

Formación. Socioemocional

V

Acorde con los principios de la NEM

Quinto semestre

Telebachillerato de Veracruz

Norma Susana Delgado Martínez • Eduardo Javier Pérez Nani • María de Lourdes García Rivera • María Soledad Carrillo Vásquez
María de los Ángeles Guizar Ventura • Sandra Mireth Saldaña Román • Cinthia del Carmen Domínguez Cárdenas
Guadalupe Hugo Zaragoza Villarauz • Elsa Madahi Santes Paredes • Carolina Gisela Rodríguez Gómez

Formación socioemocional V

Norma Susana Delgado Martínez
Eduardo Javier Pérez Nani
María de Lourdes García Rivera
María Soledad Carrillo Vásquez
María de los Angeles Guizar Ventura
Sandra Mireth Saldaña Román
Cinthia del Carmen Domínguez Cárdenas
Guadalupe Hugo Zaragoza Villarauz
Elsa Madahi Santes Paredes
Carolina Gisela Rodríguez Gómez



Gobierno del Estado de
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSyS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



Dirección General de Telebachillerato

Formación socioemocional V

Norma Susana Delgado Martínez
Eduardo Javier Pérez Nani
María de Lourdes García Rivera
María Soledad Carrillo Vásquez
María de los Angeles Guizar Ventura
Sandra Mireth Saldaña Román
Cinthia del Carmen Domínguez Cárdenas
Guadalupe Hugo Zaragoza Villarauz
Elsa Madahi Santes Paredes
Carolina Gisela Rodríguez Gómez

GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ

Norma Rocío Nahle García
Gobernadora del Estado de Veracruz

Claudia Tello Espinosa
Secretaria de Educación de Veracruz

David Agustín Jiménez Rojas
Subsecretario de Educación Media Superior y Superior

Dirección General de Telebachillerato

Director General
Irving Ilhuicamina Mendoza Ruiz

Subdirectora Técnica
Piedad Alcira Hernández Pérez

Jefe del Departamento Técnico Pedagógico
Noel Abraham Velázquez Viveros

Jefa de la Oficina de Planeación Educativa
Ana Flora Angulo Morales

Equipo editorial

Coordinación editorial
Mauro Morales Arellano

Asesoría académica
Norma Susana Delgado Martínez

Asesoría pedagógica
Carolina Gisela Rodríguez Gómez

Corrección y estilo
Tanivet Gottwald Vista

Diseño editorial
Greisy del Carmen Ramos de la Cruz

Formación
Greisy del Carmen Ramos de la Cruz
María Magnolia Cuevas Campos

Fotografía de la portada
Adobe Firefly

Formación socioemocional V

Primera edición: 2025
ISBN 978-607-725-553-6

D. R. © 2025. Secretaría de Educación de Veracruz
Km 4.5 Carretera federal Xalapa-Veracruz
Col. SAHOP, C.P. 91090, Xalapa, Veracruz
Telebachillerato de Veracruz

Impreso en México



Estimada y estimado estudiante:

Con profunda gratitud, queremos compartir contigo que la educación es el camino más poderoso para la transformación individual y colectiva. Desde la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana, impulsamos una educación humanista, inclusiva e intercultural, que reconoce la riqueza de nuestras raíces, valora cada cultura local y promueve la integración de saberes comunitarios con los conocimientos universales.

El compromiso del Gobierno del Estado de Veracruz, encabezado con visión y responsabilidad por nuestra gobernadora, Norma Rocío Nahle García, es brindarte una educación de excelencia que, además de conocimientos, fortalezca tus habilidades, destrezas y valores para que puedas alcanzar tus sueños y contribuir activamente al bienestar de tu comunidad, de Veracruz y de nuestro país.

Bajo el liderazgo de la Secretaria de Educación de Veracruz, Claudia Tello Espinosa, colocamos a las y los estudiantes al centro del proceso educativo, impulsando estrategias que propicien un desarrollo integral: académico, emocional, social y ético, fomentando en todo momento las virtudes que nos hacen crecer como personas solidarias, respetuosas y conscientes de nuestro entorno.

