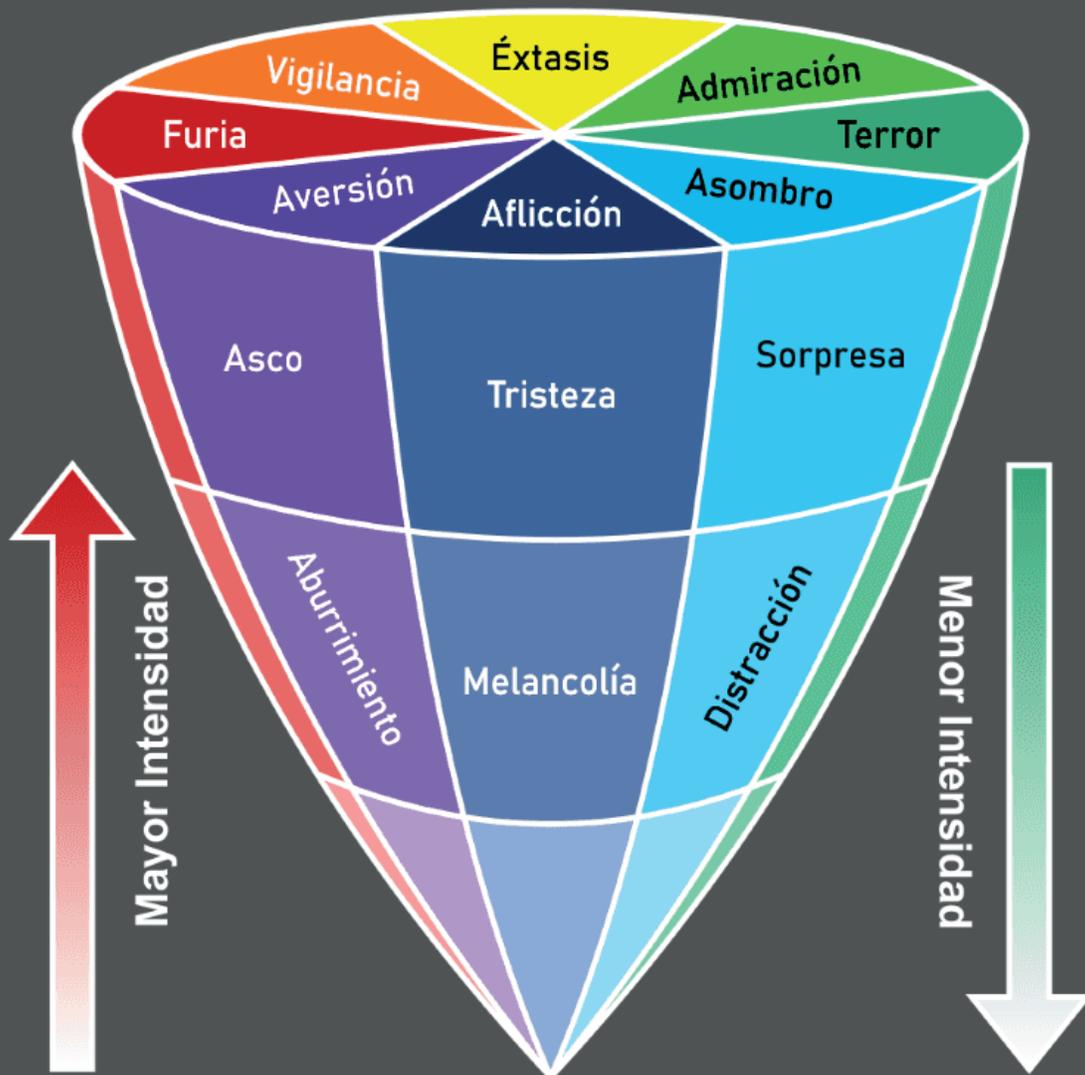
## MODELO CIRCULAR Bidimensional de Plutchik



# Rueda de las Emociones

<https://ayuda-psicologica-en-linea.com>

## MODELO CÓNICO Tridimensional de Plutchik



## ¿Cómo funciona la rueda de las emociones?

La rueda de las emociones funciona en base a una relación esquematizada entre las distintas emociones, las cuales describe siguiendo 3 criterios:

**Tipología:** agrupándolas en emociones básicas y compuestas.

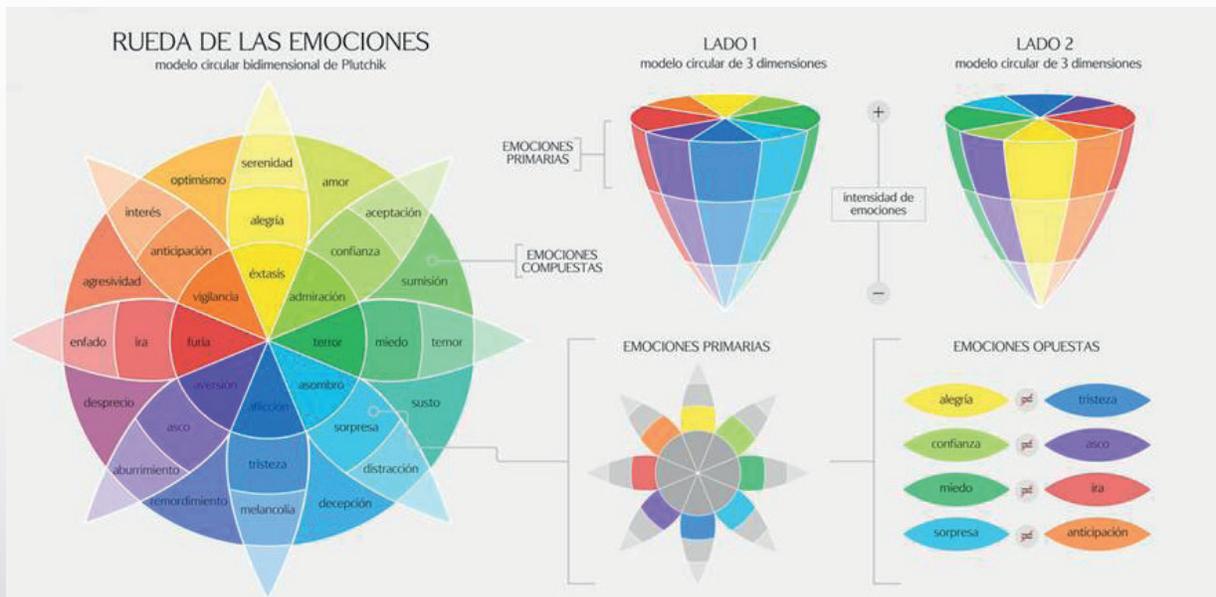
**Antagonismo:** de acuerdo al grado de similitud o discrepancia entre ellas.

**Intensidad:** conforme al nivel de excitación con que pueden experimentarse.

Plutchik tomó las propiedades de los colores, como analogía para estudiar y explicar la forma en que las emociones se combinan unas con otras.

Como en los colores primarios, la mezcla de emociones básicas da lugar a emociones compuestas, que su vez, tienen distintas tonalidades o matices.

La concepción de esta analogía con los colores, resulta fundamental para entender cómo utilizar la rueda de las emociones de forma práctica.



## 1. Tipología

Para comprender su funcionamiento, este criterio es el punto de partida (y el más fácil de entender), ya que parte de una conceptualización muy sencilla.

Como ya mencionamos, Plutchik clasificó las emociones en 2 grandes grupos: emociones básicas y compuestas, o primarias y secundarias.

Las 8 emociones básicas son : alegría, tristeza, miedo, ira, confianza, asco, sorpresa y anticipación, y las emociones compuestas serían todas las demás.

Estas emociones básicas, podemos ubicarlas en la circunferencia subsecuente al círculo central (alrededor del “núcleo”) de la rueda.

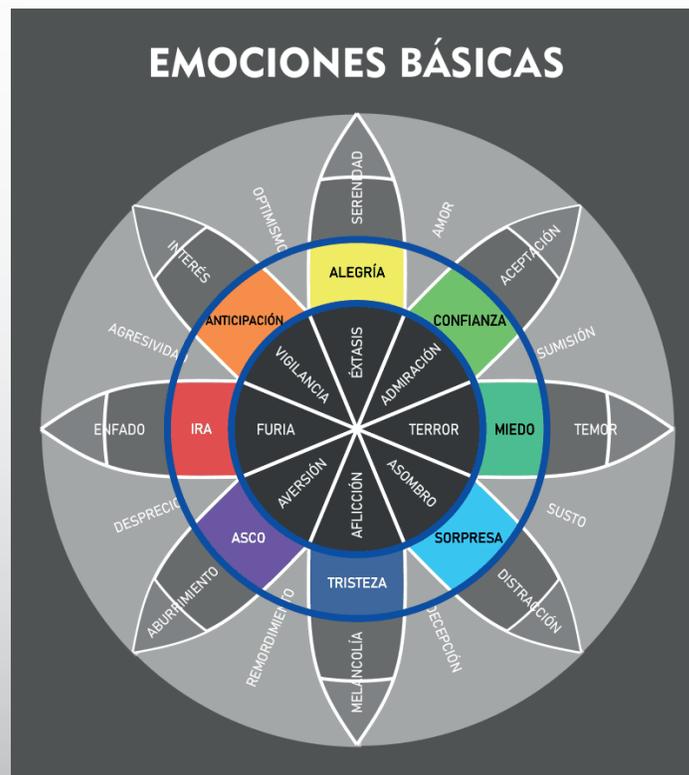
## 2. Antagonismo

Plutchik afirma que las 8 Emociones Básicas (cuya combinación da origen todas las demás), pueden ser agrupadas en 4 pares de polos opuestos:

- Alegría es antagónico de Tristeza.
- Miedo es antagónico de Ira.
- Confianza es antagónico de Asco.
- Sorpresa es antagónico de Anticipación.

Entre estas emociones opuestas existen varias etapas o “emociones intermedias” que las separan gradualmente, y se asemejan en mayor o menor medida, de acuerdo a su grado de separación.

La relación de similitud o antagonismo entre las emociones, se ubica en el área de intersección entre los “pétalos” diametralmente opuestos y los límites de cada circunferencia.



### 3. Intensidad

En este criterio el nivel de excitación de las emociones y sus transiciones, están representadas por la gradualidad de los colores en cada “pétalo”.

De tal forma, que mientras una emoción se encuentra más cerca del núcleo, su color será más oscuro (emociones intensas) y mientras más lejos, su color será más pálido (emociones contenidas).

Por ejemplo: en el centro de la rueda, el azul oscuro que representa la Aflicción, cambia a un azul tenue indicando que la Tristeza, está disminuyendo en intensidad respecto a su antecesora.

#### ¿Pará qué sirve la rueda de las emociones?

Su utilidad como recurso de análisis emocional es sumamente interesante y valioso, ya que permite observar el curso de las emociones de manera visual.

Revelando el estado inicial de cada emoción (como se originan), su trayectoria (combinación o intensidad), hasta su función u objetivo último.

Es decir, la rueda de las emociones nos ayuda a:

- Identificar las emociones.
- Detectar los eventos que desencadenan las emociones.
- Expresar y usar las emociones asertivamente.
- Encontrar conductas alternativas para satisfacerlas.
- Entender y empatizar con las emociones de los demás.

**Cuando entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, somos capaces de gestionar mejor nuestros impulsos, y dar un sentido a lo que nos sucede.**

Al final, una mejor comprensión emocional, se traduce en una mayor claridad ante la solución de problemas y la forma en que reaccionamos ante ellos.

Específicamente, la aplicación práctica de la rueda de las emociones suele darse en 3 grandes áreas de la psicología:

- Psicología Educativa, como contenido de aprendizaje y herramienta pedagógica.
- Psicoterapia, como recurso de autoconocimiento o con fines de orientación clínica.
- Psicología Laboral, para el adiestramiento de personal y el análisis del clima organizacional.

#### Las Díadas Emocionales

Cada posible combinación de las 8 emociones básicas, dan como resultado 24 emociones compuestas, que Plutchik clasificó en 3 grupos de díadas.

Cada grupo representa los grados de separación con las emociones básicas, de tal forma que la posibilidad de experimentar emociones de la díada 1, 2, y 3 disminuye a medida que su separación aumenta.



# Diadas Emocionales



"Es imposible experimentar dos emociones básicas opuestas al mismo tiempo"  
(Plutchik, 1980)

## 8 Emociones Básicas Opuestas

Alegría	VS	Tristeza
Confianza	VS	Asco
Miedo	VS	Ira
Sorpresa	VS	Anticipación
Tristeza	VS	Alegría
Asco	VS	Confianza
Ira	VS	Miedo
Anticipación	VS	Sorpresa

## Diada Primaria

### Emoción Compuesta

Alegría	+	Confianza	=	Amor
Confianza	+	Miedo	=	Sumisión
Miedo	+	Sorpresa	=	Alarma
Sorpresa	+	Tristeza	=	Decepción
Tristeza	+	Asco	=	Remordimiento
Asco	+	Ira	=	Desprecio
Ira	+	Anticipación	=	Agresión
Anticipación	+	Alegría	=	Optimismo

## Diada Secundaria

### Emoción Compuesta

Alegría	+	Miedo	=	Culpa
Confianza	+	Sorpresa	=	Curiosidad
Miedo	+	Tristeza	=	Desesperación
Sorpresa	+	Asco	=	Incredulidad
Tristeza	+	Ira	=	Envidia
Asco	+	Anticipación	=	Cinismo
Ira	+	Alegría	=	Orgullo
Anticipación	+	Confianza	=	Fatalismo

## Diada Terciaria

### Emoción Compuesta

Alegría	+	Sorpresa	=	Deleite
Confianza	+	Tristeza	=	Sentimentalismo
Miedo	+	Asco	=	Vergüenza
Sorpresa	+	Ira	=	Atropello
Tristeza	+	Anticipación	=	Pesimismo
Asco	+	Alegría	=	Morbosidad
Ira	+	Confianza	=	Dominación
Anticipación	+	Miedo	=	Ansiedad

### Función de las emociones según Plutchik

Para Plutchik cada emoción tiene “una razón de ser”, funciones muy concretas que las distinguen y permiten la supervivencia del individuo en su ambiente.

Según su modelo secuencial, las emociones se activan ante la exposición a estímulos específicos, lo que su vez desencadena las denominadas conductas de supervivencia (Krohn, 2007).

Es decir, las emociones no son ni buenas ni malas, sino necesarias. Y se activan instintiva e inconscientemente para generar comportamientos que aseguren nuestro bienestar.

Para Plutchik cada emoción (y sus combinaciones) pueden generar diversas conductas de supervivencia:

- DEFENSA, protección y huida » generada por Miedo y Terror.
- DESTRUCCIÓN, de un obstáculo » generada por Ira y Rabia.
- INCORPORACIÓN, ingesta de alimentos » generada por Confianza.
- RECHAZO, como respuesta a material dañino » generada por Asco.
- REPRODUCCIÓN, intercambio genético » generada por Alegría y Placer.
- REINTEGRACIÓN, como respuesta a la pérdida » generada por Tristeza y Dolor.
- EXPLORACIÓN, del entorno » generada por Curiosidad y Juego.
- ORIENTACIÓN, como respuesta a lo desconocido » generada por Sorpresa.

Nuestro cerebro es emotivo, reacciona emocionalmente a los estímulos, liberando sustancias que nos ayudan a tener un comportamiento acorde a lo que experimentamos.

Si el estímulo persiste, la reacción emocional puede mantenerse, disminuir, eliminarse o combinarse con otra emoción a fin de cumplir su función de supervivencia.

8 Conductas de Supervivencia 				
Estímulo	Valoración Cognitiva	Reacción Emocional	Respuesta Conductual	FUNCIÓN
Objeto Valorado	Posesión	Alegría	Retener	OBTENER RECURSOS
Miembro del grupo	Amigable	Confianza	Emparentar	APOYO MUTUO
Situación Amenazante	Peligroso	Miedo	Escapar	ESTAR A SALVO
Evento Inesperado	¿Qué es?	Sorpresa	Detenerse	ORIENTARSE
Pérdida de objeto	Abandono	Tristeza	Llorar	ASIMILAR PÉRDIDA
Entidad desagradable	Tóxico	Asco	Repeler	EXPULSAR VENENO
Obstáculo	Enemigo	Ira	Atacar	ELIMINAR OBSTÁCULO
Territorio Desconocido	Test	Anticipación	Explorar	CONOCER TERRITORIO

### El fundamento de la rueda de las emociones

La Teoría Psicoevolutiva de las Emociones (Plutchik, 1980) es la base teórica de esta herramienta, y es una de las teorías más influyentes en cuanto a clasificación de emociones se refiere.

Esta teoría sostiene que las emociones evolucionan y adaptan su forma de expresión con el fin de preservar la supervivencia y reproducción de los individuos.

Cuenta con 10 postulados (Ch. Minds, 2016), que afirman que las emociones:

1. *Existen como fenómeno en todo animal y estado del desarrollo.*
2. *Evolucionan expresándose de diferentes formas en cada especie.*
3. *Se adaptan para asegurar la supervivencia de los organismos en su entorno.*
4. *Conservan patrones o rasgos comunes en todas las especies (a pesar de sus diversas formas de expresión).*
5. *Son reducidas en número en cuanto a su calidad inicial o estado básico.*
6. *Se combinan dando lugar a una amplia gama de emociones compuestas o derivadas.*
7. *Son antagónicas o pueden ser conceptualizadas en pares de polos opuestos.*
8. *Son hipotéticas de manera que su experiencia y características solo pueden deducirse.*
9. *Se asemejan lo que implica diferentes grados de similitud entre ellas.*
10. *Se intensifican pudiendo experimentarse en diversos niveles de excitación o irritabilidad.*

### Conclusiones

Si no podemos reconocer nuestras propias emociones, tampoco podremos comunicarlas con asertividad. A esta habilidad le llamamos reconocimiento de emociones.

Por lo tanto, visto desde un punto de vista emocional, la vida puede ser muy rica, nutritiva y variada ¡Tenemos todo un “menú” a nuestra disposición!

Plutchik nos legó 8 emociones básicas: Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Confianza, Asco, Sorpresa y Anticipación, que deberíamos aprender a reconocer y utilizar.

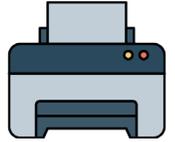
La mayoría de los animales pueden experimentar las emociones básicas, sin embargo, los humanos podemos generar muchas emociones más: las emociones compuestas.

¿Cuáles son las emociones que más sueles experimentar?, ¿De que manera reaccionas ante ellas?, ¿Conoces los estímulos a los que reaccionas con más intensidad?...

Sí dedicas un tiempo a conocerte a ti mismo seguro que encontrarás muchas formas de canalizar mejor tus emociones. ¡Además, es un proceso que resulta muy divertido!

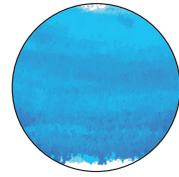
Fuente: <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>





### Ejemplo

**Displeased**



**Traducción:** disgustada

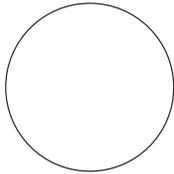
En la rueda anterior se puede visualizar que las emociones pueden percibirse en distintos grados, por lo que es pertinente el término de “matizar”. Para la siguiente actividad puedes escoger si empleas distintos colores para identificar las emociones secundarias o bien, colorearlas según su grado de intensidad.

Tu elección dependerá de las herramientas con las que cuentes (colores, plumones u otros), tu grado de identificación o incluso de relación con las emociones. Es decir, puede que ya hayas identificado que alguna o varias de éstas prevalezcan en tu vida con mayor frecuencia y decidas asignarles un color especial.

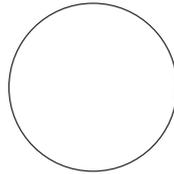
**Elegir con cuidado los colores que utilizarás para cada emoción te será de mucha utilidad para las siguientes actividades, para hacerlo puedes preguntarte ¿de qué color veo esta emoción?**

**Instrucción:** I. Escribe la traducción en español de cada emoción que aparece en el círculo de la pagina anterior y asígnale el color que tú decidas.

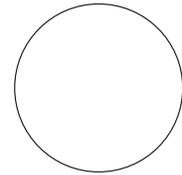
**Sadness**



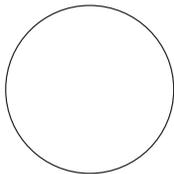
**Gloomy**



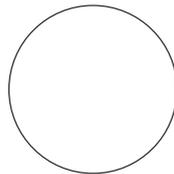
**Depressed**



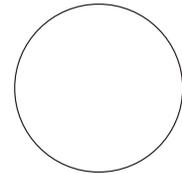
**Hopeless**



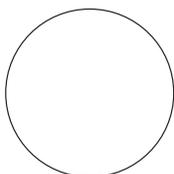
**Lonely**



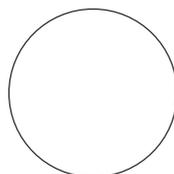
**Neglected**



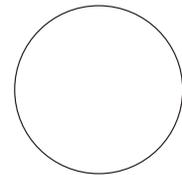
**Isolated**



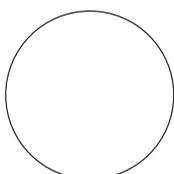
**Shameful**



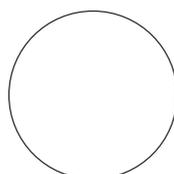
**Guilty**



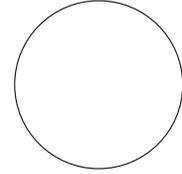
**Regretful**



**Disappointed**

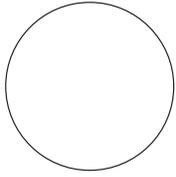


**Displeased**

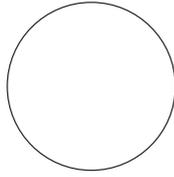




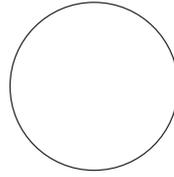
**Surprise**



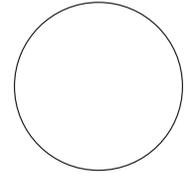
**Moved**



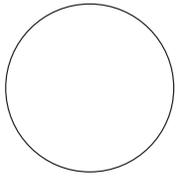
**Touched**



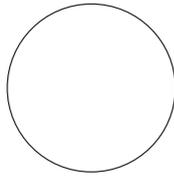
**Stimulated**



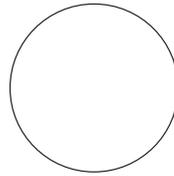
**Overcome**



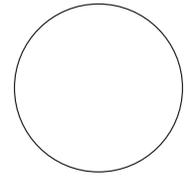
**Astounded**



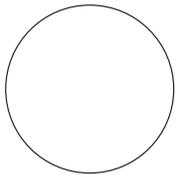
**Speechless**



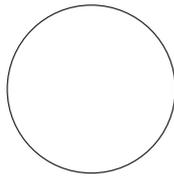
**Amazed**



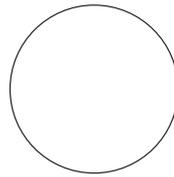
**Awestruck**



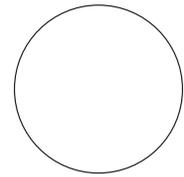
**Astonished**



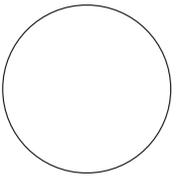
**Confused**



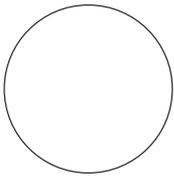
**Perplexed**



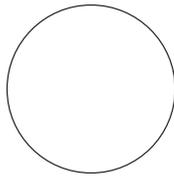
**Disillusioned**



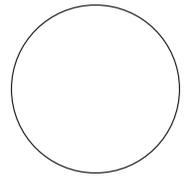
**Stunned**



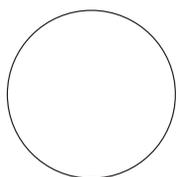
**Bewildered**



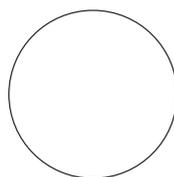
**Shocked**



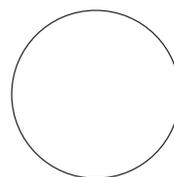
**Anger**



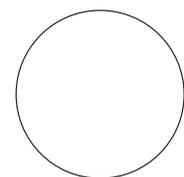
**Disgusted**



**Revolted**

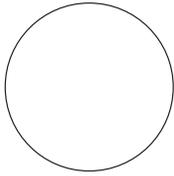


**Contemptuous**

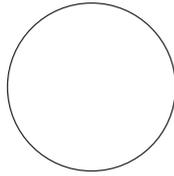




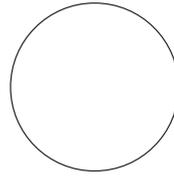
**Jealous**



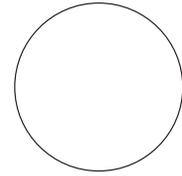
**Envious**



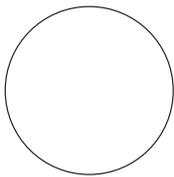
**Resentful**



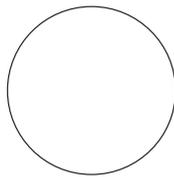
**Irritable**



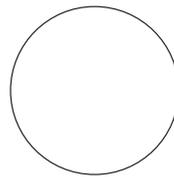
**Aggravated**



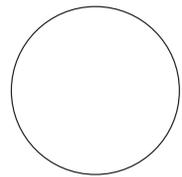
**Annoyed**



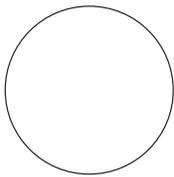
**Exasperated**



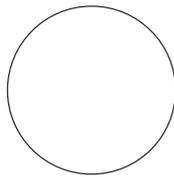
**Frustrated**



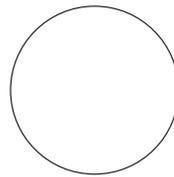
**Agitated**



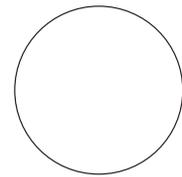
**Enraged**



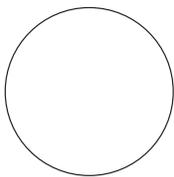
**Hostile**



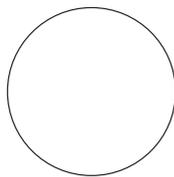
**Hateful**



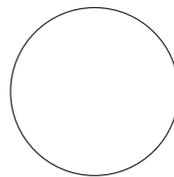
**Fear**



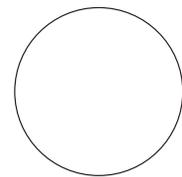
**Horrified**



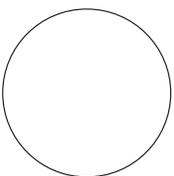
**Dreadful**



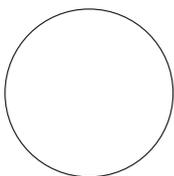
**Terrified**



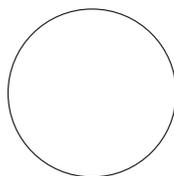
**Nervous**



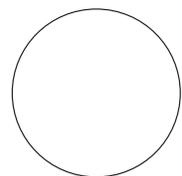
**Anxious**



**Worried**

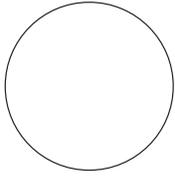


**Insecure**

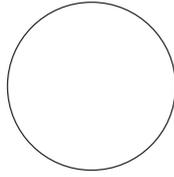




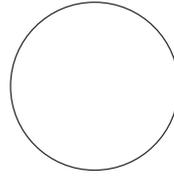
**Inadequate**



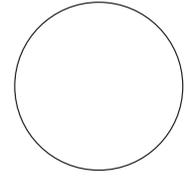
**Inferior**



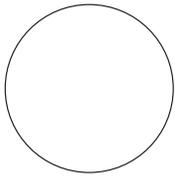
**Terrified**



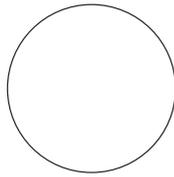
**Hysterical**



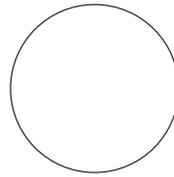
**Panicked**



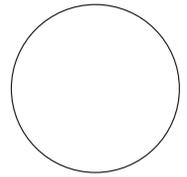
**Scared**



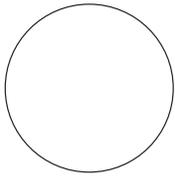
**Helpless**



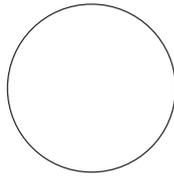
**Frightened**



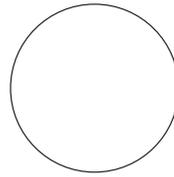
**Love**



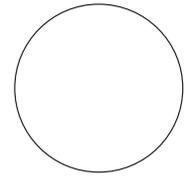
**Grateful**



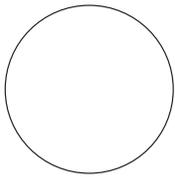
**Thankful**



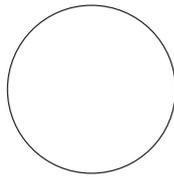
**Appreciative**



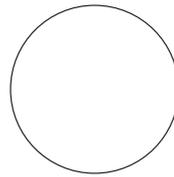
**Sentimental**



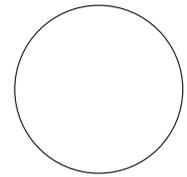
**Nostalgic**



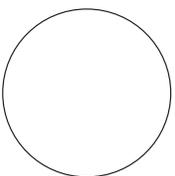
**Tender**



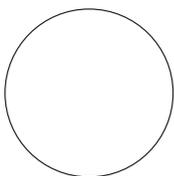
**Affectionate**



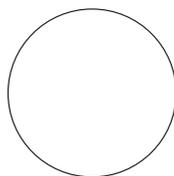
**Compassionate**



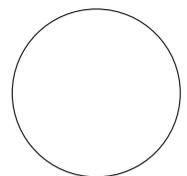
**Warm-hearted**



**Romantic**

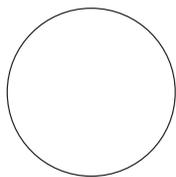


**Enamored**

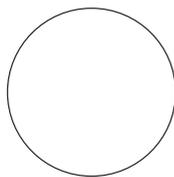




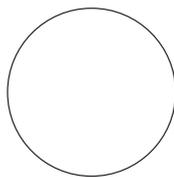
**Passionate**



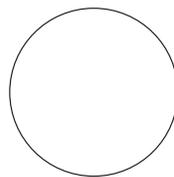
**Enchanted**



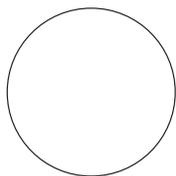
**Rapturous**



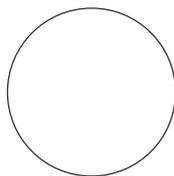
**Enthralled**



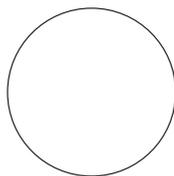
**Joy**



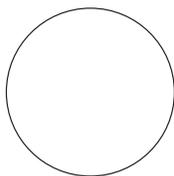
**Euphoric**



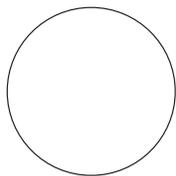
**Jubilant**



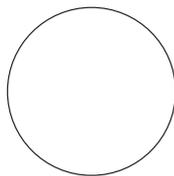
**Elated**



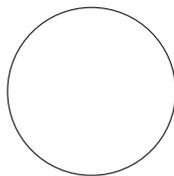
**Excited**



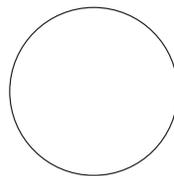
**Zealous**



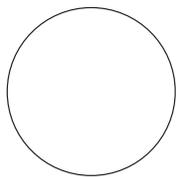
**Enthusiastic**



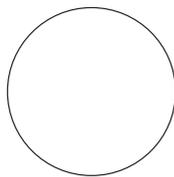
**Optimistic**



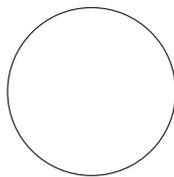
**Hopeful**



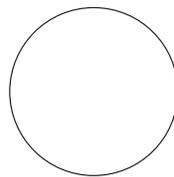
**Eager**



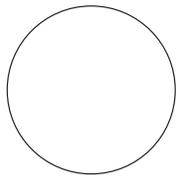
**Proud**



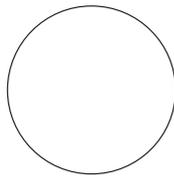
**Illustrious**



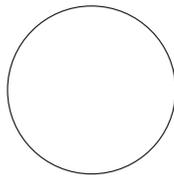
**Triumphant**



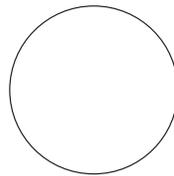
**Cheerful**



**Playful**

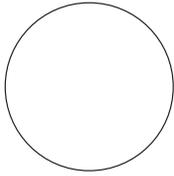


**Amused**

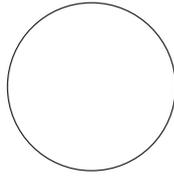




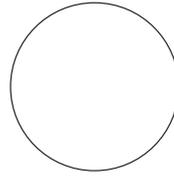
Happy



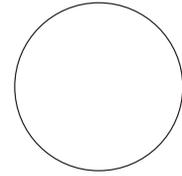
Delighted



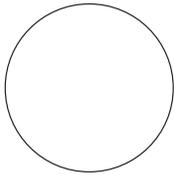
Jovial



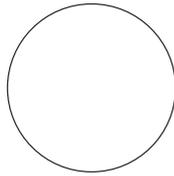
Content



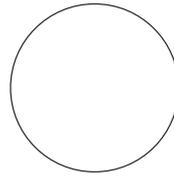
Pleased



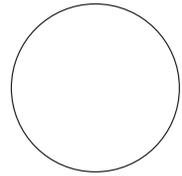
Satisfied



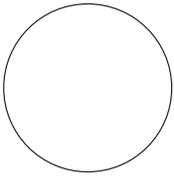
Peaceful



Serene



Tranquil



II. Visualiza el siguiente video y comenta con tus compañeros si los colores que elegiste para cada emoción son similares a los que se mencionan.

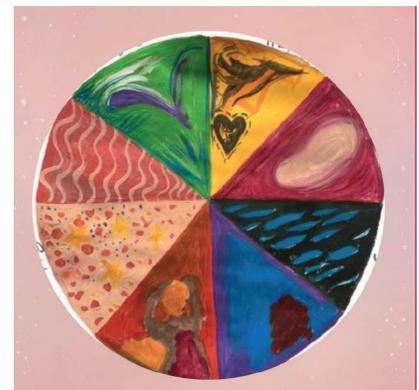
<https://youtu.be/pEQ8qqcx0gg?si=1rQ-0NLSy2ihs9a>

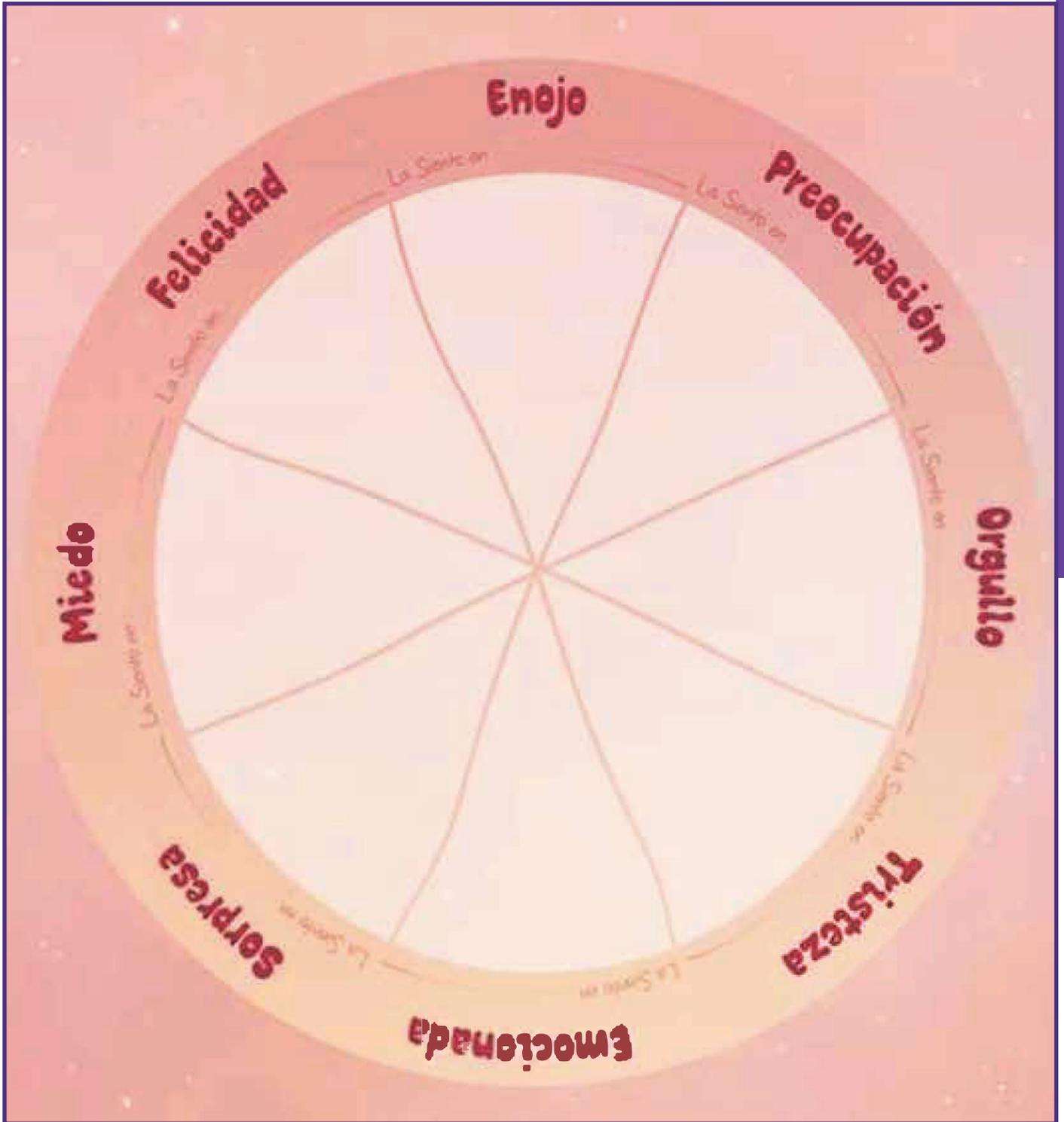


III. Por último, realiza un dibujo o pintura en el que utilices los colores que asociaste con cada emoción, a modo que tu obra represente las emociones que estás experimentando en este momento de tu vida. (A esta técnica se le conoce como “Ilumina tu vida”.)

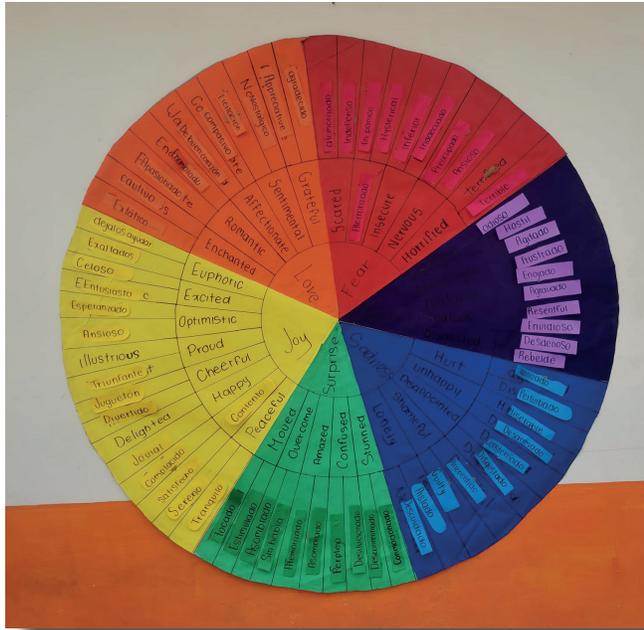
También puedes utilizar el siguiente formato para realizar un dibujo con los colores que elegiste por cada emoción: la finalidad es sentir y explorarte sin importar el resultado estético.

Ejemplos:





Felicidades al Tebaev Temaxcalapa 30eth0357 por su realización y trabajo con la **Rueda de las emociones**, que refleja el valor que le dan a la necesaria educación emocional (fotografías de su autoría).



Estos son algunos ejemplos de cómo puedes desarrollar el conocimiento de tus emociones, si te interesa ver la información de otras con el mismo estilo, puedes hacerlo a través de la cuenta de instagram @refugiopsico

@refugio.psicologo

# ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES:

Complejas



## Mi función es:

Aparezco cuando te sientes **amenazado** o con **dudas** frente a tus habilidades o tu valía.

Te permito **auto evaluar**, adaptarte a diferentes eventos y puedo ser potenciador para que busques **nuevas** formas de hacer las cosas.



@refugio.psicologo

Me hago más pequeña cuando:

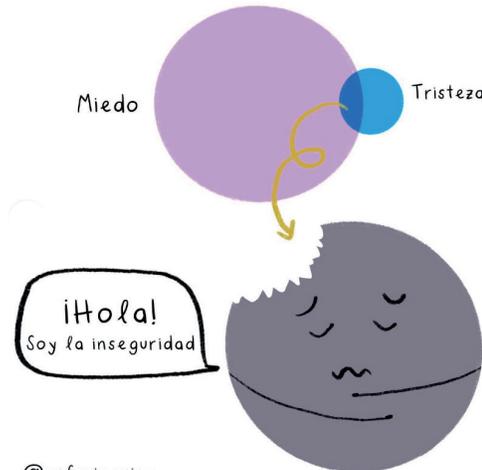
✓ Aceptas la imperfección y le temes menos al fracaso

✓ Reconoces tus habilidades y estableces metas alcanzables

✓ Identificas tus pensamientos negativos y autocríticos, aprendiendo a cuestionarlos



## Soy una mezcla de:



@refugio.psicologo

## Aparezco cuando:

Estás viviendo situaciones de incertidumbres y cambios

Cuando te comparas con otros y te sientes en desventaja

Si eres criticado o rechazado por otros

Te estás enfrentando a nuevos desafíos en tu vida



@refugio.psicologo

## En tu cuerpo aparezco como:



@refugio.psicologo

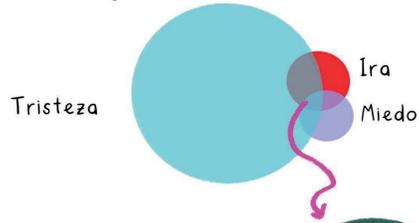
# ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES:

Complejas



DECEPCIÓN

Soy una mezcla de:



¡Hola!  
Soy la decepción



@refugio.psyco

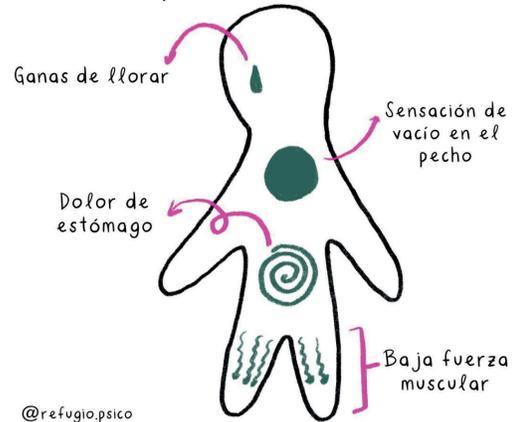
Mi función es:

Soy una señal de que tus expectativas necesitan ajustarse o reorganizarse, por lo que te motivo a cambiar de estrategia o enfocar. También te protejo de situaciones potencialmente dañinas o dolorosas. Por mi, puedes tomar decisiones más informadas en tu futuro.



@refugio.psyco

En tu cuerpo aparezco como:



@refugio.psyco

Esperas algo de una persona o una situación y no sale como lo esperabas

Tienes altas expectativas constantemente

Eres una persona que le gusta tener el control, y lo pierdes



Aparezco cuando:

Me hago más pequeña cuando:

Identificas las emociones y pensamientos que se activaron por mi llegada

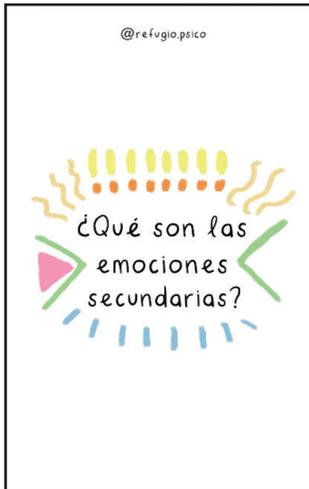
Le comunicas al otro la razón por la que te sientes decepcionado

Ajustas tus expectativas frente a una situación o persona



@refugio.psyco

Estos son otros recursos que pueden apoyarte en el conocimiento de tus emociones



[https://www.instagram.com/reel/Cxonl3QOdnj/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Cxonl3QOdnj/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)



### Diccionario de las emociones Tomo I



<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones/>

### Tomo 2



<https://www.gaceta.unam.mx/especial-diccionario-de-las-emociones-tomo-2/>

### Listas de videos sobre el diccionario de las emociones

<https://youtube.com/playlist?list=PL3ArgsISAxzp0FXE-CaBF36YU5a-ExL&si=mCf28PLLxSWwVQb9>



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3ArgsISAxzq8-NRW0d2hW-j2riRyeeXjl>

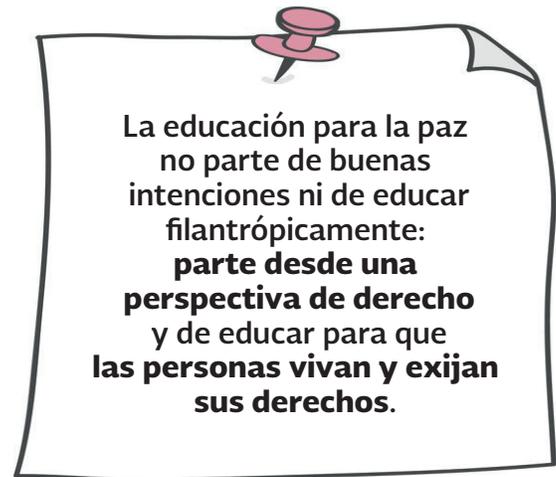


## Educación para la paz

Un apoyo en la construcción de paz es sin duda la educación emocional, pero la paz también puede construirse hacia afuera, siendo prioritario aprender a convivir pacíficamente y a resolver conflictos sin violencia. Para lograrlo se debe comenzar a trabajar en las dimensiones cognitiva, emocional y conductual; en ámbitos como el hogar, las escuelas y las organizaciones sociales.

Uno de los cuatro saberes fundamentales de la “educación del milenio” es el saber convivir, la UNESCO considera que cualquier sistema educativo debe fortalecer este saber de forma prioritaria para lograr la supervivencia de la especie y su desarrollo sostenible (Delors, 1996).

El saber convivir se refiere a las habilidades y a los valores asociados a la capacidad para desarrollar relaciones sociales no violentas y cooperativas, en todos los espacios en donde corresponda interactuar, para la búsqueda del bien común. Educar para la paz implica promover entre todas las personas una actitud crítica frente a situaciones de violencia, que conduzca a resolver constructivamente esos conflictos.



### ¿Qué se puede hacer en la escuela para construir la paz?

#### Como joven

Soy consciente de que la violencia empieza de manera sutil y se puede salir de control en cualquier momento, por lo tanto mantengo la atención a cualquier manifestación de violencia con mis amistades, familia, pareja o cualquier persona que pueda violentarme.



Evito el uso de la violencia para que mis derechos sean respetados, pero sí exijo de manera pacífica que se cumplan.

Soy un ejemplo para mis amistades al **no festejar bromas humillantes**, comentar sobre la apariencia de los demás o participar en situaciones de violencia.

Conozco mis derechos y soy consciente de que todas las personas los tenemos, aunque seamos diferentes.

Si siento incomodidad con la manera en que me tratan, hago lo posible por salirme de la situación o acudo a pedir ayuda.

## Docentes en la construcción de paz

Tienen presente que pasa mucho tiempo con sus estudiantes por lo que procura ser un ejemplo de buentrato.

Aunque el contexto comunitario del estudiantado sea hostil, procuran que el aula y la escuela sean un lugar donde sus estudiantes puedan sentir seguridad, aceptación y respeto, teniendo en mente que nadie puede actuar pacíficamente si no conoce primero un ambiente de paz.



Tebaev Balzapote 30ETH0678D

No toleran situaciones de violencia, acoso y discriminación en el grupo, ya que al hacerlo estarán dando permiso de que esto siga ocurriendo.

Conocen los derechos y responsabilidades de toda la comunidad estudiantil

No permiten bromas humillantes, cuando alguien sufre ya no es broma, es abuso.

Respetan la individualidad y el ritmo de aprendizaje de cada estudiante de manera que la competencia sea con ell@s mism@s, no con sus compañer@s.



Tebaev Salinas. Zona Escolar Paso del Toro

Al impartir sus clases toman en cuenta que su labor incluye formar ciudadanía, no solo profesionistas

Involucran a madres y padres en actividades propositivas, con ejemplos y recomendaciones prácticas, en lugar de sólo llamarles para darles quejas de sus hijos o hijas.



Tebaev Paso del Correo

Ayudan a sus estudiantes a desarrollar **normas de convivencia** que respondan a problemas reales de situaciones cotidianas. También acuerdan las sanciones o consecuencias por romper las normas de manera conjunta para que puedan aprender a regularse mutuamente.

## Necesidades en la educación para la paz

Una educación que sea consciente y cuyo objetivo sea superar lo que la UNESCO llama 'violencia educativa sistémica' (autoritarismo, intolerancia, inequidad, castigos corporales, discriminación, etiquetas, evaluaciones que no consideran la diversidad cultural, impersonalismo y hacinamiento en las aulas, fomento de rasgos antidemocráticos y agresivos).

La promoción del autoconocimiento, con el fin de modificar de raíz creencias y actitudes violentas heredadas y arraigadas inconscientemente.

La práctica de la escucha respetuosa y empática, que lleve a la comprensión y aceptación de que los otros son diferentes y únicos.

La educación emocional: saber reconocer, expresar y manejar adecuada y pacíficamente las emociones.

El aprendizaje teórico y vivencial de habilidades y recursos para resolver conflictos, los cuales son parte de la convivencia.

El aprendizaje de una comunicación no violenta.

El diálogo y la argumentación con fundamentos basados en la razón, como vía privilegiada para la negociación.

El fomento de los valores éticos fundamentales como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la tolerancia, la comprensión, entre otros.

El respeto a la libre expresión de ideas, tradiciones culturales y creencias, a través de la promoción de las diferentes culturas.

El aprendizaje en la resolución no violenta de conflictos.

El perdón y la reconciliación.

La conciencia sobre la emergencia en el cuidado del medio ambiente

La práctica de ejercicios que cultiven la concentración y la conciencia de uno mismo, como meditación, manejo de la respiración consciente, el fortalecimiento de la conciencia corporal, la atención plena, el Tai Chi, el yoga, etc.

La práctica del deporte, como medio para promover el trabajo en equipo y el compañerismo.

El fomento de las artes, favoreciendo la sensibilidad y la expresión estética y artística.

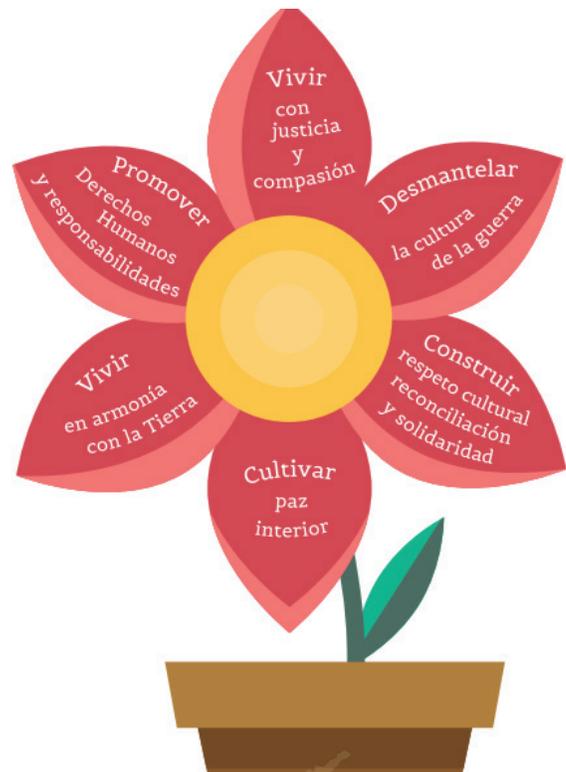


La educación para la paz debe ser asumida desde una perspectiva holística y sistémica en la que todo está vinculado y conectado; por ello, Toh, Swee-Hin (2006) propone entenderla desde los principios de Los Seis Pétalos de la Educación para la Paz, que se centran en:

1. Educar para vivir con justicia y compasión.
2. Educar para promover los Derechos Humanos y las responsabilidades.
3. Educar para construir el respeto cultural, la reconciliación y la solidaridad.
4. Educar para vivir en armonía con la Tierra.
5. Educar para cultivar la paz interior.
6. Educar para dismantelar la cultura de la guerra.

La metáfora de los seis pétalos busca comprender la interconexión y el enfoque sistémico de la Educación para la paz.

De acuerdo con su autor, para alcanzar una cultura de paz es clave educar para la compasión lo cual no es posible sin educar para alcanzar la **paz interna**, la **solidaridad**, la **responsabilidad**, o la **justicia**; como tampoco se puede alcanzar la justicia sin educar antes en los Derechos Humanos, las responsabilidades y el respeto.



La resolución no violenta de conflictos es un aspecto esencial en la construcción de paz, para ello se precisan los siguientes puntos:

## Violencia no es igual a conflicto

Los conflictos muestran disputa y contraposición de intereses, necesidades y valores

Es importante no confundir estos conceptos, puesto que:

- Existen conflictos que pueden resolverse sin el uso de las violencias.
- No existen violencias sin conflicto.

## ¿Qué hacer con el conflicto?

El conflicto no debe ser eliminado, ya que bien gestionado o regulado positivamente, es una oportunidad y herramienta de transformación social.

El conflicto parte de que las necesidades de dos o más personas o grupos son incompatibles, generando una crisis difícil de resolver. El conflicto debe de ser abordado antes de que llegue a la crisis.

## Sugerencia para abordar el conflicto

Trazar un mapa sobre la formación del conflicto, las partes implicadas, los objetivos, los enfrentamientos o temas de fondo. Esto permitirá comprender cómo ha seguido su curso la violencia o el metaconflicto, sembrando caos en/entre las partes involucradas.

La reconciliación es consecuencia de que las partes en conflicto cooperen en su resolución y en la reconstrucción hacia la paz. La meta no debe ser eliminar el conflicto, ya que es natural y necesario para generar cambio, sin embargo, si hay demasiado conflicto, puede ser dañino, por lo que debe ser canalizado como cooperación.



En tu UAC de pensamiento Literario explorarás en algún momento lo que es el conflicto (progresión 6), cuando sea el caso puedes utilizar esta información para aplicarla en un ejemplo literario que trabajes en clase o que sea de tu interés.



## La no violencia\*

Noviolencia es una palabra creada para definir la lucha del movimiento gandhiano independentista en la India en la primera mitad del siglo XX, pero es un término que se ha prestado siempre a confusión, malentendido y polémica porque parte de la negación de algo (la violencia), cosa que no es enteramente cierta.

**Se cree que es mejor escribir la palabra toda junta** porque expresa así una cultura y forma de acción con principios y lógicas históricas propias, que van mucho más allá de verse como una simple oposición a la violencia, como si al no haber una aparente violencia directa (no-violencia o no violencia), existiera ya la noviolencia (justicia, dignidad, cooperación, desobediencia a las órdenes inhumanas). Es un poco lo que sucede con la “paz armada” o “negativa” que se cree es dada por la “ausencia de guerra”.