El Telebachillerato de Veracruz comparte con entusiasmo que, durante este último año de estudios en la institución, las y los estudiantes formarán parte del proyecto **TEBATRAVEL**, el cual les permitirá visitar Instituciones de Educación Superior de su región para conocer de cerca las opciones de carreras disponibles en el siguiente nivel educativo. Como parte del compromiso con la inclusión y la equidad, y en el marco de la campaña **IncluyeTEBAEV**, se han actualizado los contenidos de la sección **¿SABÍAS QUÉ?**, donde se abordará la importancia de conocer alternativas de apoyo para personas con discapacidad. Esta información busca generar conciencia y fomentar una cultura de respeto hacia la diversidad.

A quienes están por concluir su Educación Media Superior, el Telebachillerato de Veracruz expresa su reconocimiento por haber formado parte de esta comunidad educativa. Su dedicación, constancia y crecimiento personal han sido motivo de orgullo. Se les invita a continuar su camino académico en el nivel superior, donde encontrarán nuevas oportunidades para desarrollarse y alcanzar sus metas profesionales.

Para conocer más sobre estos proyectos y otras iniciativas enfocadas en su formación, se invita a escanear el código QR incluido en esta guía.

REVOLUCIONANDO CONCIENCIAS,

TRANSFORMANDO VIDAS.



M.I.D. Irving Ilhuicamina Mendoza Ruiz
Director General de Telebachillerato

La Nueva Escuela Mexicana

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) es un proyecto educativo con enfoque crítico, humanista y comunitario para formar estudiantes con una visión integral.

Busca la equidad, la excelencia y la mejora continua en la educación, por lo que coloca al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes.

Características de la NEM

Se vincula con la comunidad



Enfoque humanista



Valora a las y los docentes



Nuevo enfoque pedagógico



Trayectoria académica



Principios de la Nueva Escuela Mexicana

Identidad con México



Honestidad



Respeto a la dignidad humana



Cultura de la paz



Responsabilidad ciudadana



Participación en la transformación de la sociedad



Interculturalidad



Respeto por la naturaleza



Presentación



Estimados estudiantes de Telebachillerato, están viviendo una etapa única y determinante en su vida: la adolescencia. Es un momento de descubrimiento, en el que comienzan a preguntarse quiénes son, qué quieren llegar a ser y cómo desean relacionarse con el mundo. No se trata sólo de crecer físicamente; es una experiencia profunda en la que construyen su identidad, sus sueños y su forma de ver la vida.

Por eso, esta guía didáctica de Formación socioemocional para quinto semestre ha sido pensada especialmente para ustedes. Más que una serie de actividades, es una invitación a mirarse por dentro, a escucharse con honestidad, a sanar lo que duele y a conectarse con quienes les rodean desde el respeto, la empatía y la solidaridad. Aquí no sólo se cuida su bienestar individual, sino también el de su comunidad, su familia y su entorno.

Esta UAC reconoce que ustedes no son estudiantes únicamente, sino personas completas, con cuerpo, mente, emociones y relaciones. A lo largo de tres módulos, encontrarán herramientas valiosas para cuidarse, prevenir riesgos, vivir con salud y expresarse de forma auténtica.

En el primer módulo hablarán sobre su salud física, mental y emocional. Reflexionarán acerca de hábitos que parecen sencillos —como dormir bien, alimentarse, hacer ejercicio o tener tiempo para sí mismos— pero que son fundamentales para sentirse bien.

En el segundo módulo aprenderán a identificar los riesgos que pueden afectar su bienestar, como el uso indebido de su tiempo libre, las adicciones o la presión social. Aquí descubrirán su poder para tomar decisiones responsables, protegerse y cuidar a quienes quieren.