Ni la noviolencia ni la paz positiva se definen como opuestas a la violencia o a la guerra. Por ello, los diferentes movimientos sociales de muchos pueblos en todas partes del mundo, que han hecho luchas justicieras o de liberación no violentas, han buscado siempre definiciones más precisas desde sus culturas autóctonas, para que la gente las entendiera mejor y no se cayera en discusiones maniqueas o bizantinas: Gandhi hablaba del “Satyagraha” y del “Ahimsa” (Fuerza del alma; no causar daño a ningún ser viviente); Martin Luther King de la “Fuerza del amor”; en Filipinas contra el dictador Ferdinand Marcos esta forma de lucha se llamó el “Poder del pueblo”; en Checoslovaquia en la lucha contra la dictadura soviética fue el “Poder de los sin poder”; en México actualmente es la “Resistencia civil”.

Para Gandhi, sistematizador e innovador moderno de esta filosofía y práctica: ‘La noviolencia es la fuerza más grande que la humanidad tiene a su disposición, tan antigua como las montañas. No es una virtud monacal destinada a procurar la paz interior y a garantizar la salvación individual, sino una regla de conducta necesaria para vivir en sociedad, ya que asegura el respeto a la dignidad humana y permite que progrese la causa de la paz, según los anhelos más fervientes de la humanidad.

La noviolencia no consiste en “abstenerse de todo combate real contra la maldad”. Por el contrario, veo en la noviolencia una forma de lucha más enérgica y más auténtica que la simple ley del talión, que acababa multiplicando por dos la maldad. Contra todo lo que es inmoral, pienso recurrir a armas morales y espirituales. A mi juicio, la noviolencia no tiene nada de pasivo. Por el contrario, es la fuerza más activa del mundo... Es la ley suprema. No se puede ser no violento de verdad y permanecer pasivo ante las injusticias sociales”. (Gandhi, M., 1985)

# no violencia

Sint. Nom. El principio de la no violencia -también conocido como la resistencia no violenta- rechaza el uso de la violencia física para lograr un cambio social o político. A menudo descrito como “la política de la gente común”, esta forma de lucha social ha sido adoptada por muchas poblaciones alrededor del mundo en campañas en favor de la justicia social.

Fuente: ONU

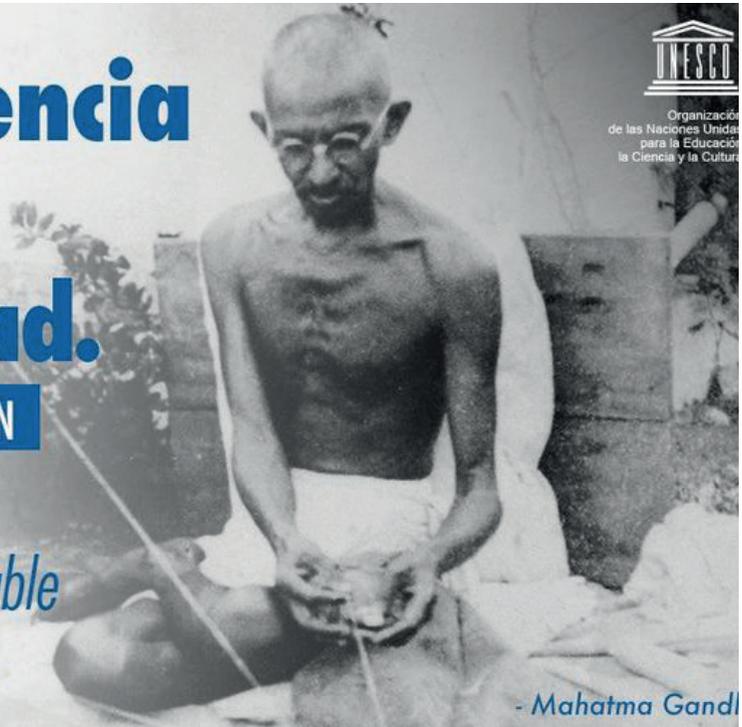


\*Pietro Amaglio, Revista de Cultura de Paz y Derechos Humanos, Noviembre 2019

“ **La no violencia**  
no es **una prenda**  
*que uno se pone o quita*  
**a voluntad.**

**SU LUGAR RESIDE EN EL CORAZÓN**

**y debe ser**  
*una parte inseparable*  
**de nuestro ser.** //



## Noviolencia...

**No es pacifismo:** ya que éste consiste en acciones y posturas de rechazo a las formas organizadas de violencia (ejércitos, carrera armamentista, guerra, conflicto armado, tortura, etc.); la no violencia además incluye acciones estratégicas de transformación social, es decir de transformación de conflictos para prevenir todo tipo de violencias.

**No se reduce a la acción no violenta aunque la incluye:** la no violencia es mucho más que un método específico práctico a la hora de solucionar conflictos, ya que tiene contenidos éticos profundos que orientan dicha acción y aspira a cambios estructurales de la sociedad.

**No es pasividad, cobardía o sumisión:** la no violencia exige la confrontación y superación de esas actitudes; es una propuesta que encara la injusticia.

**No es sólo persuasión psicológica o verbal:** aunque recurre a ellas como medio, la no violencia es una técnica para desarrollar y transformar conflictos y envuelve el poder social económico y político.

**No es una religión:** las personas no violentas que actúan en acciones no violentas no requieren tener creencias religiosas específicas, ni credos ni utilizar símbolos religiosos. Se trata de acciones concretas con fines de transformación social específicos pero con sentido de trascendencia.

Fuente: Manual de introducción a la no violencia en la perspectiva de transformación de conflictos.

## Mohandas Gandhi: El origen práctico de la No violencia

Mohandas Gandhi nació en 1869 en Nueva Delhi, India. Hombre inteligente, terminó sus estudios en Derecho y fue enviado a Sudáfrica. Allí observó las vejaciones y abusos de los que eran objeto tanto indios como negros surafricanos. Tuvo que vivirlo en carne propia, a la vez que crecían las dinámicas de explotación y captura de recursos por parte de los británicos en su país natal.

Gandhi inició su lucha en Sudáfrica, exigiendo igual trato legal a los inmigrantes indios; ante las promesas incumplidas del Gobierno, Gandhi motivó a más connacionales a unirse a su protesta, lo que motivó el arresto de varios de ellos. Ser arrestado significaba una victoria, pues la causa era justa y la reacción del gobierno hacía más evidente su propia injusticia. En 1914, tras lograr su cometido inició su retorno a la India con su familia.

En la India Gandhi reflexionó sobre su experiencia en Sudáfrica y fue un visionario, encontrando alternativas efectivas de acción no violenta que sustentarían el movimiento de independencia. Gandhi une las voces del pueblo, reivindicando la multiculturalidad, rechazando la imposición del inglés y recordando que la producción de telas y sal pertenecía a los indios tradicionalmente, por lo que la importación y taxación de esos productos era más que injusta, ilegal.

Gandhi logró múltiples manifestaciones no violentas. Inspirando a la población a resistir, la no violencia era la acción de decir la verdad y de actuar en coherencia. Cientos de indios murieron en las luchas, sin armas, entrenados para resistir el dolor y el maltrato, preparados para eliminar la ira. El orgullo creció una vez que Gandhi fue arrestado en 1942 y muchos otros protestantes recibieron el mismo premio: la celda, por una causa noble.

Cinco años después de su encarcelamiento, la presión social es masiva y los británicos abandonan oficialmente el país, considerando que ante la resistencia, no cooperación y desobediencia, los costos de su estadía eran cada vez mayores. En 1948 es asesinado.



La no violencia es un principio eficaz de acción social, responde al deseo innato del hombre de paz, justicia, orden, libertad y dignidad personal. Gandhi sostiene que la no violencia no puede ser argumentada con razones y sólo se puede demostrar poniéndola en práctica (“la no violencia no se puede predicar. Se ha de practicar”).

La no violencia como acción y deber, se puede convertir en una forma de vida y de interpretación del mundo que implica cambios importantes en el interior de las personas. Este concepto importa no sólo como decisión ética, filosófica o existencial, individualmente hablando, sino también como doctrina política y como acción colectiva.

## Noviolencia y buentrato: las palabras fuera del diccionario que conviene incorporar a la vida

En tu formación socioemocional ha estado presente el buentrato como una alternativa para comenzar a erradicar la violencia de nuestras relaciones personales, del trato hacia nosotros mismas(os) y con la vida que nos rodea. Puede que por una u otra razón aún no estés familiarizada(o) con el término, pero nunca es demasiado tarde, sobre todo si es una mirada, modo de ser y de actuar que puedes incorporar durante toda tu vida.

La no violencia y el buentrato son **dos propuestas de cambio de paradigma y acción** ante la cultura de violencia y maltrato, pues como habrás leído sobre la paz, ésta no solo consiste en la ausencia de conflicto o guerra, para construirla es necesaria **una postura crítica y activa**, y en ese sentido lo planteado acerca de estas dos propuestas puede alumbrar el camino para la construcción de un mundo libre de violencia y discriminación.

Para diferenciarlos, se puede decir que la no violencia se relaciona con la respuesta colectiva ante situaciones sociales de injusticia y dolor, mientras que el buentrato es un modelo de atención y convivencia que abarca desde lo personal hasta lo social, pasando por lo relacional, concibiendo estas tres dimensiones y su interconexión como un todo.

Tener como guía al buentrato nos invita a analizar y reconocer la responsabilidad que tenemos sobre nuestra salud, la manera en que nos vinculamos con el otro (a), las problemáticas de nuestra comunidad y los aspectos positivos para seguir creciendo, hasta el punto de generar acciones para bien tratar a las otras especies y al mundo en que vivimos; en concreto es un cambio de perspectiva.

Respecto al cambio de perspectiva es importante también pensar en los **cuidados**, pues probablemente sea el medio más poderoso para revertir la violencia ¿o cómo concibes una acción opuesta al maltrato? ¿cuál sería el antónimo de esta palabra? estamos tan poco habituados a pensarlo y ejecutarlo que ni siquiera hay una palabra oficial al respecto, pero esa no ha sido una limitante para construir una propia, ni para que la puedas utilizar y llevar a tu vida.

Pensar los **cuidados como una tarea colectiva y sin género** puede ser el principio de una trayectoria académica y vida llena de buentrato **en consonancia a la no violencia**.



**VERACRUZ**  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



**SEGOB**  
Secretaría  
de Gobierno

**SUBSEGOB**

Subsecretaría de  
Gobierno

**CULTURA DE PAZ**

Dirección General de Cultura  
de Paz y Derechos Humanos

Si te interesaron los temas y quieres seguir aprendiendo al respecto, te invitamos a que veas alguno de los tantos conversatorios y conferencias que la Dirección General de Cultura de Paz y Derechos Humanos de Veracruz ha realizado.

Conversatorio virtual “Educar para la Paz y la No violencia en la agenda 2030”

<https://www.facebook.com/DGCPDHVer/videos/1438711350389782/>

Conversatorio virtual “Principios de No violencia y Buentrato”

<https://youtu.be/2IB5uUzr5I0?si=BGvjIC-PDzNaHHuJ>



Conversatorio virtual : La escuela como espacio de construcción de paz y no violencia

<https://youtu.be/SD8y86I6pPk?si=LaPA3yl68apxxd-d>

Conversatorio: “Comunidades escolares ‘Tejiendo la paz’: Educación para la paz y la No violencia”

[https://youtu.be/E1eD6DJmtK8?si=\\_qIM0\\_zRJ\\_HDXk9](https://youtu.be/E1eD6DJmtK8?si=_qIM0_zRJ_HDXk9)

Conversatorio virtual “Acción Colectiva y Cultura de Paz”

<https://youtu.be/GwFzJkOP9FQ?si=RwlSawie86SC2kfi>

Conferencia “Introducción a la cultura de Paz y DDHH” del Seminario “Cultura de Paz y DDHH”.

[https://www.youtube.com/live/HOi9lmygw\\_l?si=ymqCy8ZGRGvH1YPE](https://www.youtube.com/live/HOi9lmygw_l?si=ymqCy8ZGRGvH1YPE)

Conversatorio Virtual - “Andamiajes para una Cultura de Paz: No violencia y Educación”

<https://youtu.be/cJDtBqKzDVI?si=IMgO06dKRcgVwVrA>

Segundo ciclo de Conferencias “Acciones para Fomentar una Cultura de Paz”

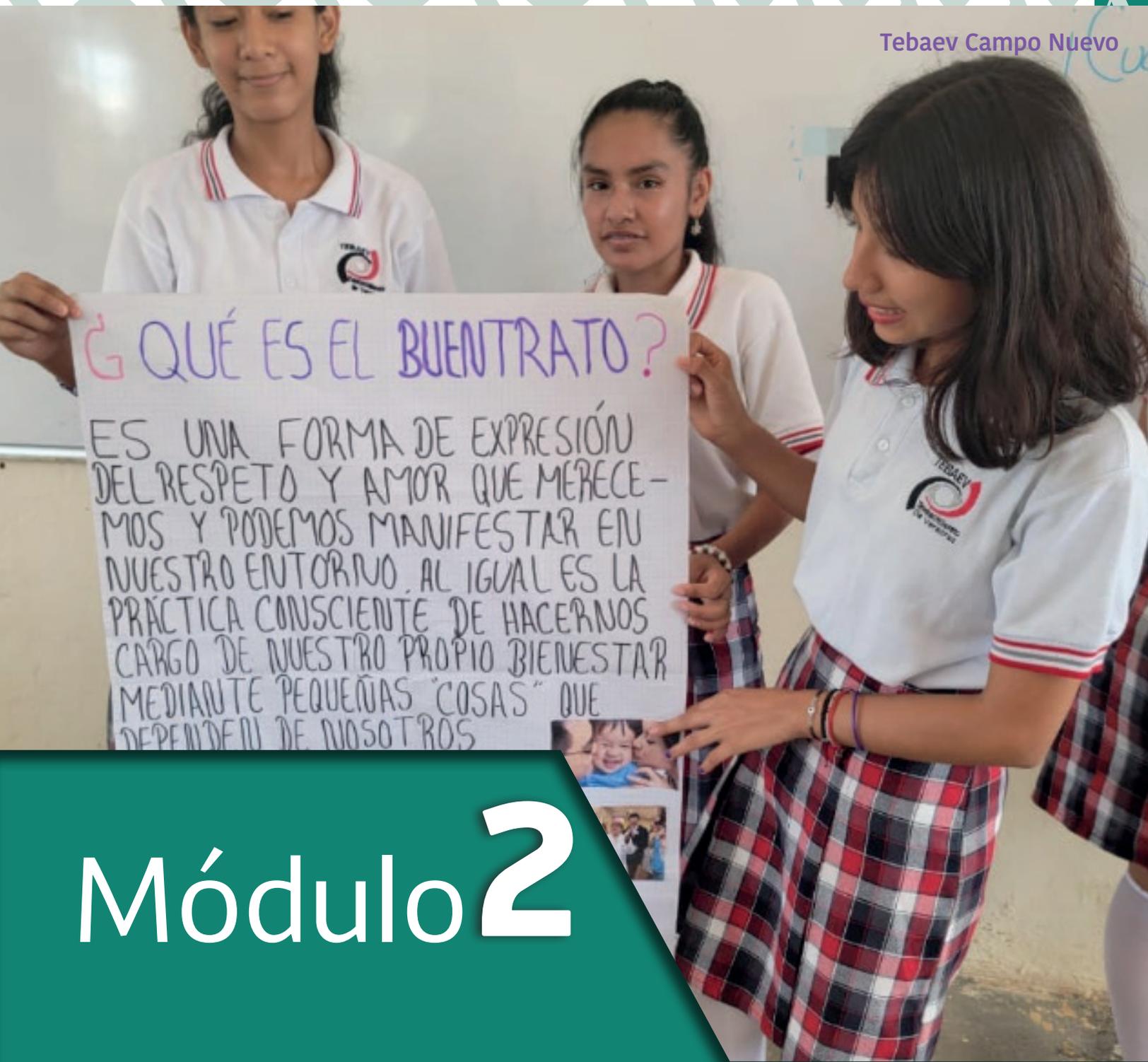
<https://youtu.be/eCLpvPjsvIM?si=EHmsr7M7wqXZf3vV>

Ciclo de conferencias híbridas: “Acciones para fomentar una Cultura de Paz”

<https://youtu.be/WjcX0IZ1Rbo?si=G2V9qHEZ6udsiKv4>

Conversatorio virtual: Diálogos para una Cultura de Paz y de No violencia

<https://youtu.be/Hg4Mo31Umk8?si=MgYbU3baR1JT0Dgi>



# Módulo 2

## Buentrato



Categoría: Participación ciudadana y cultura democrática

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos humanos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad.

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

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

### Progresiones de aprendizaje

1. Actúa como persona crítica, responsable y honesta al reconocer situaciones (de tipo legal, político, institucional o cultural) de su comunidad que le permiten o dificultan ejercer sus derechos humanos como parte de su desarrollo integral y como ciudadano social.
2. Participa en proyectos de práctica y colaboración ciudadana para contrarrestar y mitigar toda forma de desigualdad o violencia que exista en su plantel, comunidad o sociedad, mediante la reflexión, la acción voluntaria y responsable que promueven el bienestar personal y colectivo, la inclusión y el respeto a la diversidad desde un enfoque de derechos humanos.
3. Practica la escucha activa y la regulación emocional en la convivencia, en el trabajo colaborativo y en la resolución de conflictos con el fin de construir acuerdos, respetuosos y equitativos en su vida, relaciones personales, en proyectos y acciones compartidas.
4. Establece un diálogo plural y abierto en grupo, considerando valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y la tolerancia, para proponer alternativas de solución a problemas de su entorno que favorezcan el bienestar físico, mental, emocional y social.

Categoría: Seguridad y educación para la paz

Ámbito de la Formación  
Socioemocional

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

Contribuye a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa para fomentar la cultura de paz.

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

## Progresiones de aprendizaje

1. Analiza situaciones de violencia, exclusión o inseguridad que existen en su comunidad escolar o social y que afectan su bienestar físico, mental, emocional o social, para promover acciones de autocuidado y cultura de paz.
2. Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana que promuevan los derechos humanos, la diversidad y la resolución pacífica de conflictos, a través del intercambio de opiniones y argumentos que contribuyan a evitar problemas públicos y personales (adicciones, estrés, ansiedad, depresión, suicidio, desigualdad, violencia, guerra, entre otros)
3. Asume una postura que priorice el enfoque de derechos humanos ante actos de discriminación, intolerancia, violencia, autoritarismo e indiferencia para favorecer el bienestar intra e interpersonal, a través de la escucha activa, la comunicación asertiva, la empatía y la toma de decisiones.
4. Promueve las relaciones de convivencia inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo en su entorno, a través de propuestas que contribuyan a la transformación social.





Categoría: Perspectiva de género

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Reconoce sus emociones y necesidades para procurar el bienestar personal y establecer vínculos interpersonales saludables.

## Progresiones de aprendizaje

1. Analiza la influencia de la construcción social del género y sus normas en el cuidado del cuerpo, mente y emociones, para promover la igualdad y equidad de las personas mediante el ejercicio de sus derechos humanos como parte del bienestar personal y colectivo.
2. Participa en proyectos y acciones ciudadanas con perspectiva de género, considerando factores sociales (identidades étnicas, clase social, edad, entre otros), a fin de favorecer el desarrollo integral y la construcción de una sociedad más equitativa e inclusiva.
3. Promueve la empatía y la igualdad en relaciones interpersonales que establece en el aula, escuela o comunidad, comprendiendo que las personas pueden sentir, gestionar y expresar sus emociones sin considerar estereotipos de género.
4. Reflexiona cómo la asignación de los roles de género en la sociedad dificulta la consolidación de sistemas democráticos, justos, inclusivos y pacíficos para la construcción de lazos afectivos igualitarios y responsables que favorezcan su desarrollo personal y colectivo.

Ámbito de la Formación  
Socioemocional



Categoría: Conservación y cuidado del medio ambiente

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

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

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

## Progresiones de aprendizaje

1. Analiza la forma en que ciertos comportamientos, prácticas y hábitos de consumo en su comunidad impactan en el medio ambiente, en el cambio climático y en el bienestar personal y colectivo.
2. Colabora en actividades y proyectos de participación ciudadana que contribuyan a cuidar el medio ambiente y a construir un proyecto de vida desde la responsabilidad ambiental, a partir de la sensibilización y la concientización sobre hábitos de consumo, estilos de vida y respeto a la vida no humana.
3. Propone estrategias que vinculen el cuidado del medio ambiente con la salud personal y colectiva, para sensibilizar su entorno (aula, escuela o comunidad) sobre el respeto a la naturaleza y la importancia del autocuidado (físico, mental y emocional).

Categoría: Salud y sociedad

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

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

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social

### Progresiones de aprendizaje

1. Reflexiona acerca de la desigualdad y la diversidad de oportunidades de acceso a los servicios de salud y su impacto en el desarrollo de una vida saludable en lo individual y lo comunitario.
2. Comprende cómo las normas, así como los estereotipos de género, afectan la toma de decisiones para el cuidado de la salud física, mental y emocional en beneficio propio y colectivo.
3. Analiza cómo las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades, reconociendo la diversidad de servicios de salud en su contexto.

Ámbito de la  
formación  
socioemocional



Categoría: Relaciones Interpersonales

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

Fomenta la inclusión y el respeto a la diversidad de todas las personas en la sociedad, actuando con perspectiva de género y enfoque interseccional.

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo integral.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollare como agente de transformación social.

### Progresiones de aprendizaje

2. Identifica los tipos y características de las relaciones interpersonales que establece en los diferentes contextos en los que se desenvuelve y cómo impactan en su bienestar físico, mental, emocional y social.
3. Reconoce los tipos de violencia que pueden presentarse en las relaciones interpersonales, así como los recursos, medios e instancias para su prevención y atención.
4. Promueve relaciones de buen trato que contribuyen a mejoras el contexto familiar, escolar y social.

Ámbito de la  
formación  
socioemocional



Categoría: Equidad, inclusión y no violencia con perspectiva de género

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad

### Cuidado físico corporal

Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.

### Bienestar emocional afectivo

Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

## Progresiones de aprendizaje

1. Practica acciones en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en los diferentes espacios donde se desarrolla.
2. Participa en actividades con igualdad de condiciones para una vida en sociedad libre de violencia, evitando asignar roles de género.



Categoría: Ciudadanía Sexual

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad

### Cuidado físico corporal

Plantea metas a corto y mediano plazo para el cuidado de su cuerpo, mente y emociones como parte de su desarrollo. Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.

### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

### Progresiones de aprendizaje

1. Participa en la construcción de entornos seguros (espacios educativos, en el hogar, en redes sociales y dentro de la comunidad), que propicien el trato digno y respetuoso de todas las personas con base en los derechos humanos, así como la expresión en contra de las violencias y de las violaciones de estos derechos.

Ámbito de la  
formación  
socioemocional

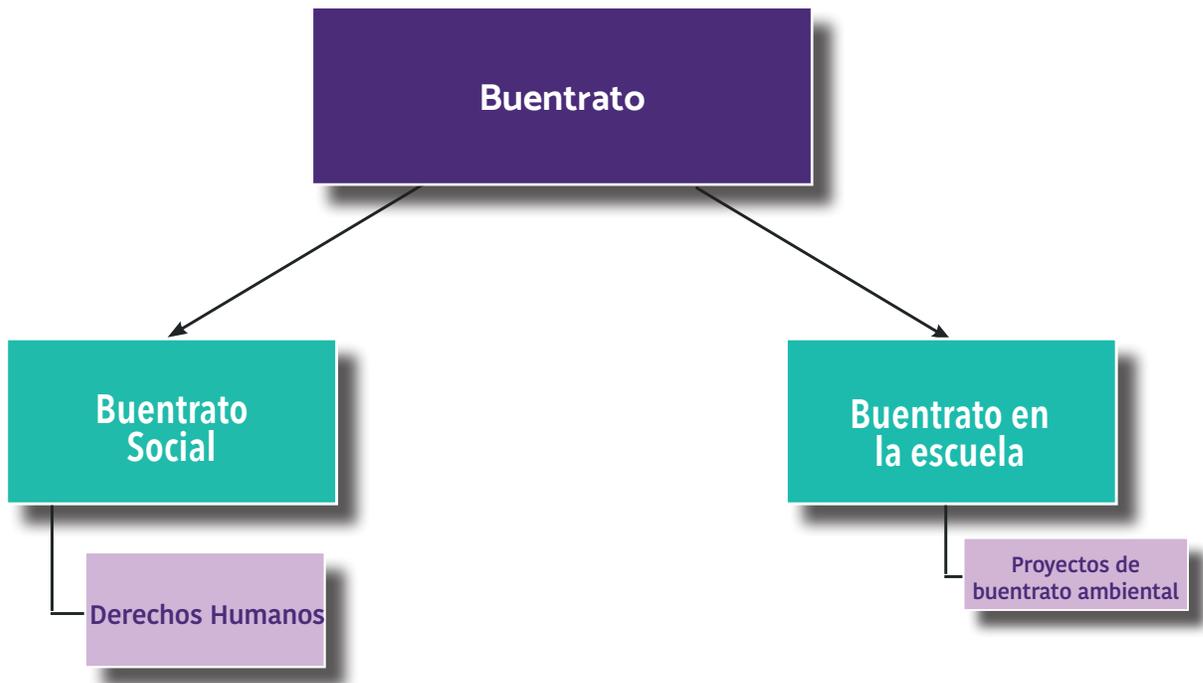


## Introducción

En este módulo ahondarás sobre las acciones de cuidado desde la perspectiva del buentrato, la presentación de los temas será una invitación a seguir identificando las posibilidades del proyecto transversal para la construcción de paz y fomento del cuidado en general.

Siendo el cuidado un tema reiterativo es importante enmarcar que éste no se debe limitar a ser solo un contenido teórico, hablar del buentrato y de la importancia de los cuidados es apenas del inicio de un aprendizaje que se puede construir durante toda la vida, en relación con el otro (a) y en colectividad.

Al final de este módulo podrás comprender por qué el cuidado es un derecho humano y para al final de este periodo escolar poder aplicar las herramientas presentadas para procurar el cuidado de ti mismo(a).



## Exploración diagnóstica

Con base en tus conocimientos previos y experiencias responde los siguientes cuestionamientos.<sup>1</sup>

1. ¿Qué es para ti el maltrato?
2. ¿Cuándo te has sentido maltratada o maltratado?
3. ¿Alguna vez has maltratado a alguien?
4. ¿Cómo te maltratas a ti mismo/a?
5. ¿Qué es para ti el buentrato?
6. ¿Cuándo y cómo te has sentido bientratado por otras personas?
7. ¿Cómo te bientratas a ti mism@?
8. ¿Cómo bientratas a los demás?

## Construye tu proyecto transversal

### Acciones por la paz y el buentrato

A estas alturas del periodo escolar ya habrán definido sobre qué temática quieren intervenir para seguir construyendo una cultura de paz y buentrato en su escuela y/o comunidad.

En este módulo se te presentarán algunos ejemplos de teban@s y sociedad en general, construyendo un buentrato en su comunidad

Al final de este módulo además de saber que problemática abordarás, también tendrás las acciones concretas para llevar a cabo tu propuesta.

<sup>1</sup> Las preguntas están basadas en el libro “El buentrato como proyecto de vida”, Fina Sanz, 2016



En este módulo en el que se hablará principalmente de buentrato personal constituyéndose a través de los diferentes tipos de autocuidado, es necesario partir de lo que ya conocemos, por lo que se te sugiere seguir el ejercicio del Dr. Enrique Vargas Madrazo, Coordinador General del Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes de la Universidad Veracruzana

### El BuenTrato como proyecto de vida: Reconociendo el maltrato (ejercicio)

[https://youtu.be/qX0Hxu5MR-Q?si=4ZapF4f\\_8zVcE0i5](https://youtu.be/qX0Hxu5MR-Q?si=4ZapF4f_8zVcE0i5)



De igual manera, si tú, o tu grupo se encuentran interesados/as en aprender y profundizar sobre el tema, te dejamos una lista de videos realizados por la Unidad de Salud Colectiva integrativa de la UV. Cabe destacar que este material está dirigido para personas jóvenes y adultas, sin necesidad de que tengan una formación profesional previa, por lo que puedes compartíroslos con tu familia y personas de la comunidad, para continuar el proceso de aprendizaje colectivo hacia una cultura de paz y buentrato.



El BuenTrato como proyecto de vida 1:

<https://youtu.be/bnRETb-Se6s?si=iHAT0paT6bX-PFHGR>

El BuenTrato individual (el regalo)

<https://youtu.be/YvuTkuyAcoQ?si=Z-TEEnv73WA-QL5XG7>

El Regalo en la Relación (ejercicio)

[https://youtu.be/balYmdFHM18?si=-GmaWM-Sl6\\_82bJAW](https://youtu.be/balYmdFHM18?si=-GmaWM-Sl6_82bJAW)

Cuidado mutuo Haciendo Comunidad

<https://youtu.be/rsnWkxJuG8I?si=-153d6A4XyxOoGCDI>

La normalización del maltrato

<https://youtu.be/oUkXMX6b0fs?si=oM68g9-cY-CrRwcrE>

El Buentrato y la Salud: Proyecto de vida

<https://youtu.be/GugiWPQvh9o?si=xtl7P1cj-9fUL67KT>



Tebaev El castillo, Turno Matutino



## Ejercicio sobre el maltrato-buentrato

I. Completa lo que se te pide en la siguiente tabla, para hacerlo necesitarás un diccionario (físico o virtual) y acceso a internet para investigar lo que se te pide.

Maltrato		
Definición:		
Conjugación		Frase de ejemplo
Yo		
Tú		
Él		
Ella		
Nosotros		
Ustedes		
Leyes o protocolos que incluyan la palabra (también son válidas la palabras “violencia” o “abuso”).		
Instituciones que dan atención al respecto.		
Productos culturales sobre el tema (canciones, libros, películas, series).		



Buentrato		
Definición:		
Conjugación		Frase de ejemplo
Yo		
Tú		
Él		
Ella		
Nosotros		
Ustedes		
Leyes o protocolos que incluyan la palabra (también es válida la palabra "paz")		
Instituciones que dan atención al respecto		
Productos culturales sobre el tema (canciones, libros, películas, series).		

Después de haber realizado el anterior ejercicio ¿qué puedes concluir? ¿cuáles fueron las áreas que mas trabajo te costaron completar? ¿qué tanto conocías la información que se te pidió? Comenta tus respuestas con tu grupo.

# ¿Qué es el buentrato?

Vivimos en un mundo estructurado de manera jerárquica en el que establecemos relaciones de poder en las que el **maltrato se ha “naturalizado”**.

La Dra. Fina Sanz explica que todas las personas conocemos el maltrato, pero la palabra buentrato, no la utilizamos en nuestra vida cotidiana. **Así, al no ser nombrado, el buentrato no existe.**

El concepto buentrato es una **forma de expresión del respeto y amor que merecemos y podemos manifestar en nuestro entorno**, como un deseo de vivir en paz, armonía, equilibrio y de desarrollarnos en salud, bienestar y goce.

El buentrato es la **práctica consciente** de hacernos **cargo de nuestro propio bienestar** mediante pequeñas “cosas”, que dependen de nosotras(os), reconocerlas y agradecerlas el cuidado que nos brindamos.



Contenido desarrollado en colaboración con:  
Dra. Ana Magdalena Solís Calvo, Doctoranda Martha Luisa Velasco Díaz  
Especialistas en Autoconocimiento, sexualidad y relaciones humanas en Terapia  
de reencuentro e integrantes del Colectivo Educar para vivir en Buentrato



A continuación se te presentan 2 videos sobre el buentrato realizados por estudiantes y docentes.  
¡Felicidades por su trabajo!

Tebaev Cuesta Amarilla 30ETH1028I

Tebaev Catemaco 30ETH0228Z

<https://www.facebook.com/share/v/Uit68K-me68LbkZ45/>

<https://www.facebook.com/share/v/3gc-JwuUty1peoUEk/>



Recuperando el aprendizaje anterior sabemos que existen alternativas pacíficas para combatir la violencia, el buentrato es una de ellas. Su importancia reside en la accesibilidad relativa para aplicarla en los ámbitos cotidianos, y es relativa porque **desaprender la cultura de la violencia no es de un día para otro**, además, el modelo del buentrato también puntualiza la necesidad de bientratarnos ¿tú sabes hacerlo? ¿de qué manera lo haces? y abarca todas las relaciones humanas, por tal, es un modelo de trato que se divide en lo individual, relacional y social y es opuesto al que nos ha sido inculcado.

## Maltrato ----- Buentrato

A diferencia de la palabra maltrato, la palabra 'buentrato' no aparece como tal en el diccionario.

¿lo sabías?

¿Qué piensas?

En la RAE aparecen recogidas las palabras Maltrato y Maltratar, sin embargo no se hace mención a Buentrato ni a Bientratar.



A continuación se te presentan las 3 dimensiones del buentrato, algunos de los aspectos que su autora principal Fina Sanz (2016) considera como parte de ellos y los pertinentes de acuerdo a la



Para fortalecer tus conocimientos sobre el buentrato visualiza el siguiente video y al finalizarlo, realiza el análisis que se presenta en las siguientes páginas



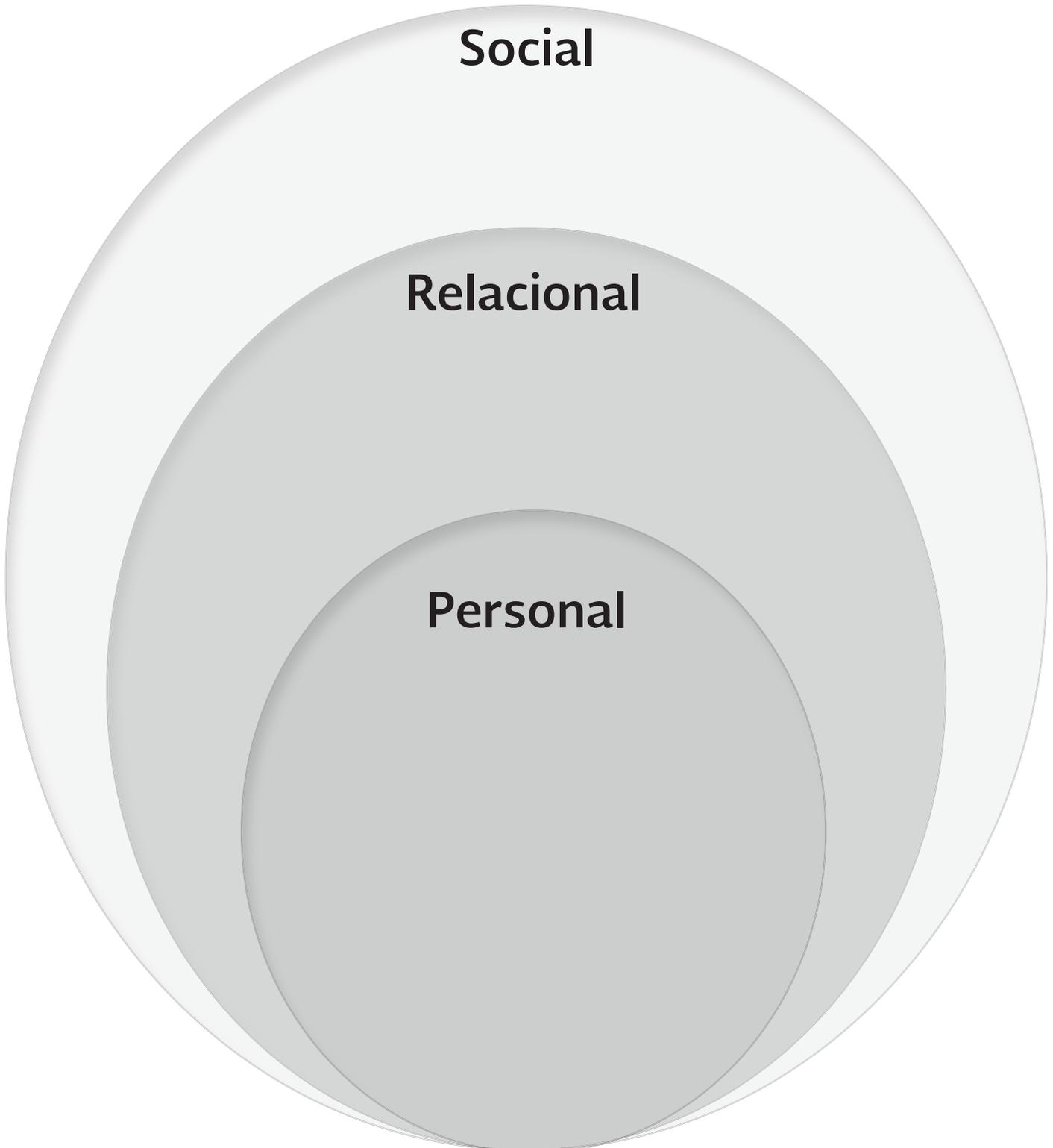
[https://youtu.be/f1863Lef\\_wo](https://youtu.be/f1863Lef_wo)





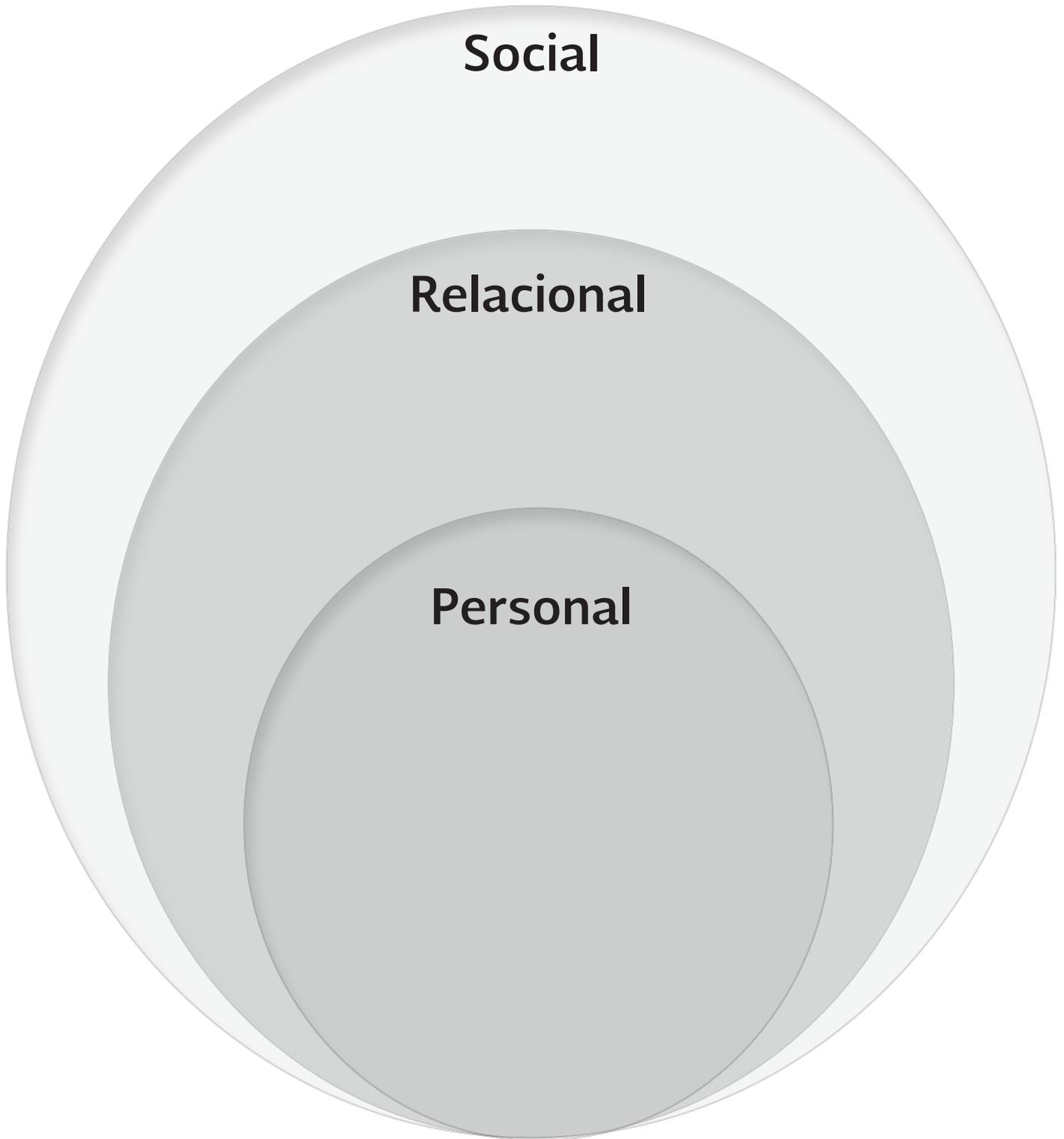
## Análisis personal sobre el buentrato

- I. Escribe en los círculos las acciones que **realizas en la actualidad** para generar un buentrato en tu vida, según las dimensiones que se te indican.





II. Escribe en los círculos las acciones que **podrías realizar** desde el buentrato.



II. Comenta con tu grupo cómo te sentiste al completar la actividad, si tuviste alguna dificultad y qué necesitarías para realizar lo que escribiste en la segunda parte del ejercicio.

## Buentrato social

Para hablar de la esfera del buentrato más amplia es necesario reconocer el maltrato sobre el que se gesta la cultura de la violencia Para Fina Sanz (2016), es parte del mismo modelo del buentrato, pero del otro extremo.

### Maltrato-----buentrato

Practicar el buentrato es un compromiso activo con la construcción de relaciones equitativas y solidarias. Para una convivencia sana el respeto de la diversidad es la base, y habría que enmarcar que cuando se habla de diversidad no solo se hace referencia a la diversidad sexo-genérica, cada una de las características que poseemos pueden ser diversas: el color de piel, el aspecto físico, la forma en la que hablamos, la forma de sentir y expresarnos, la capacidad intelectual: la diferencia es lo que predomina, pero dentro de esa diferencia hay características (erróneamente) mejor valoradas que otras y esto corresponde al sistema de **dominio** en el que vivimos.

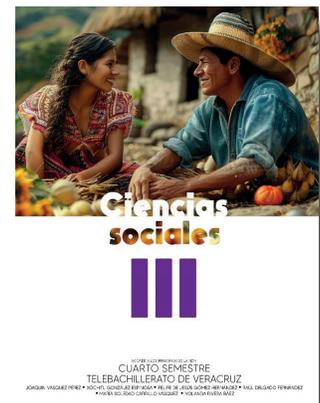
Respetar las diferencias es especialmente importante en el entorno escolar, ya que entre el estudiantado pueden ser muchas, pero el objetivo en este tema debe ser siempre el mismo: construir entre todas y todos un espacio donde todas las personas que forman parte se sientan valoradas y aceptadas ¿crees que en tu escuela es así? ¿alguna vez te has sentido excluido o rechazado por ser diferente? Si hiciéramos esta pregunta a las personas que nos rodean te darías cuenta que es una buena proporción la que alguna vez en su vida se ha sentido excluido(a), porque esta situación más que ser un asunto individual, corresponde a cómo se desarrolla la sociedad, de ahí la importancia de hacer comunidad.

### ¿Sabías que...?

Las palabras “dominio”, “doméstico” y “doma” (como el acto de domar a un animal), comparten una raíz etimológica del latín *domus*, que significa “casa”, también relacionadas con la raíz *dominium*, que significa “propiedad” y *dominus*, que significa “amo”, “dueño”. Estas raíces reflejan la idea de control, autoridad, propiedad y sometimiento, por lo que existe el debate sobre lo inadecuado que es llamarle “trabajo doméstico” a los trabajos de cuidado de una casa y familia porque inhumanizan a las personas a cargo.



Trabajos realizados por el Telebachillerato Barranca Grande: es importante visualizar que las personas de la tercera edad sufren constantemente abandono y maltrato, por lo cual es importante considerarles para una propuesta de buentrato.



El buentrato social amplía lo presentado en tu guía de Ciencias Sociales III en la página 188 a la 194

El buentrato social hace referencia a las formas de relacionarnos con respeto, empatía y consideración hacia los demás. En una sociedad como la nuestra, marcada por una gran diversidad, el buen trato se convierte en un principio fundamental para convivir en armonía. Implica reconocer la dignidad de cada persona, independientemente de su raza, género, orientación sexual, religión, nivel socioeconómico o cualquier otra característica.

Algunos aspectos del buentrato social son:

Cooperación

Solidaridad

Empatía y escucha  
compasiva

Educación para la paz

Buentrato con animales,  
plantas,  
minerales y la naturaleza  
en general

El respeto a la  
diferencia y  
a las diversidades

La igualdad, la equidad  
y  
los derechos humanos

Familia afectiva  
(redes de apoyo)

En tu guía de segundo semestre, en la que se habló sobre activismo, se manifiesta una realidad en la cual las personas que **no poseen** características **hegemónicas** (ser hombre, blanco, de clase alta, cisheterosexual, sin discapacidad, por ejemplo), pueden ser en mayor medida sujetos de discriminación y de un acceso menos favorable a condiciones dignas para autorrealizarse (la educación, la vivienda, el recibir cuidados), la muestra está en que la mayor parte de la riqueza a nivel mundial se encuentra distribuida en los países del norte y las figuras de poder todavía son mayormente hombres no racializados. Dar cuenta de esta realidad da pie a pensar en los estereotipos que existen en la cultura y que por ser parte de la misma los mantenemos internalizados.

Visualizar los sistemas de dominación y el origen de los estereotipos permite entender cómo se construye una **cultura del maltrato**. ¿En alguna ocasión te has preguntado por qué maltratamos? ¿por qué crees que poseer ciertas características que no son elegibles (color de piel, clase social, forma de hablar, o algún aspecto físico llamativo) puede ser motivo de burla o exclusión? Para transformar una cultura del maltrato hacia una de buentrato es de utilidad reconocer que la discriminación y violencia tiene un origen social, más allá de características individuales o de la naturaleza de los vínculos relacionales, que por supuesto inciden, pero ninguna causa por sí sola es determinante.



**Hegemónico**

Significa que algo se percibe como superior, también que un grupo o entidad ejerce dominio o supremacía sobre otros, de tal manera que puede dictar los términos y parámetros de la acción social.

La hegemonía puede manifestarse como el dominio cultural, económico o militar.

Ejemplos de hegemonía es la masculinidad o la belleza hegemónica.

## Apliquemos lo aprendido

Visualiza el siguiente grupo de imágenes y comenta con tu grupo qué tipo de buenttrato está ejemplificando y la situación a la que está respondiendo.

Teniendo clara la situación que origina las acciones presentadas en las fotografías, comparte en plenaria junto con tus compañeras(os) alguna acción alternativa que propondrías para dar respuesta y que se pudiera realizar en tu comunidad.



Cuidando la relación con uno mismo.



Tebaev Benito Juárez García, reconociendo y valorando la diversidad lingüística.



Estudiante del Tebaev Las Galeras regalando agua a personas de la comunidad después de su jornada laboral.



Grupo de hombres que se reúne para hablar de sus emociones.



Adolescente buscando ayuda.



Marchando en defensa del agua.



El respeto por los derechos humanos es parte importante del buentrato social, en tu guía de Ciencias Sociales tienes los elementos para comprender su papel en la sociedad, así como en los siguientes videos que te sugerimos visualizar alguno(s) de ellos para un entendimiento mas amplio del tema:

Derechos Humanos y democracia

<https://youtu.be/cgv2BRXacmo?si=W5mi9dOoV-gXEzH0B>

Derechos humanos para la ciudadanía y la conciencia social

<https://youtu.be/fRllyiYLNsY?si=E3iRP0guq1AIMRjb>

¿Qué son los Derechos Humanos? Documental - CIDHPDA

<https://youtu.be/AjCnhc6KSy0?si=bA1U-QZ0R-FUw4KaV>

### Para tomar en cuenta

En el semestre pasado, en tu guía de Formación Socioemocional III (p.69) se te invitó a hacer un ejercicio llamado **Un paso adelante**, esta actividad se realiza normalmente para evidenciar los privilegios dentro de un grupo de personas.

Puedes visualizar el siguiente video para conocer un ejemplo o buscar algunos más en internet y considerar realizarlo con personas de tu escuela y/o comunidad , ya que sería de utilidad para sensibilizar en el tema del **derecho a la igualdad** en el buentrato social.

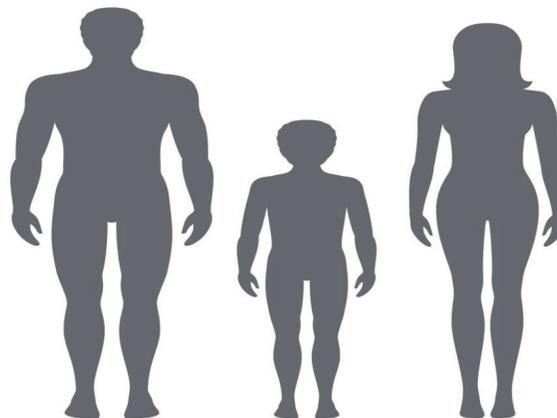
<https://youtu.be/XVJzKB7Qs8g?si=wYzroYPvmmPhZXF5>



Tebaev San Marcos

### Apliquemos lo aprendido

Visualiza las siguientes siluetas. En grupo, realicen una lluvia de ideas: si las siluetas son representativas del ser humano, partiendo de cero ¿qué necesitarían esos seres para vivir con **dignidad**? Realicen una lista con las necesidades que detectaron.



Al concluir la lista de necesidades relacionen lo construido con el tema de Derechos Humanos y respondan: ¿qué tan cercano o distante fue su lista comparada con la de los derechos humanos (presentada en la siguiente página)? ¿cómo se podrían complementar ambos listados?

## Derechos Humanos

- Derecho a la vida
- Derecho a la igualdad y prohibición de discriminación
- Igualdad entre mujeres y hombres
- Igualdad ante la ley
- Libertad de la persona
- Derecho a la integridad y seguridad personales
- Libertad de trabajo, profesión, industria o comercio
- Libertad de expresión
- Libertad de conciencia
- Libertad imprenta
- Derecho a la libertad de tránsito y residencia
- Libertad de asociación, reunión y manifestación
- Libertad religiosa y de culto
- Derecho de acceso a la justicia
- Derecho a la irretroactividad de la ley
- Derecho de audiencia y debido proceso legal
- Principio de legalidad
- Seguridad jurídica en materia de detención
- Seguridad jurídica para los procesados en materia penal
- Derechos de la víctima u ofendido
- Seguridad jurídica en las detenciones ante autoridad judicial
- Seguridad jurídica respecto de la imposición de sanciones y multas
- Seguridad jurídica en los juicios penales
- Derecho a la inviolabilidad del domicilio
- Derecho a la inviolabilidad de comunicaciones privadas
- Derecho a la propiedad
- Derechos sexuales y reproductivos
- Derecho de acceso a la información
- Derechos a la protección de datos personales
- Derecho de petición
- Derecho a la ciudadanía
- Derecho a la reparación y a la máxima protección
- Derecho a la educación
- Derecho a la salud
- Derecho a la vivienda
- Derecho al agua y saneamiento
- Derecho a la alimentación
- Derecho a un ambiente sano
- Derecho a la identidad y al libre desarrollo de la personalidad
- Derechos de los pueblos y comunidades indígenas
- Derechos agrarios
- Derecho de acceso a la cultura
- Derecho a la cultura física y al deporte
- Derecho al trabajo
- Derecho en el trabajo
- Derecho a la seguridad social
- Derecho de las niñas, niños y adolescentes
- Derecho de las personas con discapacidad
- Derecho de las personas adultas mayores
- Derecho de las **personas migrantes**
- Derecho a la reparación integral del daño
- Derecho a la reparación por violaciones a los derechos humanos
- Derecho a la verdad
- Derecho a la Reinserción Social

Conocer nuestros derechos y respetar los de los demás, es la base para construir un mundo más justo y equitativo, tanto **para protegernos como para defender a las demás personas, comunidades, e incluso la naturaleza, cuando sus derechos son vulnerados.**

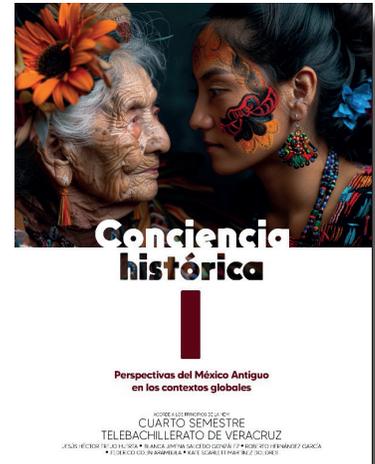
En muchos contextos, los derechos humanos pueden ser ignorados o violados, por ello es vital que toda la comunidad se convierta en defensora activa de estos derechos, trabajando para garantizar que todas y todos tengan acceso a ellos, independientemente de su situación.

En el módulo anterior se habló de la **violencia estructural**, ahora que has reflexionado mucho más sobre la sociedad y los derechos humanos, es pertinente traer este conocimiento de vuelta, recordando que es un concepto que se refiere a **las desigualdades e injusticias que están presentes en las estructuras sociales, políticas y económicas de una sociedad.** A diferencia de la violencia física o directa, que es fácil de identificar, la violencia estructural es más sutil y está enraizada en las instituciones y normas sociales. Se manifiesta a través de la pobreza, la discriminación, el acceso desigual a recursos como la educación y la salud, y la exclusión de ciertos grupos de poder en la toma de decisiones.

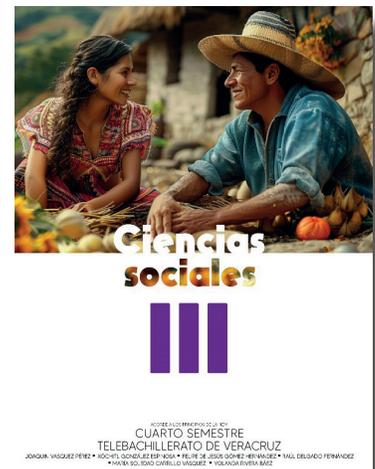
La violencia estructural no siempre es evidente, pero sus efectos son profundos. Un ejemplo claro de violencia estructural es la falta de acceso a una educación de calidad en muchas regiones, lo que perpetúa ciclos de pobreza y limita las oportunidades de desarrollo para miles de jóvenes. Otro ejemplo es la discriminación de género o racial, que impide que algunas personas tengan las mismas oportunidades que otras, solo por su identidad.

Es fundamental tomar conciencia de la existencia de las injusticias estructurales, ya que la violencia estructural no es un problema de unas pocas personas o instituciones, sino de toda la sociedad. Para transformar estas dinámicas es necesario cuestionar las estructuras de poder que perpetúan la desigualdad y trabajar por un cambio real. Esto implica ser críticos con lo que consideramos “normal” o “superior”.

El ser responsable con cada acción tomada, desde pequeñas decisiones en el entorno cotidiano, hasta la participación activa en proyectos comunitarios o movimientos sociales, puede contribuir a la construcción de una sociedad donde la empatía, la justicia y la igualdad sean valores primordiales.



En tu guía de Conciencia histórica I p.86 desarrolla una de las principales violencias estructurales, el Racismo.



Esta información se complementa con lo presentado en tu guía de Ciencias Sociales p. 199 a 203



Apliquemos lo aprendido

Completa la tabla sobre violencias estructurales, completando o proponiendo ejemplos y su manifestación en el binomio “Maltrato-buentrato”

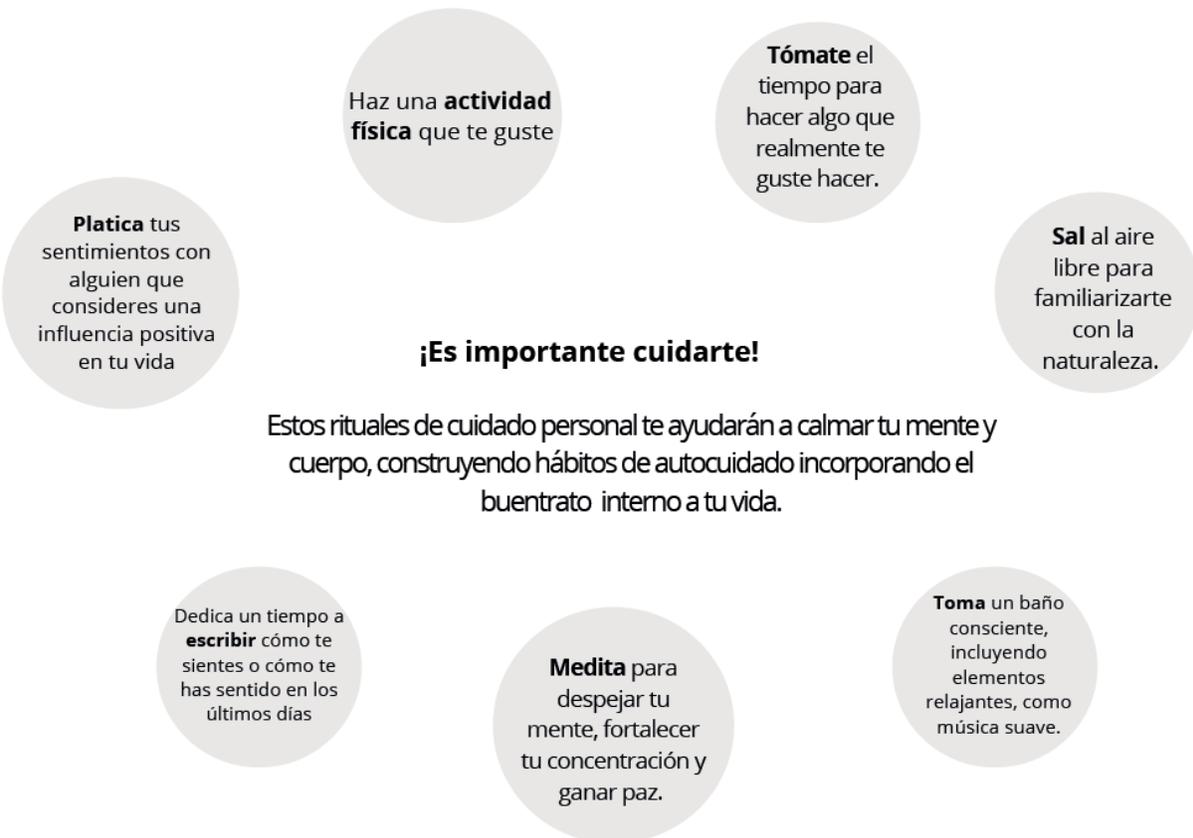
Violencia estructural	Descripción	Manifestaciones del maltrato	Manifestaciones de buentrato
Racismo	Conjunto de creencias y prácticas que sostienen la falsa superioridad de un grupo racial sobre otro.	Representaciones estereotipadas para reírse de las personas racializadas. Uso de expresiones racistas en el lenguaje.	Reconocimiento de la herencia africana y su historia, así como la de los pueblos originarios. Celebración de la negritud y de las tradiciones ancestrales.
	Forma de discriminación o prejuicio basada en la clase social de una persona.		
Falta de acceso a la justicia en _____			
Discriminación hacia personas con VIH			
Acceso desigual a la educación en _____			
Otro ejemplo			

Una de las 3 prácticas más “sencillas” para el buentrato (según Fina Sanz, 2019) es

## Aprender a cuidarse



Reconociendo la responsabilidad que tengo sobre mi vida asumiéndome también como un ser **interdependiente**.





## Para bientratarte...

*Siéntete orgulloso  
de tus logros*

*Acepta ayuda*

*Conociendo tus  
sentimientos*



*Di no al juicio*

*Perdónate*

*Establece límites  
saludables*

*Escucha tu  
cuerpo*

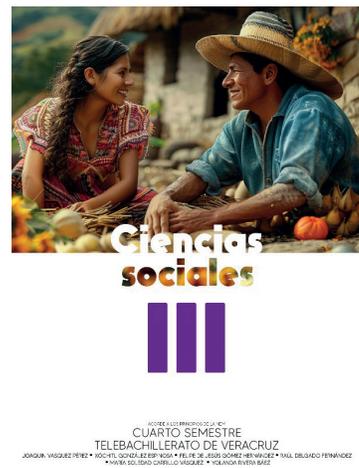


## Buentrato social: un ejemplo

Retomando lo expuesto en tu guía de Ciencias Sociales III, sobre la migración y sus efectos, podemos rescatar el valioso ejemplo de las Patronas, que es una muestra de buentrato social que se da en el estado de Veracruz y que ha estado en la mira de todo el mundo, demostrando que no se necesita tener de muchos recursos cuando se quiere ayudar.

Teniendo como origen la empatía y la solidaridad hacia las personas que se encuentran viajando en “la Bestia”, son las acciones de buentrato que hacen menos solitario una parte del trayecto.

Mientras que hombres, mujeres y niños están expuestas a diferentes tipos de carencias y violencias, es ahí cuando las Patronas brindan a migrantes algo de tomar y beber y sobre todo un apoyo moral para la parte del trayecto que corresponde a la localidad de Guadalupe, en Amatlán de los Reyes Veracruz.



Esta información se complementa con lo presentado en tu guía de Ciencias Sociales p. 199 a 203

### Conoce a:

Puedes conocer más de las patronas a través de las capsulas a las que te enlazan las siguientes imágenes, y si no te es posible puedes hacerlo con la lectura de la próxima página.





## LAS PATRONAS, MUJERES QUE AMANSAN A LA BESTIA

Como una cicatriz entre los campos de caña de azúcar, el tren de mercancías cruza Veracruz. Viene del sur y se dirige a la frontera norte de México. Sobre él, cientos de migrantes de Centroamérica se juegan la vida cada día para alcanzar el mal llamado sueño americano. A medio camino de esta pesadilla y con La Bestia en marcha, un grupo de mujeres les tiende su mano para darles comida y agua diariamente. Son Las Patronas, Premio Nacional de Derechos Humanos 2013 en México.

Bernar y su hermana no sabían que aquella mañana de 1995 su vida cambiaría para siempre. Regresaban de comprar pan y leche para el desayuno, cuando el paso del tren por su pequeña comunidad, La Patrona, cerca de Amatlán de los Reyes (Veracruz), detuvo su camino. Un hombre, desde uno de los vagones, les gritó: “Madrecita, tenemos hambre, dennos algo de comer, agua”. Ante sus ojos, fue pasando el convoy y los gritos desesperados de aquellos hombres que extendían sus manos. Paralizadas, no sabían qué hacer. No fue hasta el último vagón que, casi por impulso, Bernar y su hermana les entregaron lo que llevaban. Asustadas ante la reprimenda que les esperaba en casa por no haber llevado el mandado, regresaron con las manos vacías. Sin embargo, Leónida, su madre, La Patrona abuela, y el alma de esta historia, les dijo: “Estos hombres no son mexicanos, deben venir de lejos. Tenemos que ayudarlos. Para mañana, cocinaremos lo que tengamos y se lo llevaremos hasta las vías del tren”. Así comienza esta historia de solidaridad que este año ha sido premiada por la Comisión de Derechos Humanos de México.

“En aquel tiempo, Centroamérica era un lugar muy lejano y aún no se conocía a este tren como La Bestia, sino como el tren de las moscas porque en él iban cientos de personas pegadas como insectos a sus hierros”, recuerda Toña. Aún quedaban muchos años de solidaridad anónima para que este grupo de mujeres campesinas recibieran el reconocimiento que merecían y fueran llamadas Las Patronas, en honor a la ranchería donde viven.

Aquella noche, las mujeres de la familia cocinaron hasta cuarenta raciones de frijoles y arroz. Veintiocho años después, y sin faltar ni un solo día, han llegado a hacer comida hasta para quinientos migrantes. “Da igual que sea Navidad o Año Nuevo, el tren no deja de pasar”.

## Cultura del buentrato en la escuela

Según el manual metodológico del buentrato, asumir la cultura del buentrato como estrategia educativa, es apuntalar un modelo alternativo y propositivo de atención a la violencia de género que tiene entre otras, las siguientes características:

- Buentrato es un término al que cada quien le da su sentido, exige un compromiso personal donde la forma, el fondo y los resultados necesariamente hagan sentir bien a la propia persona y las y los interlocutores, lo fundamental es que nosotras(os) nos vivamos bientratados/as, más allá de toda definición
- Buentrato es un modelo propositivo ya que se enfoca en proveer y fomentar las relaciones de buentrato como una forma de educación alternativa que pone énfasis en el **qué hacer para tratarnos bien**, desarrollando recursos, habilidades y actitudes para una convivencia equitativa, armónica y noviolenta.
- La Cultura del buentrato inicia con el buentrato hacia nosotras/os. Si nos exigimos darnos a nosotros mismas/os un buentrato, no vamos a permitir que otros y otras nos den un maltrato, nos violenten u opriman, de esta manera nuestra vida esta más en nuestras manos, al estar responsabilizándonos por nuestro bienestar.
- La Cultura del buentrato como propuesta educativa es un puente para incluir y abarcar muchas problemáticas, que permite cubrir las necesidades educativas, pudiendo abarcar y tratar cualquier tema o actividad, enfocándolas siempre al desarrollo de recursos, habilidades, capacidades y destrezas que fomenten actitudes de buentrato.



Tebaev El castillo, Turno Matutino



Tebaev Tepatlaxco 30ETH0094A



Las siguientes conferencias, dirigidas principalmente a docentes, abordan la importancia del buentrato en la educación:

La importancia de transversalizar la educación para la paz y buentrato con la EIS.

<https://youtu.be/zHcgqHEw-Zow?si=iLMLh7Sw8xYOGaol>

Bienestar y buentrato en la escuela: una responsabilidad compartida

[https://www.youtube.com/live/XKQEnaUIYMI?si=5WJ-JAY4ft\\_4lqUYv](https://www.youtube.com/live/XKQEnaUIYMI?si=5WJ-JAY4ft_4lqUYv)

Realiza la lectura sobre el buentrato en el espacio educativo y comenta con tu grupo cuáles iniciativas de buentrato valdría la pena emprender para beneficio de tu comunidad y escuela.

## Imprescindible, fomentar la empatía en los espacios educativos

Se tiene que promover la solidaridad para que todas las personas cuenten con las mismas oportunidades de desarrollar una vida digna, libre de discriminaciones y violencias

Mirtha Hernández Mar 16, 2023

No hay buentrato sin empatía y respeto hacia las personas, sin la capacidad de escuchar sus necesidades. Por eso, es relevante que en los centros educativos se atiendan las necesidades de alumnas y alumnos, quienes acuden no sólo para adquirir conocimientos, sino además para relacionarse y vincularse afectivamente.



Tebaev Palmillas 30eth0385q

Así lo afirmó la sexóloga María de la Almodena Paloma Andrés Domingo, del Instituto Terapia de Reencuentro, al ofrecer la conferencia “Cómo incorporar el buentrato en los vínculos afectivos”; organizado por la Facultad de Psicología (FP).

El buentrato incluye el lenguaje inclusivo. Los profesionales de la educación saben que está cargado de significados. “Con él se humilla, se desacredita o, por el contrario, se dignifica”, dijo la experta en el evento efectuado en el Auditorio Silvia Macotella Flores, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Señaló también que se debe potenciar la cooperación entre las personas como una forma de interdependencia y ayuda mutua. Ir cambiando las relaciones jerárquicas de las instituciones por otras más igualitarias. “Potenciar la creación de equipos, no en función del máximo rendimiento, sino teniendo en cuenta las necesidades de las personas que la integran, para conjugar eficacia y bienestar. El buentrato se contagia”, añadió.

La especialista expuso qué tan importante es que profesoras y profesores elaboren planes, programas y asignaturas los cuales potencien el buentrato, como que se atiendan los actos de abusos y maltratos que sucedan en sus espacios.

Igualmente, indicó que se debe fomentar la solidaridad para que todas las personas tengan las mismas oportunidades de desarrollar una vida digna, libre de discriminaciones y violencias.

“Otra práctica de buentrato en el ámbito educativo es facilitar el aprendizaje grupal, pues fomenta las relaciones igualitarias; grupos en los que se pueda compartir saberes y comunicarse sin enjuiciarse, que se pueda tomar la palabra, sentirse escuchados, y en los que, a su vez, se aprenda a escuchar”, mencionó.

Esos grupos son un buen espacio para que el buentrato se contagie y produzca gozo y bienestar corporal.



Tebaev “Piedras negras”

Los valores de igualdad, equidad, justicia y los derechos humanos deben ser los que rijan las sociedades “bientratantes”, no sólo en el papel, sino además en su funcionamiento cotidiano, insistió.

Idéntica valía

La experta remarcó que hombres y mujeres poseen idéntica valía y, pese a las diferencias, tienen el derecho a ser respetados, valorados con sus diferencias y tratados con igualdad. “No hay buentrato sin respeto a las diferencias, la diversidad nos complementa y enriquece”, sostuvo María de la Almudena Paloma Andrés Domingo.

Asimismo, apuntó que cuando no se respeta a los demás y se ejerce violencia, nos deshumanizamos, y aquélla puede volverse en contra de esa persona, generarle culpa y vergüenza.

La prevención del maltrato, insistió, es fomentar relaciones de buentrato como una forma de educación para la salud. Además, llamó a los docentes a reflexionar sobre las causas sociopolíticas del maltrato y la violencia, así como los cambios que a nivel personal, relacional y social se requieren para ir construyendo relaciones más igualitarias.

Fuente: <https://www.gaceta.unam.mx/imprescindible-fomentar-la-empatia-en-los-espacios-educativos/>

Aunque el buentrato sea una palabra nueva, esto no quiere decir que no se aplique en el Telebachillerato, pues desde la iniciativa de cada escuela y a través también de los Trayectos transversales, se han impulsado proyectos con este enfoque.

Analiza los principios de la Nueva Escuela Mexicana ¿son compatibles con el buentrato? ¿en qué esfera?

## Principios de la Nueva Escuela Mexicana:

-  01 Fomento de la identidad con México.
-  02 Responsabilidad ciudadana.
-  03 Promoción de la cultura de la paz.
-  04 La honestidad como comportamiento fundamental.
-  05 Participación en la transformación de la sociedad.
-  06 Respeto de la dignidad humana.
-  07 Promoción de la interculturalidad.
-  08 Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente.

A continuación se te presentan evidencias fotográficas de escuelas que han trabajado el buentrato, sería un gusto que tu escuela apareciera aquí, por lo que te invitamos a subir tus iniciativas de buentrato a las redes sociales con la etiqueta [#FSETebaev](#) o [#BuentratoTebaev](#).



Tebaev Palmillas 30eth0385q



Tebaev Santa Rosa 30eth0413w





## ¿Por qué el cuidado de la ropa es una acción ambiental poderosa?



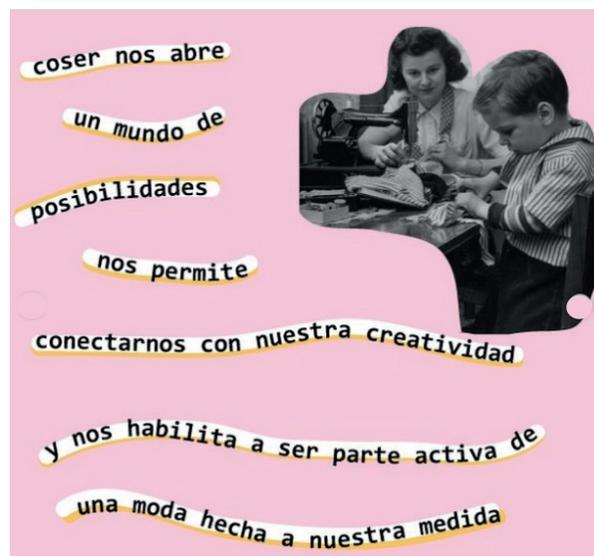
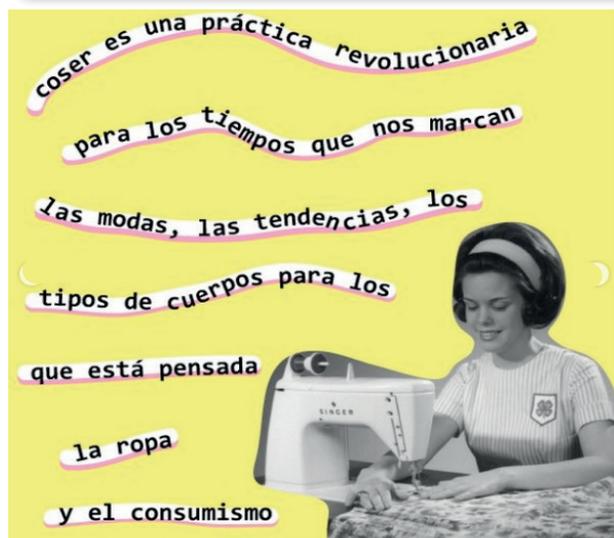
Fuente: Divulgación de la Ciencia UNAM

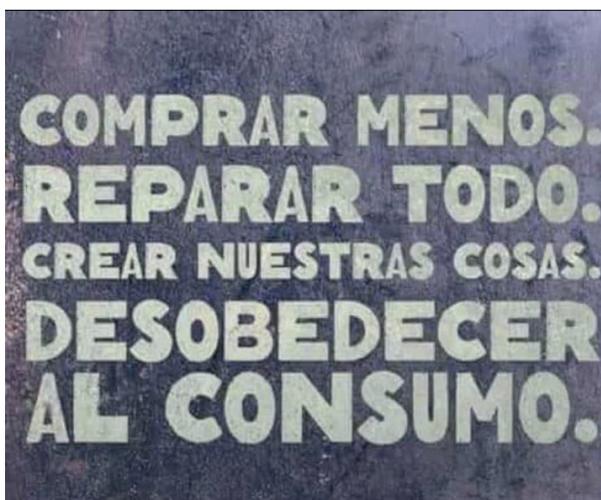
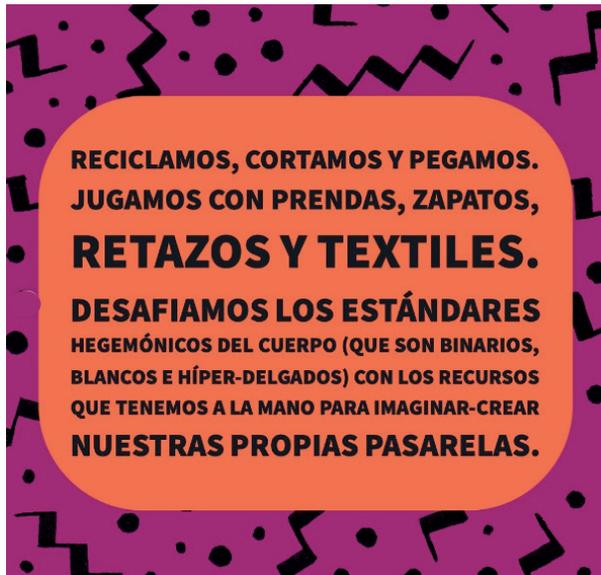


Webinar  
**De la MODA, lo que... sea más SOSTENIBLE y JUSTO**  
Ponente: **Laurencia León**  
Invitado residente  
CONABIO  
TRANSMISIÓN EN VIVO Martes 28 de noviembre 2023  
**16:00 horas**  
(Hora Ciudad de México)  
Plataformas  
CONSTRUYET YouTube  
Organizado por:  
EDUCACIÓN  
gob.mx/sep

Si te interesa saber sobre la importancia de esta acción puedes ver el webinar: “De la moda, lo que... sea más sostenible y justo”

[https://www.youtube.com/live/pdC03n8\\_xc8?si=7dPoxuMVU\\_BPuTOc](https://www.youtube.com/live/pdC03n8_xc8?si=7dPoxuMVU_BPuTOc)





El arte también ha estado presente pronunciándose en contra del consumo excesivo de ropa, “Fashion Victims” es una acción urbana en protesta de las verdaderas víctimas de la moda, las trabajadoras y trabajadores de las grandes empresas textiles, que son malpagados y sometidos a condiciones de trabajo deplorables, que atentan a su vida y su salud, tal es el caso de la empresa textil que colapsó en Bangladesh, por la que murieron 1134 personas y hubo 234 heridos.



*Fashion Victims. Yolanda Domínguez.*

## Promoción del buentrato a los animales de compañía

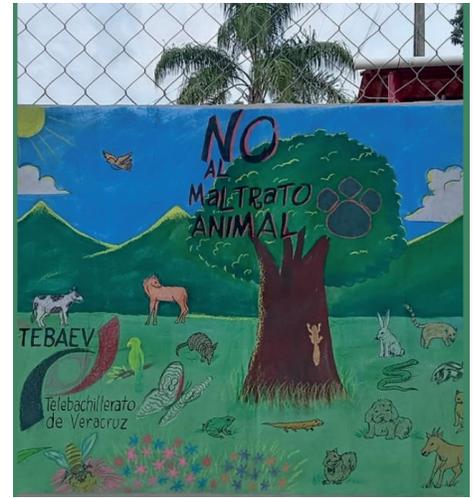
### Rescate a perros que habían sido víctimas de abandono y maltrato

Felicidades al Telebachillerato Xoteapan, profesor y estudiantes, que con esta iniciativa da un ejemplo de buentrato, ante la problemática tan evidente que es el abandono y descuido a los animales de compañía.





Tebaev Helio García Alfaro 30eth04040



Tebaev Totolacatla



Tebaev Río Uxpanapa 30eth0580t



Telebachillerato Villa Juanita

## Del buentrato personal al buentrato ambiental

En el semestre pasado mapeaste tu cuerpo-territorio para hacer consciente la relación que tienes con el espacio geográfico en el que te desarrollas, con lo aprendido en la Unidad de Aprendizaje Curricular “Espacio y Sociedad”, puedes generar un esquema con miras a proponer acciones de buentrato para ti y tu comunidad.

Nuestro cuerpo en un mapa y profundizar en conocerlo nos ayudará a apropiarlo.

Los feminismos comunitarios nombran cómo nuestro cuerpo a nuestro primer territorio que habitamos, defendemos y cuidamos para la existencia individual y colectiva.

Conocer nuestro primer territorio, así como los territorios y límites de los demás, es un acto de buentrato y cuidado.

### Actividad

Realiza un dibujo de la silueta de tu cuerpo completo.

1. Ubica los lugares que te gustan de tu cuerpo, por qué te gusta y qué actividades te posibilita hacer día a día. Coloca una señalética en estas zonas.
2. Señala las zonas a las que más les pones atención para el cuidado de tu salud física, señala también en la parte que consideres más adecuada, si existe alguna enfermedad hereditaria en tu familia o si algún padecimiento se ha hecho muy presente en tu comunidad.
3. Reconociendo los aspectos de tu comunidad, señala en las partes que consideres, cómo sus características particulares inciden en tu salud, para esto también sería relevante analizar el tema de **Contaminación del Aire** en tu UAC de reacciones químicas.

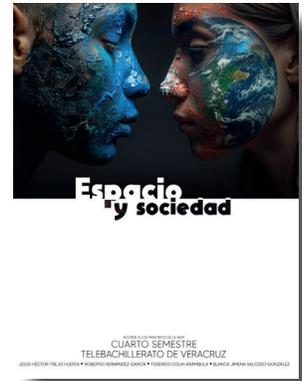
Ejemplos:

- Dependiendo de la calidad del aire que respiras puedes poner un símbolo positivo o negativo, según sea el caso.
- De acuerdo con la producción y consumo de los alimentos de tu comunidad escoge un ícono para ponerlo en tu estomago.
- Puedes también evaluar qué tanto el espacio en el que te desarrollas, permite la actividad física y el convivio con la naturaleza.

Al finalizar comparte tu mapas con el grupo y analicen cuáles fueron los aspectos repetitivos para responder la pregunta:

**¿Qué acciones de buentrato social (en este caso ambiental) puedo generar en mi comunidad para poder influir en la salud de sus habitantes positivamente?**

Responder esta pregunta puede ser la clave para determinar el rumbo de su proyecto transversal.



Se propone esta actividad para vincular los contenidos de la UAC “Espacio y sociedad” con el buentrato personal y social.





# Módulo 3

Tebaev Naranjal 30eth0183u

## Autocuidado

Categoría: Vida saludable

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

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

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

## Progresiones

1. Reflexiona sobre el impacto que tiene la práctica de hábitos de vida saludable en su bienestar físico, mental, emocional y social, a nivel personal y comunitario.
2. Práctica hábitos que ayudan a mejorar su salud físico, mental y emocional y social para construir estilos de vida saludable a lo largo de la vida, en lo personal y en lo colectivo.
3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en su salud física, mental y social.
4. Promueve hábitos de vida saludable que prevengan enfermedades crónicas en su entorno.
5. Reconoce el impacto que tiene la salud mental y emocional sobre su bienestar físico y comunitario.
6. Solicita apoyo a personas, autoridades o servicios del contexto escolar, comunitario o social al reconocer aspectos que afectan su salud física, mental, emocional y social.

Ámbito de la  
formación  
socioemocional



Categoría: Alimentación saludable

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

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

### Cuidado físico corporal

Incorpora hábitos saludables y actividades físicas y deportivas como una elección para su vida

### Bienestar emocional afectivo

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones como para su bienestar y desarrollo integral.

## Progresiones

1. Promueve prácticas en torno a la alimentación y otros hábitos saludables para el bienestar físico, mental y emocional, personal y de su comunidad.
2. Reconoce hábitos alimenticios que contribuyan a mantener una vida saludable para sí mismo/a y para las demás personas.
3. Reconoce cómo los hábitos alimenticios saludables impactan emocionalmente a la población al prevenir enfermedades físicas y mentales.
4. Reflexiona sobre los hábitos alimenticios que ha inducido la publicidad y la comercialización de alimentos de baja calidad nutricional y su relación con los daños que provocan a la salud en la sociedad, para decidir y seleccionar los alimentos que integra a su dieta que favorecen una buena alimentación.





Categoría: Factores de riesgo y de protección que impactan en la salud.

## Aprendizajes de trayectoria

### Responsabilidad social

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

### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

### Bienestar emocional afectivo

Aprecia y aplica formas creativas para expresar sus emociones, sentimientos y experiencias, de manera responsable, que le permitan su bienestar intra e interpersonal y desarrollarse como agente de transformación social.

## Progresiones

1. Toma decisiones relativas al cuidado de su salud, que contribuyan a su bienestar físico, mental, emocional y social con base en información que obtiene de fuentes y/o medios confiables.
2. Reflexiona sobre los posibles efectos de las actividades que se realizan en el tiempo libre en la salud física, mental, emocional y social,
3. Usa responsablemente en el tiempo libre en actividades que beneficien su salud física mental, emocional y social.
4. Desarrolla hábitos relacionados con una adecuada higiene del sueño que beneficien su salud integral y un óptimo desempeño de sus actividades cotidianas.
5. Reflexiona sobre los factores de riesgo y de protección que inciden en el consumo de sustancias nocivas, así como las consecuencias en su bienestar físico mental, emocional y social a corto, mediano y largo plazo.
6. Promueve acciones de autocuidado enfocadas en generar hábitos saludables a partir del análisis de los riesgos o protección, en el uso de las Tecnologías de la Información para construir un estado de bienestar físico, mental, emocional y social.

Categoría: Equidad, inclusión y no violencia con perspectiva de género

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad social

Ejerce y promueve los derechos y valores, proponiendo soluciones para combatir toda forma de desigualdad

### Cuidado físico corporal

Ejerce su sexualidad de manera responsable, saludable y placentera, procurando el bienestar y desarrollo integral propio y de las demás personas.

### Bienestar emocional afectivo

Construye lazos afectivos responsables e igualitarios, mediante el ejercicio pleno de su sexualidad.

## Progresiones de aprendizaje

1. Practica acciones en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en los diferentes espacios donde se desarrolla.
2. Participa en actividades con igualdad de condiciones para una vida en sociedad libre de violencia, evitando asignar roles de género.
5. Reflexiona para tomar una postura crítica sobre cómo se ha construido la masculinidad tradicional en diferentes contextos, la deconstrucción de ésta y el reconocimiento de nuevas masculinidades para mantener relaciones sociales y sexoafectivas saludables e igualitarias de quienes la experimentan



Categoría: El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento

## Aprendizaje de trayectoria

### Responsabilidad Social:

Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.

### Cuidado físico corporal:

Se asume como cuerpo que siente, crea, expresa y comunica para fomentar el autocuidado

### Bienestar emocional afectivo:

Establece vínculos interpersonales saludables mediante el conocimiento de sus emociones y necesidades para su bienestar y desarrollo integral

## Progresiones

2. Identifica elementos que conforman su identidad cultural y personal (emociones, valores y tradiciones) y los manifiesta a través de expresiones artísticas, reconociendo su cuerpo como herramienta de comunicación para relacionarse consigo mismo/misma y con su entorno.
4. Comprende que a través de las manifestaciones artísticas puede conectar con su propia corporeidad, para expresar y comunicar sus emociones, a fin de favorecer sus autoestima y la relación con su entorno.
5. Participa en la apreciación y creación de artes plásticas, escénicas, musicales y literarias entre otras disciplinas y lenguajes del arte, para la conexión, introspección y expresión de las emociones y sentimientos tanto individuales como colectivos.





Imagen: Comisión Nacional de  
Derechos Humanos

# Derecho al cuidado

# DERECHO HUMANO AL CUIDADO\*

El pasado 18 de octubre, en un fallo histórico, la Suprema Corte reconoció por primera vez el derecho humano al cuidado.



“La Primera Sala reconoció que todas las personas tienen el derecho a cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado. Con todo, estableció que el derecho al cuidado nunca debe ejercerse a costa de la salud, el bienestar o el **plan de vida** de quienes cuidan; especialmente de aquellas personas que, por **razones de género**, han estado histórica y culturalmente vinculadas a estas labores.”



Con esta decisión inédita, la Suprema Corte reconoce que el derecho al cuidado es una cuestión de justicia social.

Su acceso universal es una exigencia de igualdad y dignidad humana.

Garantizar que nadie sufra por falta de atención, y que nadie resulte obligado a sacrificar su proyecto de vida para cuidar de alguien más, es responsabilidad de todas y todos.

\*Zaldivar, A. 2023, Columna en Milenio

## LAS LABORES DE CUIDADO SON UN TRABAJO Y UN DERECHO UNIVERSAL QUE DEBE SER GARANTIZADO POR EL ESTADO.

Como lo reconoce la sentencia:



Son las autoridades las que deben adoptar medidas efectivas de protección social para que todas las personas, con independencia de su modelo de vida y realidad sociocultural, gocen de este derecho.

Principalmente las **personas mayores**, con discapacidad y con alguna enfermedad crónica, quienes son más propensas a enfrentar obstáculos para acceder a los cuidados que requieren.



@ARTUROZALDIVARL

Que **nunca más** se invisibilice la importancia de los cuidados para sostener la vida individual y colectiva.

Que **nunca más** se obligue a las mujeres a vivir una vida que no desean.

Que la igualdad y la dignidad humana se hagan costumbre, en todos los rincones de nuestro país.

@ARTUROZALDIVARL



## ¿El acceso a los cuidados es un derecho humano?

La respuesta es sí, ya que los cuidados son todas las acciones que sirven para sostener la vida, y el derecho a la vida es el primer derecho humano de la gente.

Pero, si aún no te queda claro, aquí te explicamos:



Algunos ejemplos de cuidados son: la **alimentación**, la **higiene**, la **contención emocional** y los tratamientos específicos que podrían requerir las distintas etapas de la vida como la niñez, la vejez, el embarazo, el posparto o, incluso, las enfermedades.



A nivel internacional existen **acuerdos que resaltan la importancia de tratar a los cuidados como un derecho**, tales como la *Declaración Internacional sobre la importancia del cuidado en el ámbito de los derechos humanos del 2021* o el *Compromiso de Buenos Aires (2022)*.



Todas las personas, los animales no humanos, así como los individuos vegetales, **necesitamos de cuidados a diario para mantener el bienestar de nuestra salud física, mental y emocional.**



Además, cada acto que realizamos desde el cuidado tiene impacto para las siguientes generaciones y lo que llamamos **medio ambiente**.

De los cuidados depende que la vida perdure en el tiempo de manera digna y saludable.



Este último fue redactado por los Estados que conforman la CEPAL en la «XV Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe» y enuncia que **los cuidados son un derecho** y deben ser compartidos por las familias, las comunidades, las empresas y el Estado.





En el año 2023, la **Organización Panamericana de la Salud** hizo un llamado a que los Estados reconozcan los cuidados como un derecho humano con el fin de avanzar e implementar políticas para alcanzar el **bienestar** y la **justicia social**.



Mediante el análisis específico de un caso<sup>1</sup>, emitió una resolución en la que **reconoce al cuidado como un derecho humano** y señala que todas las controversias que involucren a los cuidados deben ser juzgadas con perspectiva de género, de discapacidad, de personas mayores, así como de interés superior de las niñas y adolescencias.

<sup>1</sup> Suprema Corte de Justicia de la Nación, Primera Sala, Arturo Zaldivar Lelo de Larrea, Amparo directo 6/2023.



Además de generar una nueva cultura de corresponsabilidad en los cuidados y el apoyo mutuo, **urge explorar estrategias para hacer de los cuidados una garantía** para el pleno desarrollo de cada persona. Estas estrategias **deberán tomar en cuenta condiciones específicas** como el género, la racialización, el estrato social, si se vive con alguna discapacidad, enfermedad, o si se encuentra en etapa de niñez o adolescencia.



En México, también en 2023, la **Suprema Corte de Justicia de la Nación se pronunció por primera vez sobre el derecho al cuidado**, el cual define como un bien social fundamental para todas las personas.



Entonces, **¿cuáles son los obstáculos para que los cuidados sean garantizados plenamente por el Estado?**

Tan sólo en México se calcula que el trabajo del hogar y de cuidados no remunerado aporta el 24.3% del Producto Interno Bruto, es decir, 7.2 billones de pesos<sup>2</sup>, esto significa que se necesitaría, al menos, de esa cantidad de recursos para cubrir los costos que implican los cuidados, por ejemplo, el pago de medicamentos, de servicios especializados y la retribución económica de las personas cuidadoras.

<sup>2</sup> INEGI, Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México (CSTNRHM), 2022.



Podemos pensar en alianzas público-privadas donde las instituciones gubernamentales, en asociación con las empresas, destinen recursos e implementen acciones para hacer efectivo el derecho humano al cuidado.

Modelos de economía colaborativa como bancos de tiempo así como políticas laborales flexibles, en donde se faciliten opciones de trabajo a distancia para quienes cuidan de otras personas, también pueden ser de utilidad.



## ¿Qué es el autocuidado?

“El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud”<sup>1</sup>

Los principios fundamentales para el autocuidado incluyen aspectos del individuo (por ejemplo, autosuficiencia, empoderamiento, autonomía, responsabilidad personal, autoeficacia) y de la comunidad en general (por ejemplo, participación, colaboración y empoderamiento comunitarios).<sup>2</sup>

El autocuidado es un hábito que se construye y se fortalece con el tiempo, por eso es muy importante contemplarlo en tu proyecto de vida y en tu día a día.



Parte importante de un autocuidado integral (comprendiendo el aspecto físico, emocional y social) en la etapa de vida que estás cursando es la prevención de adicciones. En el siguiente enlace encontrarás toda la información correspondiente a la Campaña Nacional que se debe llevar a cabo en tu escuela:

<https://www.gob.mx/lineadelavida>



<sup>1</sup>Autocuidado, OMS  
<sup>2</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>

## El autocuidado

- Procura y atiende la salud.
- Parte de hábitos saludables realizados por iniciativa propia.
- Aumenta la productividad y evita el agotamiento al dedicar tiempo al autocuidado como una prioridad.
- Ayuda a la autoestima ya que es un reflejo del amor propio.
- Permite conocerse mejor al saber lo que nos hace bien, o lo que nos gusta y lo que no.
- Es relativo y único, diferente para cada persona.



## Claves para el autocuidado

### Escuchar a tu cuerpo:

Probablemente lo has escuchado antes, "el cuerpo lleva la cuenta y siempre gana". Escuchar realmente a tu cuerpo implica dormir lo suficiente, moverte y hacer ejercicio, comer una dieta que nutra tu cuerpo, y hacer lo que te haga sentir bien.

### Construir comunidades de cuidado colectivo:

Tómate el tiempo para crear espacios seguros para ti y otras personas en tu comunidad, un lugar donde se nutren unos a otros, y se cuiden. Esto puede incluir espacios para hablar de los problemas que puedan estar enfrentando o de prácticas de bienestar.

### Poner límites saludables:

Todas y todos hemos sentido la necesidad de involucrarnos en todo, especialmente cuando un determinado tema parece urgente. Dicho esto, si sientes que tienes demasiado en tu plato, o necesitas descansar, siéntete en la libertad de decir que NO.

### Mantener una rutina saludable:

Fijarse tareas, organizar el tiempo, irse a dormir de forma disciplinada... regular tus días puede ayudarte a mantener la atención y a sentirte más realizada(o) y productiva (o).

Los puntos anteriores están basados en el *Manual de Resiliencia y autocuidado: Salvar al mundo y no morir en el intento*, de Amnistía Internacional (2020), del que también te presentamos la siguiente historietta.

### ¿Sabías que...?

El concepto de bienestar supera la dicotomía salud/enfermedad. Por eso, desde diferentes campos se ha retomado la noción de autocuidado para vincularlo a todas las prácticas que contribuyen a que las personas vivan en plenitud física, mental, y social, en los diferentes espacios que habitan, **incluyendo el espacio digital.**

# TE PONDRÁS LA MASCARILLA DE OXÍGENO SOBRE TODAS LAS COSAS

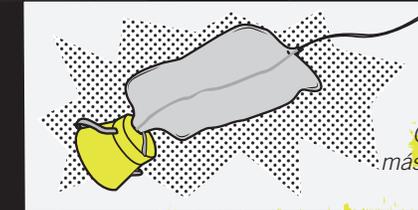


Imagen: Amnistía Internacional

¿Qué opinas de la anterior historietita? ¿fue clara para ti? básicamente puntualiza en la importancia del cuidado propio, no desde un lugar egoísta, sino precisamente desde la procura- ción de tu bienestar para poder ser un miembro activo de tu familia y comunidad.

Como el autocuidado es diferente para cada persona, comen- zar a procurarlo te empezará a dar información sobre lo que le hace bien a tu cuerpo y a tus emociones, si eres una persona que constantemente está inmersa en el mundo digital, debes saber que aunque no lo notes éste te puede provocar un des- gaste mental, por lo que también es necesario realizar de vez en cuando unas **pausas digitales**.

Por ser el autocuidado un hábito que comprende diferentes facetas de la vida, se puede dividir en diferentes aspectos, pero en general se puede hablar de:

- Autocuidado físico.
- Autocuidado mental-emocional.
- Autocuidado social
- Autocuidado práctico (referente a los espacios que habi- tas, o a las herramientas que utilizas en tu día a día)
- Autocuidado digital

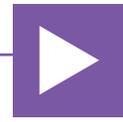


## El autocuidado físico

El autocuidado físico personal incluye actividades cotidianas como: la higiene corporal o bucal, una buena hidratación de la piel, una buena alimentación, el descanso suficiente, la actividad física, etc.

Es necesario comprendas la importancia del buen cuidado de tu cuerpo, a través de una buena alimentación e hidratación acorde a las necesidades, por ejemplo: ¿recuerdas la última vez que le dijiste NO a ese pastel para comer una ensalada fresca... o ver la pantalla a cambio de ejercicio? Algunos de los hábitos o prácticas en la vida diaria son poco saludables, así, los repetimos una y otra vez, a pesar de ser perjudiciales para nuestro bienestar y postergamos la decisión de hacer cambios en el cuidado de nosotros mismos. Debemos empezar a incorporar hábitos saludables en nuestra rutina diaria; que mejorarán gradualmente otras áreas de la vida, logrando así, cambiar los malos hábitos e incentivar buenos o favorables.

El descansar y dormir lo suficiente es esencial para un buen autocuidado físico y mental, el dormir proporciona al cuerpo descanso, al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día, despejar ideas. Después de una buena noche de sueño o descanso en casa, te desempeñarás mejor en tus actividades diarias educativas, laborales y cotidianas; así, como una mejor toma de decisiones; también estarás más alerta, optimista y con una mejor interacción social.



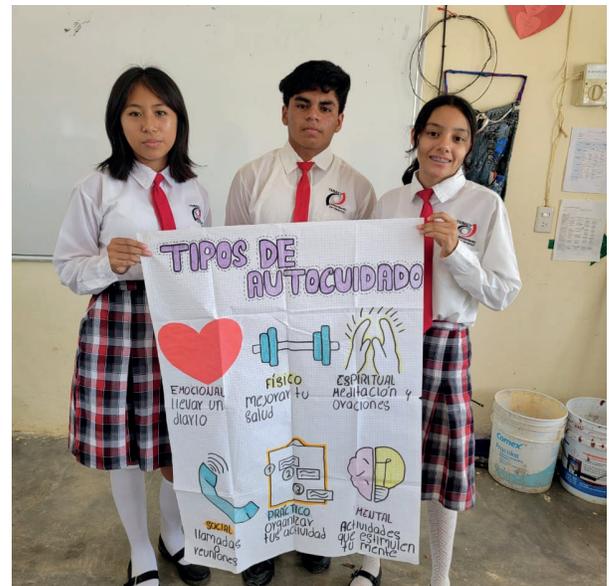
El cuidado de una buena alimentación es básico para el cuidado físico, y mental por lo que te dejamos un video sobre el plato del buen comer.



<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=2Xj97PpI69k>



Tebaev Coacoatzintla



Tebaev Campo Nuevo

Antes de trabajar el tema de la alimentación desde una propuesta artística, te sugerimos visualizar el siguiente webinar:

### Alimentación, nutrición y salud

<https://youtu.be/E4VJvTu7v4c?si=toGaDBzLRfg7NK8K>



## Categoría: El arte como necesidad humana

### Aprendizaje de trayectoria

#### Responsabilidad Social:

Construye y fortalece identidades a través de actividades artísticas, culturales y deportivas a nivel individual y colectivo.



#### Cuidado físico corporal

Desarrolla y promueve acciones de autocuidado enfocadas a la prevención e intervención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes para su bienestar físico, mental y emocional.

#### Bienestar emocional afectivo

Construye su proyecto de vida, a partir del reconocimiento de sus experiencias y expectativas, orientado al despliegue de sus capacidades e identificación de oportunidades de desarrollo integral.

### Progresiones de aprendizaje

2. Practica actividades artísticas que permiten la preservación de la memoria colectiva a través de la conexión con emociones propias y de otras personas, para favorecer la comprensión de quienes somos como individuos y como sociedad.
3. Recrea las manifestaciones artísticas que le permiten comprender cómo el arte a través del tiempo brinda diferentes perspectivas, formas de sentir y pensar, impactando en su propia identidad y en su conexión con otras personas.
4. Experimenta las artes como formas de expresión de emociones, sentimientos, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en individual como en lo colectivo.

Los alimentos son tan centrales para el ser humano, que incluso por mucho tiempo han sido motivo de obras artísticas y aún a la fecha con la evolución de la tecnología se siguen generando obras creativas al respecto.

A continuación se te presentan varios ejemplos de **bodegones** a través de la historia y un poco de la obra del fotógrafo Peter Menzel, el cual se ha dedicado a capturar la diversidad alimenticia que se consume en todo el mundo.

Mientras observas las imágenes reflexiona cómo sería una imagen en la que retrataras la forma en que te alimentas, lo que más te gusta comer, o bien cómo sería una foto similar a la obra de Menzel, pero con los productos que en tu casa se consumen.

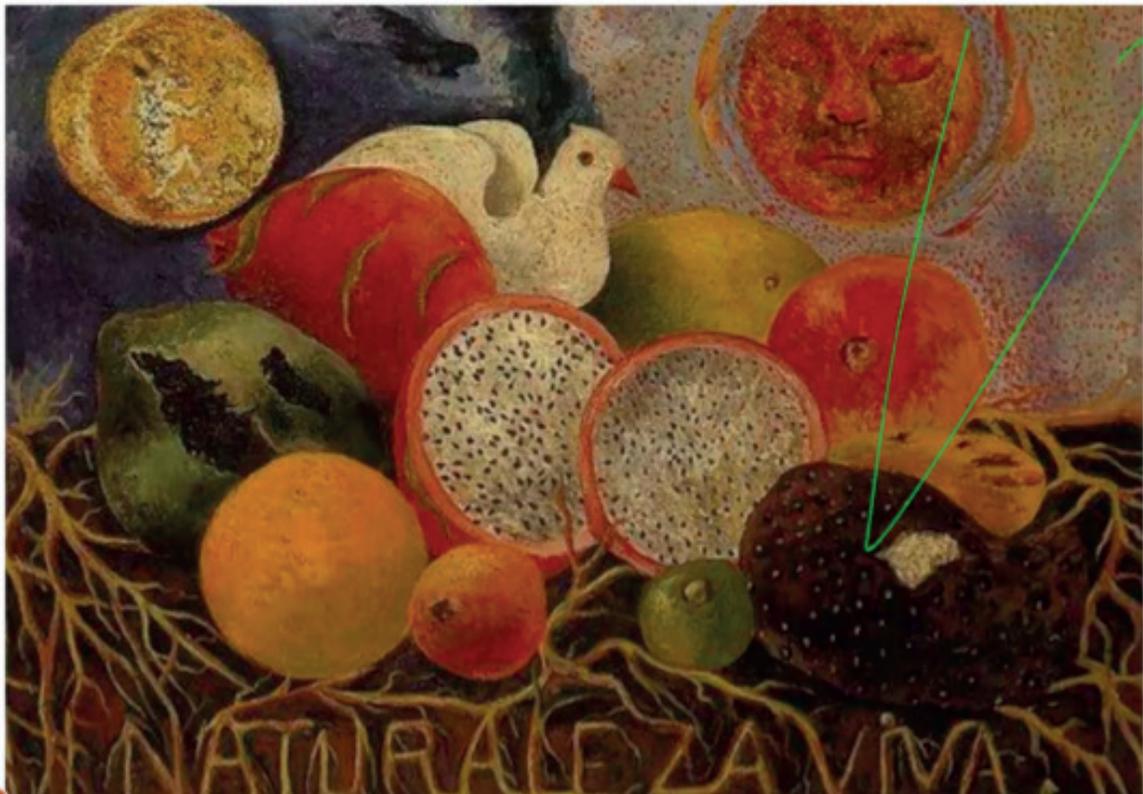
#### Bodegón

I. Composición pictórica que expone como tema principal frutas, verdura, caza, pesca, etcétera, y objetos domésticos diversos. (Real Academia Española)

II. También llamado “naturaleza muerta”, es un género pictórico caracterizado por mostrar objetos inanimados en entornos caseros, normalmente: vegetales de la cocina, animales recién cazados, vajilla y flores. (todocadros.es)



María Izquierdo



Frida Kahlo

*Las imágenes de esta actividad fueron compartidas en el taller:  
“Fotografía para el autoconocimiento: Bodegón” de la fotógrafa Gabriela Machuca*



Olga Costa



¿Sabías que...?

El bodegón, junto con el autorretrato, fueron los primeros géneros artísticos, en los que la mujer incurrió de manera reconocida, esto porque son géneros característicos del espacio privado (la casa y la cocina).

Obra del fotógrafo Peter Menzel





La obra completa se encuentra en la página:

<https://www.menzelphoto.com/portfolio/G0000s3jj73.5TSs>



### Propuesta de creación grupal

En TikTok ha existido la tendencia “Fiesta de Colores”, puedes recrearla con tu grupo, siempre y cuando sean alimentos saludables.

Si es el caso, también puedes generar una fotografía con alimentos que se produzcan en tu centro Tebaev.



**Bodegón fotográfico con alimentos veracruzanos y objetos significativos para la autora:** también tú puedes añadir un elemento inanimado que sea de valor para ti, con la finalidad de que tu creación tenga un elemento representativo de tu persona.

### Apliquemos lo aprendido

Para hacer más consciente tu relación con los alimentos, y poder apreciarlo a través de tu proceso de creación de una obra artística, recrea una obra como las presentadas, ya sea a modo de fotografía, dibujo o pintura, donde puedas elegir el tema de tu bodegón o fotografía creativa dentro de estas opciones:

1. Imagen donde se represente cómo es una alimentación sana y balanceada
2. Imagen que plasme alimentos que son significativos para ti (ya sea por su consumo, tu agrado hacia ellos o por alguna experiencia o característica particular)
3. Alimentos producidos en mi comunidad.
4. Alimentos que se consumen en tu casa.

Revisar tu consumo de agua también es una parte importante de tu autocuidado físico, en un formato como éste puedes registrar y darte cuenta de cómo estás en este aspecto.

MES DE			
LA SEMANA DE	LA SEMANA DE	LA SEMANA DE	LA SEMANA DE
<b>LUN</b> 	<b>LUN</b> 	<b>LUN</b> 	<b>LUN</b> 
<b>MAR</b> 	<b>MAR</b> 	<b>MAR</b> 	<b>MAR</b> 
<b>MIÉ</b> 	<b>MIÉ</b> 	<b>MIÉ</b> 	<b>MIÉ</b> 
<b>JUE</b> 	<b>JUE</b> 	<b>JUE</b> 	<b>JUE</b> 
<b>VIE</b> 	<b>VIE</b> 	<b>VIE</b> 	<b>VIE</b> 
<b>SÁB</b> 	<b>SÁB</b> 	<b>SÁB</b> 	<b>SÁB</b> 
<b>DOM</b> 	<b>DOM</b> 	<b>DOM</b> 	<b>DOM</b> 

## El autocuidado de la salud mental

El autocuidado mental-emocional es la habilidad de manejar las emociones apropiadamente, tomando conciencia de las mismas cuando las sentimos, comprenderlas, aceptarlas y regularlas, lo que permite mejorar la comunicación con uno mismo y los demás.

Cuando gestionas tus emociones y eres capaz de observar lo que sientes y elegir la respuesta adecuada ante una determinada situación y así evitar que tus emociones te dominen, o de reaccionar en piloto automático, ya que haces una pausa para reflexionar, decidir cómo usar tus emociones y elegir cuáles emociones impulsar y cuáles transformarlas.

Gestionar las emociones no es tratar de controlarlas, más bien es canalizar lo que sientes para tu beneficio y el de los demás.



# Autocuidado y cuidado de la salud mental

Una bella manera de cuidar de ti y cuidar de otros es siendo respetuoso y asertivo con nosotros mismos y con los demás. Sobre todo, cuando nos referimos al dolor personal o al de otros en temas de salud física o mental...

**Recuerda tratar al otro como te gustaría ser tratado.**

### SUGERENCIAS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

 <p>Ríete y sé feliz con frecuencia</p>	 <p>Piensa positivamente</p>	 <p>Evita situaciones negativas y agresivas</p>	 <p>Pide ayuda cuando la necesites</p>
 <p>Trata de dormir ocho horas</p>	 <p>Aliméntate sana y equilibradamente</p>	 <p>Practica actividad física</p>	 <p>Rompe la rutina</p>
 <p>Mira los problemas como retos</p>	 <p>Evita el consumo de sustancias psicoactivas</p>	 <p><b>UNIVERSIDAD LIBRE</b> Vigilada Mineducación</p>	

Área de Seguridad y Salud en el Trabajo

# Lo que debes saber sobre...

## La salud mental es un derecho

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud todas las **personas** tenemos el **derecho** a disfrutar del más alto nivel posible de salud **física** y **mental**.

La **salud mental** es el estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus capacidades, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y puede hacer contribuciones a su comunidad.

La **salud** es un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

El más **alto nivel** posible de **salud física y mental** no se limita al derecho a la atención de la salud; también incluye factores socioeconómicos que promueven una vida sana, tales como una adecuada alimentación y nutrición y el acceso a una vivienda digna, al suministro de agua potable, a condiciones sanitarias adecuadas, a entornos de trabajo seguros y saludables, y a un medio ambiente sano.



Al respecto de las emociones y de la salud mental, probablemente habrás notado que existe una diferencia entre los géneros, pues desde el semestre pasado se te cuestionó cuál era el aprendizaje de las emociones de acuerdo al sexo con qué naciste, es decir: si naciste niña ¿cuáles son las emociones que pueden promover en ti las demás personas? o ¿cuáles emociones son mal vistas? y si naciste niño ¿qué emociones se te permiten y cuáles son castigadas?

Esto es importante mencionarlo porque existe un problema de salud grave en los hombres por el mandato de fortaleza, esto hace que frecuentemente no pongan atención en cuidar su salud, o en atender algún malestar que noten. Puedes investigar las cifras y causas de la mortalidad al respecto y verás cómo los mandatos de género están inmiscuidos.

En el tema de la salud mental, los mandatos de masculinidad muchas veces frenan el pedir ayuda, o **¿qué tan común concibes ver a un grupo de hombres hablar sobre sus sentimientos o preocupaciones?** esto ha derivado en lo que la OMS considera una prioridad en la salud mental en los hombres: la **soledad**.

Fotografía: ONU



*He visto hombres jóvenes sufriendo enfermedades mentales, incapaces de pedir ayuda por miedo a que eso los haga ver menos hombres [...] He visto hombres volverse frágiles e inseguros por la distorsión de lo que constituye el éxito para un hombre. Los hombres tampoco tienen los beneficios de la igualdad.*

Emma Watson, actriz y embajadora de buena voluntad de ONU Mujeres.



[https://www.youtube.com/live/xkNEpTTVswM?si=4TMW1pCLyMYKTDb\\_](https://www.youtube.com/live/xkNEpTTVswM?si=4TMW1pCLyMYKTDb_)

### LA EPIDEMIA DE SOLEDAD EN LOS HOMBRES

LA SOLEDAD FUE DECLARADA\* UNA PRIORIDAD DE SALUD MENTAL POR LA OMS Y SU IMPACTO DIFERENCIADO EN LOS HOMBRES HA SIDO ADVERTIDO POR ESPECIALISTAS.

QUIENES NO TIENEN SUFICIENTES RELACIONES SOCIALES ESTABLES CORREN UN MAYOR RIESGO DE PADECER ANSIEDAD, DEPRESIÓN O MORIR POR SUICIDIO\*.

ADEMÁS, INVESTIGADORES HALLARON QUE LA EDAD Y EL VIVIR EN CULTURAS INDIVIDUALISTAS SON FACTORES QUE PREDICEN Y ACENTÚAN LA SOLEDAD.

EN CUANTO A LOS HOMBRES, UN ESTUDIO REVELÓ QUE SOLO **21%** DIJO HABER SIDO APOYADO POR UN AMIGO EN LA ÚLTIMA SEMANA...  
...COMPARADO CON EL **41%** DE LAS MUJERES.

EL **79%** DE LOS SUICIDIOS EN AMÉRICA SON DE HOMBRES, SEGÚN LA OPS.

SI BIEN LAS INVESTIGACIONES HAN CONFIRMADO QUE ELLOS EVITAN BUSCAR AYUDA DE PROFESIONALES DE LA SALUD (EN GRAN MEDIDA POR LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO)...

...PODEMOS COMENZAR ABRIENDO LAS CONVERSACIONES...

...SOBRE SOLEDAD, AFECTOS, AMISTAD Y MASCULINIDAD.

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO, BRO

\*Dr. Tedros Adhanom, director general de la OMS el 15 de noviembre de 2022.  
FUENTES: La Tercera | OMS | OPS | ResearchGate | ScienceDirect | Survey Center on American Life

### HAY BATALLAS QUE NADIE SABE QUE VIVES...

ESTOY LUCHANDO UN POCO CONTRA LA DEPRESIÓN.

CONTRA EL QUERER SER ESCUCHADO, EL SOBREPENSAR TODO.

CONTRA EL FRUSTRANTE ESTEREOTIPO DE "SER FUERTE".

Y AUNQUE HE APRENDIDO A ENCONTRAR ALGO DE PAZ...

...Y A DISFRUTAR LOS PEQUEÑOS MOMENTOS...

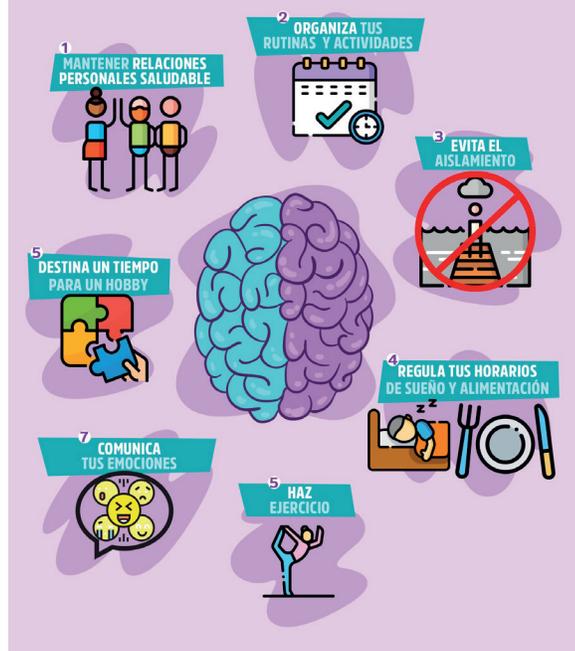
NO ESTÁS SOLO

Escuchamos estas en redes, ¿cuál es la tuya?

...QUISIERA PODER VULNERARME, ABRAZAR A QUIENES TAMBIÉN LA PASAN MAL EN SILENCIO...  
...Y DECIRLES:

FUENTE: @sentimientosvisibles vía TikTok

## ¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?



Lo que se te presentó fueron apenas unas generalidades sobre el autocuidado, comprenderás que la única manera de aprenderlo es llevándolo a cabo. Con esta información **puedes trabajar con los formatos que te invitan a registrar tu autocuidado**, a manera de que generes tu propia rutina y conozcas cuáles actividades se te facilitan más y cuáles implican más retos.

La salud emocional es también una base para la construcción de paz, pero para ello es preciso primero, aprender a conocerte, pues no puedes cuidar y valorar lo que no conoces, por lo que, una vez concluido el tema de autocuidado digital, se te presentan una serie de actividades, para tu educación emocional y autoconocimiento.

Puedes ir realizando las actividades cuando el grupo lo vea conveniente, también algunas otras las puedes hacer en un espacio seguro a manera de que tengas más oportunidad de analizar los temas que surgen en las actividades.

Es importante que constantemente monitorees tu sentir, las actividades están encaminadas a generarte un bienestar, pero probablemente surjan cosas con las que no te sientas a gusto, para eso te pedimos que no te lo quedes, que si no te gusta como te sientes se lo comentes a tu profesor (a) o a algún especialista en el tema.

## HÁBITOS PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL



### AUTOCUIDADO ES BUSCAR AYUDA CUANDO SIENTO:

- » Poca energía, fatiga, problemas de sueño o apetito.
- » Falta de interés en actividades que solían ser interesantes.
- » Estado de ánimo triste o ansioso de forma persistente.
- » Concentración y atención reducida.
- » Disminución de la autoestima y la confianza en sí mismo(a).

**Línea:**  
**800 911 2000**



## Cuidado de la salud mental e Inteligencia Artificial

En tu guía de “Temas Selectos de Matemáticas I” aprendiste un poco sobre la inteligencia artificial, probablemente sea un tema que estés escuchando cada vez más y es valioso analizar cuáles son los aspectos que despiertan tu interés y sobre todo los beneficios que pudieras obtener de una manera ética y responsable.

¿Sabías que la inteligencia artificial está teniendo un gran papel en el cuidado de la salud? siendo así, es de esperarse que también pueda ser una gran herramienta en tu autocuidado, sobre todo en lo que respecta al cuidado de la salud mental, teniendo presente siempre que la información que te da es apenas un punto de partida para que puedas iniciar tu autoaprendizaje y cuestionarte sobre tu cuidado y que no sustituye la mirada de un especialista, o el impacto que pueden tener las redes de apoyo.

¿Por qué en este momento la atención de una persona especializada no se puede suplir con la inteligencia artificial? Existen varias razones, una de las principales es que nada se puede comparar con el impacto que tiene sentirse acompañada(o) y saber que otro ser humano está interesado en ayudarte y puede apoyarte, el sentimiento de conexión, lo que comunica una mirada o el tono de voz aún no es replicable por la inteligencia artificial. Además la atención que te proporciona estará basada en tus cuestionamientos, y ésta no puede percibir lo que tú tampoco ves, o que no consideras importante y por tanto no eres capaz de comunicarle en tus preguntas y peticiones, y que seguramente un(a) especialista de la salud mental no pasaría desapercibido.<sup>1</sup>

Un ejemplo del punto anterior es cuando tú le cuentas que no te sientes bien y la inteligencia artificial te da una respuesta genérica basada en sus algoritmos, pero probablemente esas respuestas dejarán fuera lo que realmente te está pasando en ese momento, como una situación de tu comunidad, algo que pasó en tu escuela, en tu familia, un aspecto importante de tu personalidad, o de tu historia de vida. Aún así la inteligencia artificial puede ser un buen recurso, sobre todo para las personas a las que les dificulta comunicarse con otras, pedir ayuda o no tienen la posibilidad de hablar con algún(a) experto(a) en temas específicos.



Recreación artística de la IA interactuando con usuarios a través de Internet. / GENERADOR DE IMÁGENES DE LA IA DE BING PARA T21/PRENSA IBÉRICA, DESARROLLADA CON TECNOLOGÍA DE DALL-E. Fuente: <https://www.sport.es/es/noticias/salud/hablan-personas-inteligencia-artificial-110087682>



1 Cuando le pides a una inteligencia artificial consejos para tu salud mental te pueden aparecer mensajes como el siguiente:

“Aviso: Propósitos Educativos y de Entretenimiento Solamente; Bienvenido/a! Por favor, tenga en cuenta que la información proporcionada en esta interacción es generada por Inteligencia Artificial (IA) y está destinada únicamente a fines educativos o de entretenimiento. Por lo tanto, no debe considerarse como consejo profesional, diagnóstico, pronóstico, tratamiento, ni como incentivo para tomar una acción específica. Aunque nos esforzamos por proporcionar información precisa, las respuestas generadas por IA pueden no reflejar siempre las investigaciones más recientes o los estándares profesionales. Por ello, recomendamos encarecidamente consultar con expertos profesionales relevantes para obtener asesoramiento adaptado a sus circunstancias específicas. Al interactuar con esta IA, usted reconoce y acepta que asume todos los riesgos asociados con sus acciones basadas en la información proporcionada. Además, acepta que no responsabilizará legalmente a OpenAI ni al creador de este producto por sus acciones o los resultados de las mismas. Para continuar con el chat, por favor escriba “sí” para confirmar su entendimiento y aceptación de este aviso.”

## Actividad

Se le pidió a **chatgpt** que generara imágenes que ilustraran recursos para cuidar la salud mental. Observa los resultados y comenta con tu grupo que es lo que comunica para ti y si la información queda clara.



¿Cuántos elementos serías capaz de asumir como un recurso para cuidar la salud mental? ¿Cuáles son los recursos que tú describirías según lo que te dicen las imágenes? ¿El texto es claro y en tu idioma natal?

Añadiendo a la petición anterior que la imagen incluyera texto en español se tuvo el siguiente resultado. Observala con detenimiento ¿no notas algún error o aspectos que salten a tu atención?



Poniendo cuidado (y zoom) es notable que la imagen no es perfecta, el texto no es del todo legible y probablemente no sean claros los recursos que busca transmitir. Entonces, tomando en cuenta un elemento tan complejo como lo es la construcción constante de tu ser y los aspectos que le influyen ¿qué tanto confiarías en la inteligencia artificial para el cuidado de tu salud mental?

## Recursos útiles para la depresión, según chatgpt

### 1. Líneas de apoyo emocional y prevención del suicidio:

En México: Llama a la Línea de la Vida al 800 911 2000. Disponible 24/7.

En España: Contacta con el Teléfono de la Esperanza (717 003 717) o el 024, una línea específica para apoyo emocional.

En otros países: Busca servicios similares, como los proporcionados por Befrienders Worldwide ([befrienders.org](https://www.befrienders.org)).

### 2. Recursos de autoayuda:

#### Apps útiles:

Sanvello (ofrece herramientas para manejar la depresión y la ansiedad).

Calm y Headspace (para meditación y manejo del estrés).

#### Libros recomendados:

“Mind Over Mood” de Dennis Greenberger y Christine A. Padesky.

“El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl.

### 3. Apoyo profesional:

Considera buscar ayuda de un terapeuta o psicólogo. Muchos países ofrecen opciones de terapia gratuita o a bajo costo a través de sistemas de salud pública.

### 4. Técnicas prácticas para sentirte mejor:

Ejercicio físico: Actividades como caminar, yoga o bailar liberan endorfinas y pueden mejorar el estado de ánimo.

Mantén una rutina: Levántate y acuéstate a la misma hora todos los días.

Habla con alguien de confianza: A veces, compartir tus sentimientos ayuda mucho.

### 5. Comunidades de apoyo en línea:

Plataformas como 7 Cups of Tea o foros como Reddit ([r/depression](https://www.reddit.com/r/depression) o [r/mentalhealth](https://www.reddit.com/r/mentalhealth)) ofrecen espacios seguros para compartir experiencias.



Esta imagen también fue generada por chatgpt al pedirle que ilustrara lo que aparece en la lectura

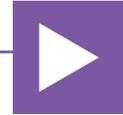
Tomando en cuenta la lectura anterior, podrás analizar qué tan útiles son las propuestas que te presenta la inteligencia artificial para poder aplicarlas en tu vida cotidiana, pues cada uno de los puntos podría presentar complejidades para su acceso y familiarización, aún así es un valioso recurso para comenzar a informarnos al respecto.

### Para tomar en cuenta

La autoestima es una valoración subjetiva resultado de una combinación de factores externos e internos, resultando una parte esencial del bienestar emocional. Nuestra manera de expresarnos es también reflejo de la relación que mantenemos con nosotros(as) mismos(as) ¿Has analizado la forma en que te hablas a ti mismo(a)?

Recordemos que en las áreas del binomio maltrato-buentrato está lo individual. Si piensas en un momento en el que tuviste un error, o un momento no grato ¿recuerdas cómo te trataste? el insultarse a uno mismo es común, pues aún en el área interna tenemos internalizado al maltrato y es más común la culpa y el autoreproche, que reconocer las cualidades propias con orgullo por una construcción cultural

Según un análisis realizado por inteligencia artificial, las frases presentadas pueden convertirse en herramientas valiosas para fortalecer la confianza y mejorar nuestras conexiones con los demás.



Para ampliar el análisis sobre la autoestima visualiza con tu grupo el webinar:  
Autoestima y la Educación Emocional

<https://www.youtube.com/live/LGSiBBUz0?si=Y7QSpVCJDIGYHdk>



## Las frases que reflejan una buena autoestima según la Inteligencia Artificial

«Tengo derecho a expresar mis sentimientos y opiniones.»

«Acepto mis errores y aprendo de ellos.»

«No necesito la aprobación de los demás para sentirme valioso/a.»

«Puedo pedir ayuda cuando la necesito.»

¿Ya habías pensado, escuchado o leído alguna de estas frases? Una estrategia de autocuidado puede ser internalizar el significado de estas frases y reforzarlas escribiéndolas en una libreta especial para ti o haciendo un cartel que puedas tener a la vista. Si quieres leer más sobre estas frases puedes hacerlo en: <https://es.gizmodo.com/las-frases-que-reflejan-una-buena-autoestima-segun-la-inteligencia-artificial-2000139945>



## Autocuidado digital

Con la información previa sobre los tipos de autocuidado, podemos asociarlo con prácticas y hábitos individuales relacionados con la salud y la higiene. Los ejemplos más básicos podrían ser lavarnos los dientes, comer sano, descansar, respirar conscientemente o escribir nuestras emociones. Pero ¿qué hay de cambiar nuestras contraseñas periódicamente o tener un análisis sobre el contenido que consumimos o compartimos en las redes? ¿Consideras que sea un tipo de autocuidado? ¿Has analizado de qué manera el mundo virtual puede incidir en tu salud e integridad?



En la actualidad, el mundo digital se ha convertido en una parte esencial de nuestra vida diaria. Aunque el internet y las redes sociales nos ofrecen muchas oportunidades para aprender, estar más cerca de las personas y divertirnos, también presentan riesgos que debemos conocer y enfrentar con responsabilidad.

### Autocuidado digital

significa

tomar medidas para proteger la seguridad, privacidad y bienestar mientras se usan dispositivos electrónicos e internet

Esto incluye:

#### Controlar lo que se comparte

Pensar antes de publicar fotos, videos o información personal. Todo lo que se sube puede permanecer en la red por mucho tiempo.

#### Proteger las contraseñas

Usar combinaciones seguras y no compartir las contraseñas con nadie.

#### Mantener un equilibrio

No pasar demasiado tiempo en las redes sociales o frente a una pantalla; cuidar la salud física y mental.



### El autocuidado digital puede incluir:

- Cuidar los datos personales y la privacidad
- Utilizar contraseñas seguras
- Identificar formas de violencia digital de género
- Concientizarse sobre discursos sexistas, lesbofóbicos/homofóbicos, agresivos y discriminatorios
- Identificar y atender el agotamiento emocional y prestar atención a las señales del cuerpo.
- Concientizarse sobre los discursos sexistas, lesbofóbicos, homofóbicos, agresivos y discriminatorios que se reproducen en las TIC.
- Construir con responsabilidad la **identidad digital** en redes y plataformas.



En tu Taller de Cultura digital tienes presente la **identidad digital**, la cual es importante para reconocer la manera en que se construye y los efectos que tiene sobre tu seguridad. En tus actividades tendrás un espacio para analizar la manera en que se construye y el efecto que puede tener sobre las emociones

El autocuidado digital es un conjunto de hábitos y decisiones que contribuyen al bienestar personal y social en el uso de las tecnologías sociodigitales.

### ¿SABÍAS QUE LAS REDES SOCIALES PUEDEN AFECTAR A TU BIENESTAR EMOCIONAL?

Aunque conectan a las personas, el uso excesivo puede generar estrés, ansiedad y comparaciones.

¡Es hora de reflexionar sobre cómo las usas!



### EL LADO OSCURO DE LAS REDES SOCIALES

Compararse constantemente con los demás pueden llevar a la baja autoestima y ansiedad.

Recuerda, que lo que ves en línea no es toda la historia



### COMO PROTEGER TU SALUD MENTAL EN LAS REDES

Establece límites, haz pausas y cuida lo que consumes.

Recuerda tu paz mental es más importante que cualquier notificación



### EL EQUILIBRIO ES CLAVE

Aprende a desconectar y prioriza tu bienestar.

Recuerda que en las redes sociales como en la vida la moderación es esencial



Pon atención al webinar “Derechos digitales: disfrutar y prevenir la violencia digital” y define los términos que se te indican completando la información.



[https://www.youtube.com/live/Lx5KSOBUBL8?si=Bk7LsGqQD9Aj1\\_By](https://www.youtube.com/live/Lx5KSOBUBL8?si=Bk7LsGqQD9Aj1_By)



“Romper el pacto”

Desde dónde se produce la violencia digital

Violencia digital

Ley y códigos que incluyen la violencia digital

Obstáculos que históricamente han impedido el acceso a la justicia respecto a las violencias contra las mujeres

*Sexting*

### Acciones colectivas contra la violencia digital

### Autonomía digital

### Recomendaciones para prevenir la violencia digital

### Recomendaciones si se es víctima de violencia digital



Imagen extraída del webinar



Puedes ver un reel de la especialista sobre seguridad digital en el siguiente enlace

[https://www.instagram.com/reel/DDaMfwRRJ81/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRlODBiNWFLZA==](https://www.instagram.com/reel/DDaMfwRRJ81/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFLZA==)



**Violencia digital es “aquella que se comete y expande a través de tecnologías digitales, redes sociales, correo electrónico o aplicaciones de mensajería móvil, y que causa daños a la dignidad, la integridad y/o la seguridad de las víctimas.” (ONU).**

**¿Sabías que...?**

La violencia digital incide en el ejercicio de los derechos humanos, en primer lugar porque afecta el acceso, uso y apropiación de las tecnologías sociodigitales, pero también porque las víctimas suelen aislarse para evitar ser revictimizadas, incidiendo en las áreas en las que se desarrolla, ya sea en el ámbito social, laboral y educativo. En el mundo digital, la ONU reporta que cerca de una tercera parte de las usuarias que enfrentan agresiones (28 %) reduce su presencia en línea.



Tebaev Los Molinos

**De acuerdo con el INEGI, en 2022, el 22.4% de las mujeres que usaron internet fueron víctimas de ciberacoso**

LA CLAVE DEL PNC  
#DíaNaranja

A nivel mundial, 38 % de la población femenina ha enfrentado violencia digital, mientras que el 85 % ha sido testigo de la misma. (The Economist Intelligence Unit)



Los sistemas de opresión siguen siendo relevantes en esta temática ya que las prácticas de violencia en la virtualidad, que se dan principalmente contra las mujeres, varían en función de su edad, su pertenencia a un grupo étnico racial, su clase socioeconómica, su nivel educativo, entre otras características identitarias; pero cabe recalcar que **la mayor parte de las agresiones que enfrentan se relacionan con su imagen, su sexualidad y su privacidad.** Esta información puede abonar a lo cuestionado en tu guía de conciencia histórica en la página 97y 98.

## ¿Cómo prevenir la violencia digital?

**Configurando la privacidad:** restringiendo la información que se comparte haciéndola visible solo para personas de confianza.

**Denunciando conductas inapropiadas:** Todas las plataformas cuentan con una opción de denuncia si se es víctima o testigo de algún tipo de violencia.

**No compartir contenido ofensivo,** ni ser parte de ataques personales hacia otras personas o grupos (se incluye dar “me gusta” a los discursos de odio o hacer comentarios ofensivos o en tono de burla).

Si alguien vulnera tu privacidad digital, tienes el derecho de denunciar y buscar apoyo legal.

La Ley Olimpia busca que los espacios digitales sean libres de violencia y está diseñada para proteger tu dignidad y privacidad.

## Si te amenazan...

1. Mantén la calma
2. Guarda evidencia y pruebas (captura de pantallas, de ser posible en videos)
3. Contacta a la policia cibernetica para tomar acciones para tu seguridad digital.
4. Denuncia (MP o en medios digitales)
5. Ten presente la secuencia de hechos



Tebaev Paso del Correo

## Los principales tipos de agresión en el mundo virtual

### Acoso

Abuso sexual relacionado con la tecnología

Monitoreo y acecho

Control y manipulación de la información

### Hackeo de cuentas

Amenaza de publicar contenido íntimo (Sextorsión)

Expresiones discriminatorias

Difusión de información personal o íntima sin consentimiento

### Extorsión

Afectación a canales de expresión

Suplantación y robo de identidad

Desprestigio

Amenazas

Ante la violencia digital, México es precursor en el ámbito jurídico con la Ley Olimpia, ya que no existen iniciativas similares en otros países, en los que si una persona (mujer u hombre) se ve vulnerada en su intimidad de manera virtual, no está protegida legalmente ya que no se toma en cuenta aspectos fuera de lo físico, económico, patrimonial y con dificultad se considera la violencia psicológica.

# ¿De qué trata la Ley Olimpia?

Es un conjunto de reformas legislativas que reconoce la violencia digital como un tipo de delito y se sanciona con multas económicas o penas de cárcel para quien viole la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales (ciberviolencia).



## Recorrido histórico



Ilustraciones vía [www.freepik.es](http://www.freepik.es)

Fuente de las infografías: Gaceta Unam

### La Ley Olimpia sanciona:

Difundir, compilar, publicar, hacer visibles **contenidos íntimos reales o alterados**, videos, fotografías, imágenes **sin el consentimiento de las personas** (delitos contra la intimidad sexual). Incluso, la **sexualización/cosificación** a través de difusión o producción de videos o imágenes. Así como, el acoso o insultos relacionados a la difusión de imágenes, audios y videos de contenido íntimo sexual.



**Por medios:** digitales y de comunicación que atenten contra los derechos de las personas.

### Datos importantes\*

Quienes tienen y comparten videos de personas que no dan el consentimiento para ello, pueden ser cómplices.



Esta ley protege a las mujeres y sus cuerpos al castigar el delito de violación a la intimidad sexual **-con agravante si es cometido por alguien con quien la víctima haya tenido una relación sentimental, afectiva o de confianza (se incrementa el doble o triple de pena) o exista alguna amenaza.**

En cada estado o cada tipo de violencia digital se sanciona de manera diferente, por ejemplo, en Nuevo León desde el 2019 se aprobó y actualmente se castiga con 8 años de cárcel.



**9.4** millones de mujeres han sufrido ciberacoso

**55%** de los agresores son hombres

**no más violencia**

Actualmente, en Zacatecas hay 88 casos de violencia digital, las víctimas son mujeres de entre 18 y 29 años de edad.

\*Para más información, visita: @FrenteNacionalParaLaSororidad.



### ¿Cómo actuar si eres víctima de ciberviolencia?



- 1. “No eres culpable”,**  
la responsabilidad es de quien **difunde tus imágenes.**
- 2. Seguridad digital:**  
**borra amigos que no conozcas,** pon en privado cuentas, desvincula álbumes de cuentas de redes sociales, cifrado extremo...
- 3. Guarda pruebas**  
**y recopila evidencia.**
- 4. Denuncia ante el MP**  
o desindexa el contenido, es decir, **denuncia las páginas o redes sociales** donde se difunde aplicando a “programa piloto” para que se borren las fotografías de medios digitales.\*

\*Cuando se denuncie en redes se debe cuidar el debido proceso (poner rayitas en los ojos y evitar colocar nombre completo de la persona exhibida).

### ¿Por qué sí denunciar?

-  Para exigir justicia al Estado
-  Para que haya una investigación
-  Para tener todos los elementos y mostrar al abusador en las redes sociodigitales sin violar el debido proceso
-  Para que otras mujeres reconozcan al violentador y, asimismo, identifiquen y señalen los tipos de violencia
-  Para exigir que bajen el contenido íntimo



## La ley Olimpia y la Inteligencia Artificial

Con el avance de la tecnología y de las interacciones que se dan en la virtualidad, los alcances logrados para enfrentar la violencia digital no han sido los suficientes para dar respuesta a todas las denuncias que se presentan día con día, es por esto que nace Olimpia, una aplicación de la Inteligencia Artificial, que surge apoyado del **primer algoritmo en el mundo creado totalmente por mujeres**.

Aurachat.AI y el Frente Nacional por la Sororidad trabajaron en esta iniciativa colaborando con activistas en este tema y víctimas de violencia digital.

Olimpia es un **smartbot** que ofrece servicios de defensoría digital en el momento que sea necesario, sin importar la hora o que sea día festivo y en más de 30 idiomas. *Su objetivo es proporcionar asesoría inmediata y empática a mujeres que han sido víctimas de violencia digital, facilitando el acceso a recursos de apoyo y orientación legal*, esta acción no sería posible gracias a la tecnología, ya que humanamente se necesitan de muchas personas capacitadas trabajando en el tema. Otra función que facilita es la de llevar una estadística en los casos denunciados. Fuente: ZonaDocs

La atención de Olimpia se desarrolla en cuatro fases:

**Asesoría Inicial:** Brinda información sobre qué es la violencia digital y cómo identificarla.

**Orientación Legal:** Ofrece detalles sobre los derechos de las víctimas y las acciones legales disponibles bajo la Ley Olimpia.

**Apoyo Emocional:** Proporciona ejercicios de contención emocional y terapia digital para ayudar a las víctimas a manejar el impacto psicológico.

**Acompañamiento Continuo:** Mantiene el contacto para asegurar que las víctimas reciban el apoyo necesario durante todo el proceso.

### Smartbot

Programa de Inteligencia Artificial diseñado para dar respuesta automatizada a las personas. Utilizan técnicas de aprendizaje automático y procesamiento de lenguaje natural para dar respuesta y comprender las solicitudes de manera más personalizada.

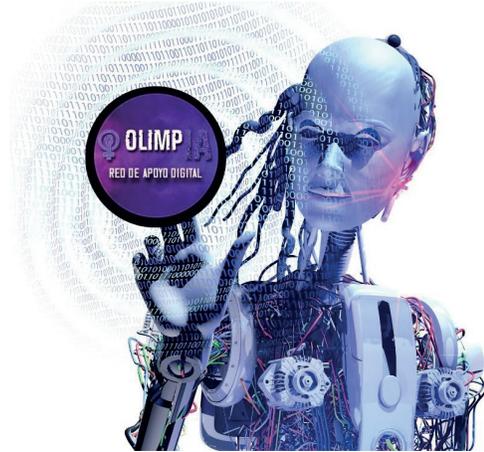


Imagen: ZonaDocs



Con base en tu guía de Temas selectos de Matemáticas I (página 121) determina que tipo de Inteligencia Artificial es Olimpia.

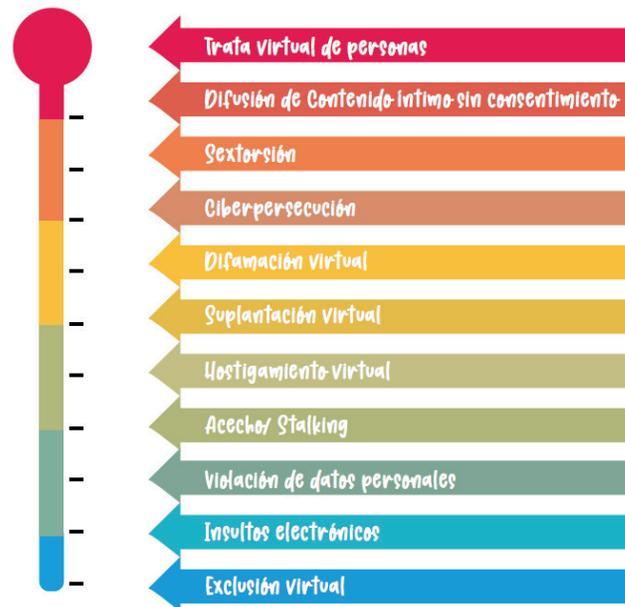


Tebaev Belisario Domínguez



En este video podrás ver algunos ejemplos de violencia digital a través de la inteligencia artificial, así como el antecedente jurídico que se está construyendo en el país.

<https://youtube.com/shorts/-jqrLJ-2LPU?si=txSB-gG-CtpOoUmSx=>



Violentometro digital

### Apliquemos lo aprendido

- I. Observa el violentometro de la siguiente página, que se actualizó desde el 2021, con las violencias digitales.
- II. Visualiza el grupo de imágenes que se presentan a continuación del violentometro e indica a qué tipo de violencia digital hace referencia cada una de ellas. Busca la definición de cada una de ellas.
- III. Imprime el violentometro que se encuentra seguido de estas imágenes y señala en qué lugar se encuentran las violencias que definiste anteriormente

# ¿HAS VISTO EL VIOLENTÓMETRO ÚLTIMAMENTE?

Las tecnologías han cobrado gran relevancia en la interacción de las personas, por lo que se incorporaron algunas de las violencias más representativas que se están produciendo en la era digital.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**Violentómetro**  
**#CeroToleranciaALaViolencia**

Descarga nuestra app

Instituto Politécnico Nacional  
Unidad Politécnica de Gestión  
con Perspectiva  
de Género  
[www.ipn.mx/genero/](http://www.ipn.mx/genero/)

Reg. No. 03-2021-062811410900-01  
Reg. No. 03-2021-062811434100-01

<p><b>¡Necesitas ayuda profesional!</b></p>	<p><b>ASESINAR</b> (Homicidio/Feminicidio)</p> <p>Mutilar</p> <p>Violar</p> <p>Abuso sexual</p> <p>Forzar a una relación sexual</p> <p>Amenazar de muerte</p> <p>Difundir contenido íntimo sin consentimiento por medios digitales</p>	<p><b>ASESINAR (Homicidio/Feminicidio)</b></p> <p>Con la intención de visibilizar la expresión más cruenta de violencia contra las mujeres, se incluye el término feminicidio, un problema social cuya prevención y atención es una emergencia nacional.</p>
<p><b>¡Reacciona! ¡No te dejes destruir!</b></p>	<p>Amenazar con objetos o armas</p> <p>Sextorsión</p> <p>Encerrar, aislar</p> <p>Patear</p> <p>Cachetear</p> <p>Empujar, jalonear</p> <p>Pellicar, arañar</p> <p>Golpear "jugando"</p> <p>Caricias agresivas</p> <p>Manosear</p> <p>Destruir artículos personales</p> <p>Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)</p>	
<p><b>¡Ten cuidado! ¡La violencia aumentará!</b></p>	<p>Intimidar, amenazar</p> <p>Humillar en público</p> <p>Ridiculizar, ofender</p> <p>Descalificar</p> <p>Culpabilizar</p> <p>Acechar/Stalkear redes sociales</p> <p>Celar</p> <p>Ignorar, ley del hielo</p> <p>Mentir, engañar</p> <p>Chantajear</p> <p>Bromas hirientes</p>	<p><b>ACECHAR/STALKEAR REDES SOCIALES</b></p> <p>Se trata de espiar, vigilar o acechar a una persona mediante redes sociales.</p>



ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

¿Alguna vez  
has sufrido  
**SEXTORSIÓN?**



**El CHANTAJE**  
con la difusión  
de tus  
imágenes  
íntimas...



¿Alguna vez  
te crearon un  
**PERFIL FALSO?**



**Al robo de  
identidad con  
fines SEXUALES  
se le conoce  
como PHISHING**





UADY  
 Universidad Veracruzana  
 ITSON  
 RedDiv  
 ANUIES  
 REGEN  
 CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.

UADY  
 Universidad Veracruzana  
 ITSON  
 RedDiv  
 ANUIES  
 REGEN  
 CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.

**NO IMPORTA  
 SI TE LAS ENVIÓ  
 ALGÚN FAMILIAR  
 O ALGUIEN  
 DESCONOCIDO**



UADY  
 Universidad Veracruzana  
 ITSON  
 RedDiv  
 ANUIES  
 REGEN  
 CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.

## HACER COMENTARIOS DE ODIOS ES VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

LO QUE PASA EN INTERNET **NO** SE QUEDA EN INTERNET

UADY, ANAHUAC, ITSON, ReDiv, ANUIES, REGEN, CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.

## EL ROBO DE IDENTIDAD ES VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

¿Tienes una foto tuya?

Ese no eres tú

Sí, claro que soy yo!!

Bro, ese no eres tú, y lo sé porque el de la foto soy yo!!

LO QUE PASA EN INTERNET **NO** SE QUEDA EN INTERNET

UADY, ANAHUAC, ITSON, ReDiv, ANUIES, REGEN, CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.

## NO RESPETAR LA PRIVACIDAD DE TU PAREJA ES VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

Amor, ¿Cuál es la Contraseña de tu facebook?

LO QUE PASA EN INTERNET **NO** SE QUEDA EN INTERNET

UADY, ANAHUAC, ITSON, ReDiv, ANUIES, REGEN, CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.

## ENVIAR TU "PACK" SIN QUE TE LO PIDAN... ES VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

Para ti 🐱🐱

LO QUE PASA EN INTERNET **NO** SE QUEDA EN INTERNET

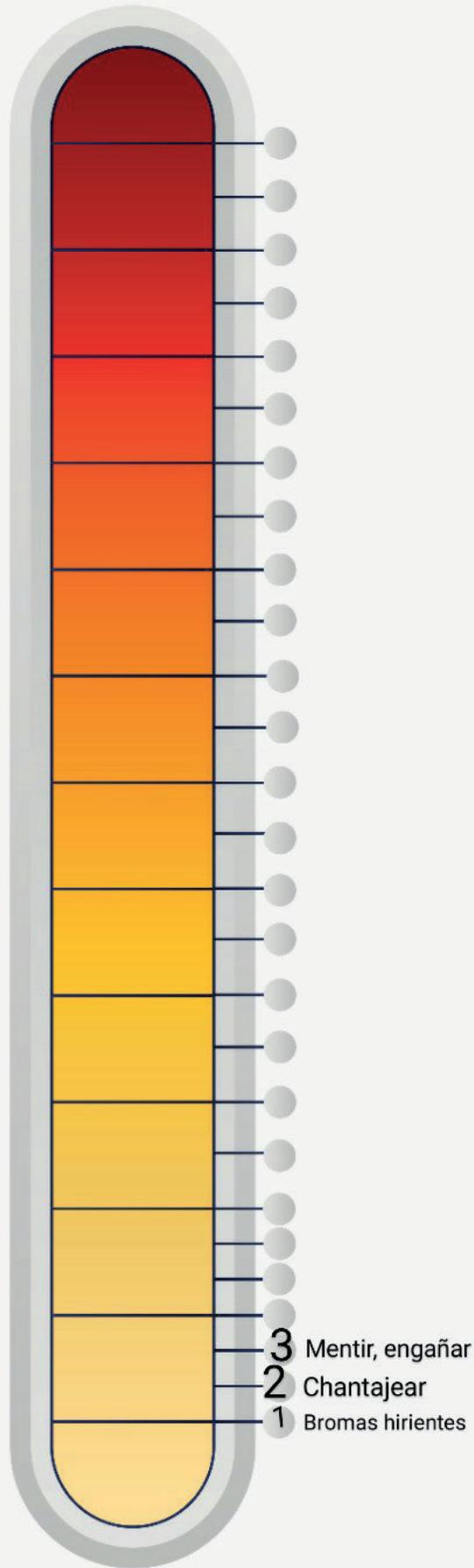
UADY, ANAHUAC, ITSON, ReDiv, ANUIES, REGEN, CONACYT

Violencias digitales en estudiantes de Instituciones de Educación Superior del sureste mexicano. Proyecto apoyado por el CONACYT en el año 2021.



# VIOLENTOMETRO

#CeroToleranciaALaViolencia



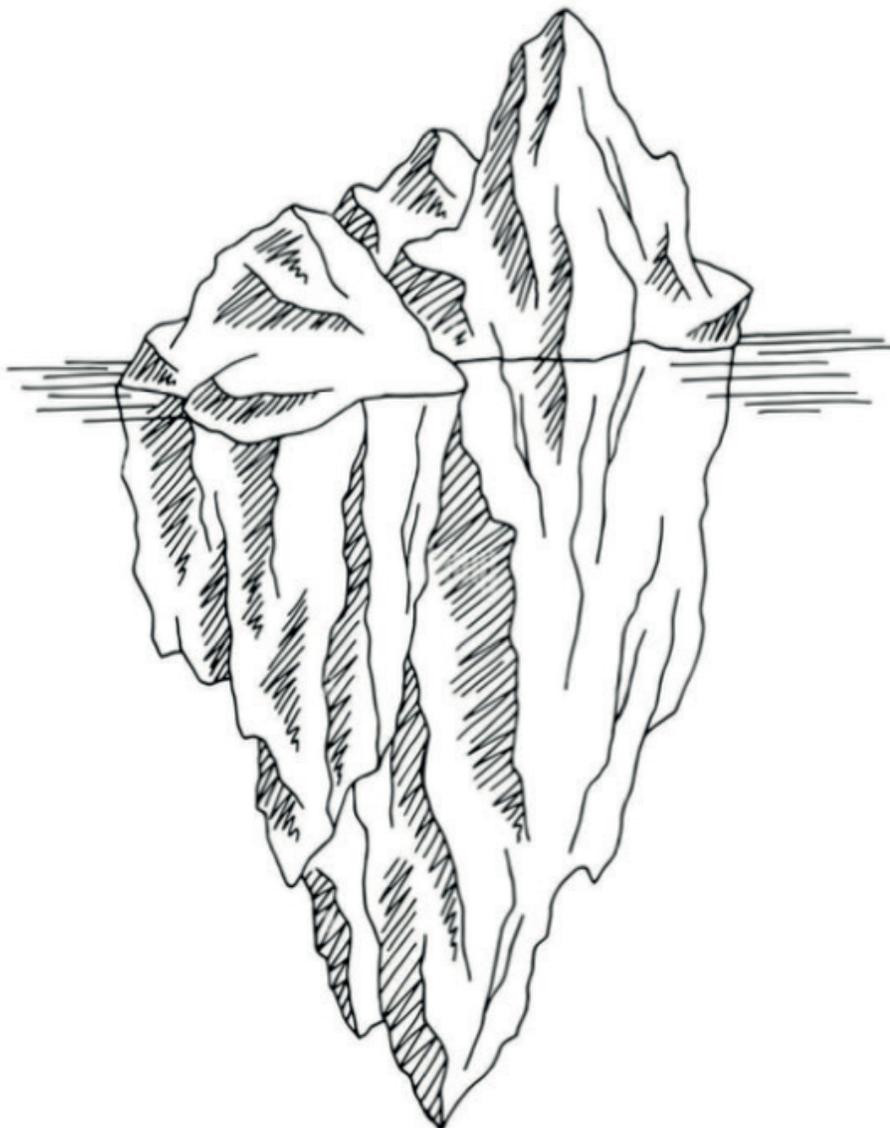
## Reutilizando la metáfora del Iceberg para mi autoconocimiento

Cuando en el primer módulo se habló de violencia se utilizó la figura del iceberg para dar cuenta de los aspectos visibles e invisibles de este aspecto, para hablar de violencia de género también se han desglosado aspectos específicos con este recurso, pero en esta ocasión utilizaremos esta figura para reconocer aspectos de ti que solo tú conoces y que son parte de tu identidad.



Tienes frente a ti el “Iceberg de tu identidad”, en la parte superior escribe tus partes visibles, por ejemplo, si eres una persona alegre, proactiva, o que destagues por alguna cualidad, lo puedes escribir. En la parte inferior simboliza con un dibujo o garabato todo aquello que no es visible sobre ti, pero que consideras importante. Alrededor del iceberg escribe tu contexto y las situaciones que vas viviendo día a día.

Toma en cuenta la **identidad digital** que construyes en la virtualidad, como elemento de autoanálisis respondiendo ¿cómo es la identidad que construyo a través de las redes? ¿es congruente con lo que realmente soy? ¿qué es lo que busco al construir la imagen que corresponde a la parte visible de mi iceberg? ¿crees que la imagen que los demás construyen en las redes coincide con lo que realmente son? Al finalizar el ejercicio dialoga tus experiencias y respuestas con tu grupo.



El autocuidado es un hábito que se va construyendo, puedes plantearte realizar una de las siguientes acciones 2 o 3 veces por semana, si cumpliste con lo propuesto puedes marcar tu semana con una estrella, después de trabajar las actividades que continúan en las siguientes páginas, puedes regresar a escribir la acción que consideres más favorable para tu autocuidado, o con la que sepas que te puedes comprometer.

## Evaluación de autocuidado

Semana del \_\_\_ al \_\_\_ de \_\_\_\_\_.

### 1. 2. 3. ★ Autocuidado psicológico/emocional

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Participar en pasatiempos

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ir de vacaciones o excursiones de un día

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Encuentra razones para reír

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Hablar de mis problemas

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Aprender cosas nuevas, no relacionadas con trabajo o la escuela.

### 1. 2. 3. ★ Autocuidado social

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pasar tiempo con gente que me gusta

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Conocer gente nueva

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Autocuidado social general

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mantente en contacto con viejos amigos

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pedir ayuda a otros, cuando sea necesario.

## Intención de autocuidado

Autocuidado físico

---

---

---

Autocuidado emocional

---

---

---

Autocuidado práctico

---

---

---

Autocuidado digital

---

---

---

Autocuidado colectivo

---

---

---

Autocuidado ambiental

---

---

---

Notas sobre el tema

- 
- 
-

# LLUVIA DE IDEAS DE ACCIÓN

Dejar de hacerlo

Hacer menos

Sigue haciendo

Hacer más

Empezar a hacer

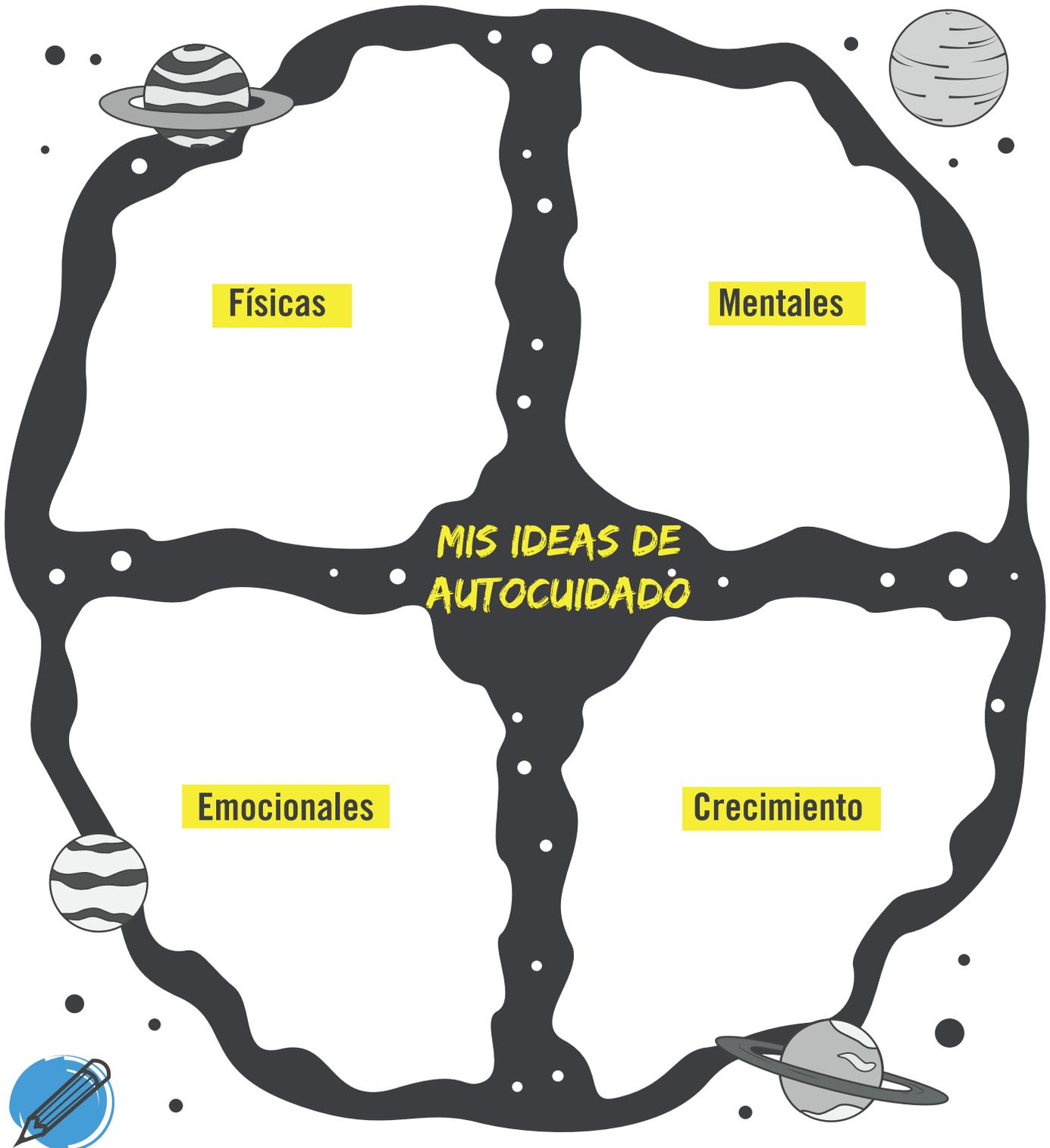
Escribe en el dibujo ideas para tu rutina de autocuidado. Si todavía te cuesta imaginar actividades, intenta completar las siguientes frases:

Me siento inspirad@ cuando...

Me irrito cuando no tengo tiempo para...

Me siento confiad@ cuando...

Me siento mal conmigo mismo cuando pospongo hacer...



La creación o sustitución de hábitos puede parecer una tarea compleja, lo importante de esta invitación es que no sientas presión por hacerlo y no te propongas cambios radicales de un día para otro. Es con pequeños cambios y constancia que podrás ir construyendo una rutina cada vez más sana. Para ello toma en cuenta los siguientes puntos:

1. Enfócate en un solo hábito a la vez
2. Comprométete a cumplirlo durante al menos un mes.
3. Complementa un nuevo hábito con alguno que ya tengas
4. No te apures, hazlo poco a poco
5. Prepárate para toparte con algunos obstáculos en el camino.



**Para tener más información que te será de utilidad en tu creación de hábitos y rutina te sugerimos ver los siguientes episodios del podcast Conexión SEMSYS**

#### Hábitos saludables 1

[https://youtu.be/hW25-Rx7MVE?si=YZbtse\\_dlG92G9jq](https://youtu.be/hW25-Rx7MVE?si=YZbtse_dlG92G9jq)



#### Parte 2



<https://youtu.be/VsrT-H1mwwM?si=BMjvsSFbSkaSYWR3>



#### Parte 3

<https://youtu.be/BbWLXjLw4SM?si=Gyd75MZLXd6biiYT>



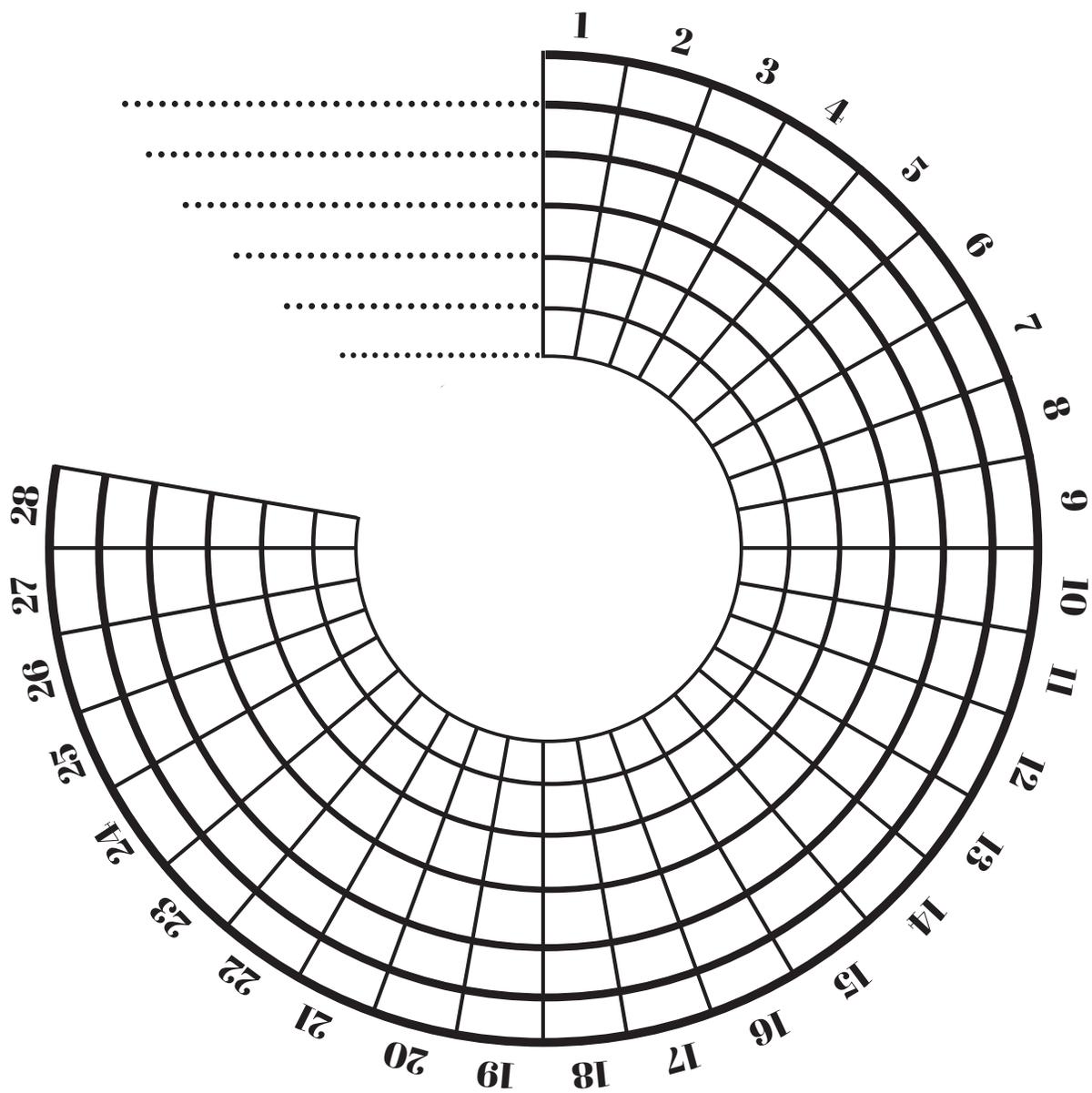
Para la siguiente imagen, usa tus ideas para crear tu propia rutina de autocuidado. Repasa cada idea y pregúntate si es realista hacerlo a diario, una vez por semana o cada mes y ponla debajo del encabezamiento correspondiente. Después de tu análisis tacha las ideas que no sean realistas. Eso también está bien. Cuando hayas terminado ya tendrás tu rutina de autocuidado personalizada. Ponla en un lugar seguro donde puedas mirarla cada cierto tiempo para ver si te apetece poner en práctica tu rutina y donde puedas recurrir a ella cuando te haga falta.

## MI RUTINA DE AUTOCUIDADO

Diario	Semanal	Mensual

## Registro de hábitos

Esta gráfica te puede servir para registrar las veces que realizas un hábito favorable para tu autocuidado. Escribe los hábitos que quieras seguir y colorea cada vez que lo cumplas, puedes hacer tu registro por fechas o bien, a partir de que quieras iniciar esta actividad.



# Seguimiento de acciones esenciales para sentirse bien

OBJETIVOS:

MES \_\_\_\_\_

AGUA	AIRE FRESCO	MOVIMIENTO	TIEMPO SILENCIOSO	FRUTAS	VERDURAS

SEMANA 1	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
AGUA	<input type="checkbox"/>						
AIRE FRESCO	<input type="checkbox"/>						
MOVIMIENTO	<input type="checkbox"/>						
TIEMPO SILENCIOSO	<input type="checkbox"/>						
FRUTAS	<input type="checkbox"/>						
VERDURAS	<input type="checkbox"/>						

SEMANA 2	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
AGUA	<input type="checkbox"/>						
AIRE FRESCO	<input type="checkbox"/>						
MOVIMIENTO	<input type="checkbox"/>						
TIEMPO SILENCIOSO	<input type="checkbox"/>						
FRUTAS	<input type="checkbox"/>						
VERDURAS	<input type="checkbox"/>						

SEMANA 3	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
AGUA	<input type="checkbox"/>						
AIRE FRESCO	<input type="checkbox"/>						
MOVIMIENTO	<input type="checkbox"/>						
TIEMPO SILENCIOSO	<input type="checkbox"/>						
FRUTAS	<input type="checkbox"/>						
VERDURAS	<input type="checkbox"/>						

SEMANA 4	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
AGUA	<input type="checkbox"/>						
AIRE FRESCO	<input type="checkbox"/>						
MOVIMIENTO	<input type="checkbox"/>						
TIEMPO SILENCIOSO	<input type="checkbox"/>						
FRUTAS	<input type="checkbox"/>						
VERDURAS	<input type="checkbox"/>						

# MINI DESAFÍOS SEMANALES

Manten tu teléfono en modo silencio o no molestar durante 4 horas al día.

D L M M J V S

Duerme con tu teléfono en una habitación que no sea tu dormitorio.

D L M M J V S

Practica la respiración profunda una vez al día.

D L M M J V S

Escribe o envía por correo una tarjeta de agradecimiento a alguien todos los días.

D L M M J V S

Consigue un libro de ejercicios mentales (sudokus, crucigramas, rompecabezas...) y completa uno cada día.

D L M M J V S

Sal y siéntate al sol durante 10 minutos cada día.

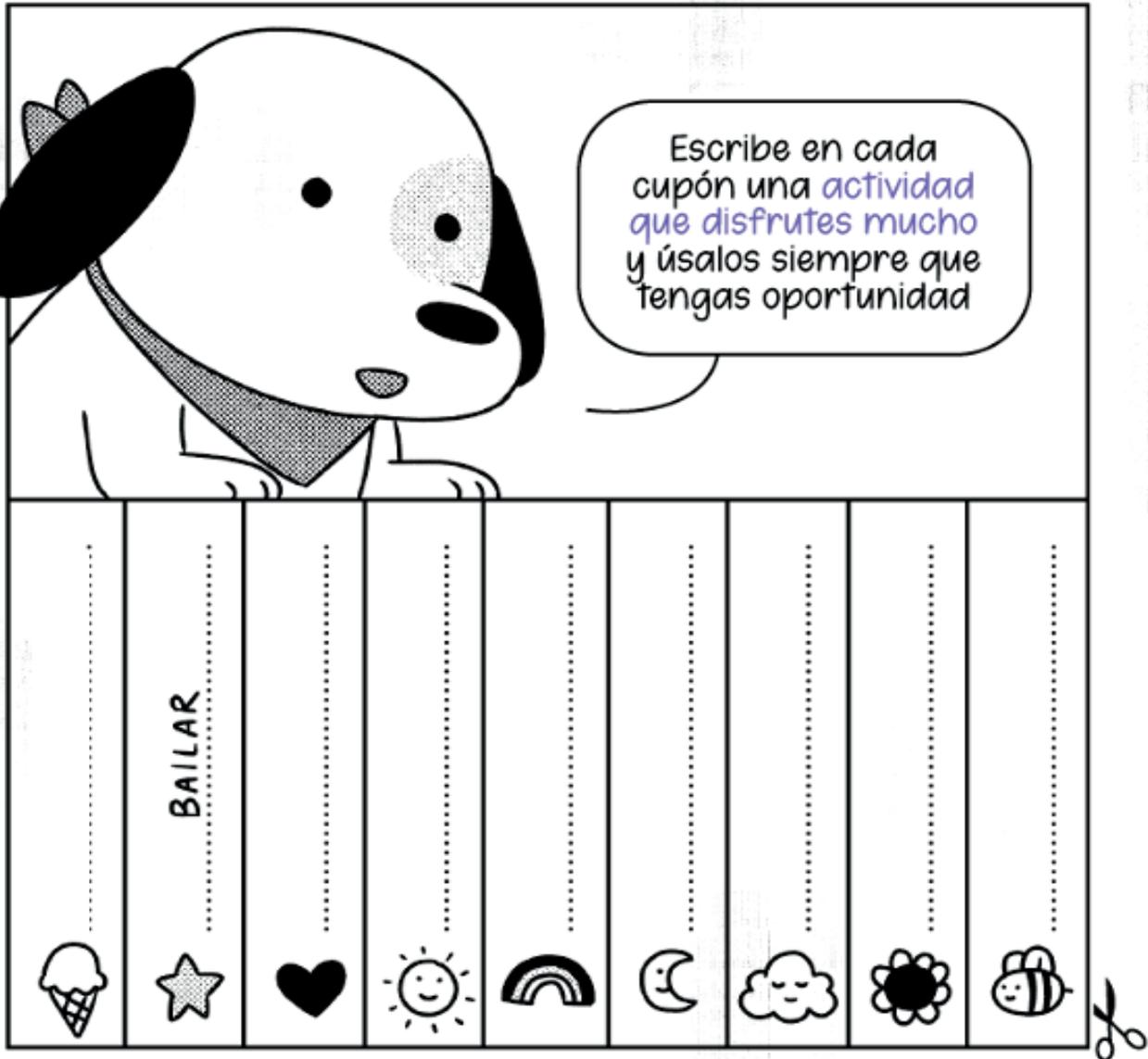
D L M M J V S

Siéntate en un lugar tranquilo, deja que tu mente divague y no hagas nada durante 15 minutos al día.

D L M M J V S

## Cuponera de autocuidado colectivo

Después de haber trabajado sobre las acciones que emplearán para su autocuidado personal, en grupo, realicen una lista de propuestas para el autocuidado colectivo, concretando ideas que puedan aplicar por lo menos una vez por semana. Después de terminar su lista escriban sus ideas en una cuponera como la siguiente, con el fin de que realicen una de estas acciones cada que lo consideren necesario.



Escribe en cada cupón una actividad que disfrutes mucho y úsalos siempre que tengas oportunidad

.....	BAILAR.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
								



¿Te los terminaste?  
¿Cómo te sientes ahora?

**Es momento de realizar tu proyecto transversal.**

Después de haber realizado y participado en las diferentes actividades, tanto individuales como grupales, realicen una acción que consideren pueda ser constructora de paz o incidir en el buentrato y/o autocuidado del estudiantado de su escuela o de toda la comunidad.

**Manos a la obra**

Formación socioemocional IV se publicó en febrero del 2025, siendo Gobernadora del Estado de Veracruz Norma Rocío Nahle García y Secretaria de Educación Claudia Tello Espinosa.

# CURRÍCULUM AMPLIADO

“Respetar las diferencias es especialmente importante en el entorno escolar, ya que entre el estudiantado pueden ser muchas, pero el objetivo en este tema debe ser siempre el mismo: construir entre todas y todos un espacio donde todas las personas que forman parte se sientan valoradas y aceptadas ¿crees que en tu escuela es así?”

Rocío Guadalupe Vásquez Domínguez



GOBIERNO DEL ESTADO DE  
**VERACRUZ**  
2024 - 2030

**SEV**  
SECRETARÍA  
DE EDUCACIÓN  
DE VERACRUZ

**SEMSys**  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