Y en el tercer módulo encontrarán en el arte una herramienta poderosa: una forma de decir lo que sienten, de contar su historia, de compartir mensajes que pueden transformar su entorno. A través del dibujo, la música, el teatro o cualquier forma de expresión creativa, ustedes podrán sanar, comunicar y construir comunidad.

Este espacio fue creado para ustedes, para que puedan hablar sin miedo, sin ser juzgados, con libertad y con la certeza de que su voz importa. Porque su bienestar no es un lujo, es un derecho. Y cada paso que dan para conocerse y cuidarse es un acto de valentía que impacta su vida y la de quienes los rodean.

Sabemos que como estudiantes de Telebachillerato enfrentan muchos retos y que tienen una enorme fuerza, un gran corazón y un compromiso profundo con su educación y su comunidad.

Esta guía está hecha para ustedes, para que vivan con plenitud, se reconozcan como personas valiosas y se conviertan en agentes de cambio en su familia, su comunidad y en el mundo. Recuerden siempre: no están solos. Caminar hacia el bienestar es un viaje que vale la pena, y aquí estamos para acompañarles.



¿Sabías qué?

El Telebachillerato inicia con:

- ✓ 40 Centros
- ✓ 1400 Alumnos
- ✓ 43 Docentes

Actualmente:

Somos el subsistema con mayor presencia en el Estado de Veracruz con:

✓ Más de **1,000 Centros** en 202 municipios del estado.

✓ Más de **80,000 alumnos.**

✓ Más de **4,500 docentes.**

#Veracruz
es territorio
TEBAEV

f Tebaev @ tebaeoficial t tebaeoficial sev.gob.mx/tebaev



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

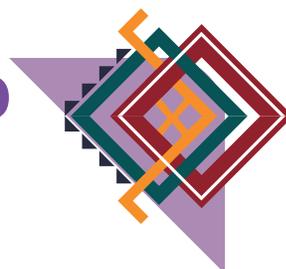
SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSyS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



**POR AMOR A
VERACRUZ**

Contenido



MÓDULO 1

La adolescencia y el cuidado de la salud..... 10

Bienestar personal y social con hábitos saludables ...	14
El hábito del sueño.....	26
La alimentación.....	33
Plato del bien comer	38
Influencia de los hábitos alimenticios, en la prevención de enfermedades.....	40
Enfermedades de sobrepeso y obesidad.....	41
Trastornos de salud alimentaria (TCA)	44
Los medios de comunicación masiva en la promoción de hábitos	45

MÓDULO 2

Cuidado físico corporal Bienestar emocional y afectivo 50

La salud y sus cuidados físico, social, mental y emocional.....	53
Trabajo, tiempo libre y necesidades de esparcimiento.....	58
Beneficios y responsabilidad en el uso del tiempo libre	59
Uso responsable del tiempo destinado al sueño y al descanso	62
Efectos y consecuencias del consumo de sustancias nocivas para el bienestar integral.....	63
Tabaco: daños reales, promesas falsas.....	65
Metanfetamina	74
Benzodiacepinas	79
Marihuana	85
Alcohol.....	90
Autocuidado y hábitos saludables ante las tecnologías de la información.....	94
Salud física y emocional	96
El deporte un acto cotidiano	98
Activación un agente transformador.¿Qué hacer para cambiar?.....	98

MÓDULO 3

El arte como medio de expresión y desarrollo histórico-social102

Movilización de la conciencia social a través del arte	105
El arte y sus categorías	106
Manifestaciones artísticas con presencia en los fenómenos socioculturales	122
Desarrollo humano, a través de las artes.....	132
El patrimonio histórico-cultural atiende la diversidad.....	138



Nota. Adaptado de Imagen de Gente joven, Grupo y Amigos [Fotografía], por Pixabay, 2018 (<https://pixabay.com/es/photos/gente-joven-grupo-amigos-amistad-3575167/>). Obra de Dominio Público.

Módulo 1

La adolescencia y el cuidado de la salud

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 contribuyen 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.

Ámbito

Educación para la salud.

Categoría

Alimentación saludable.

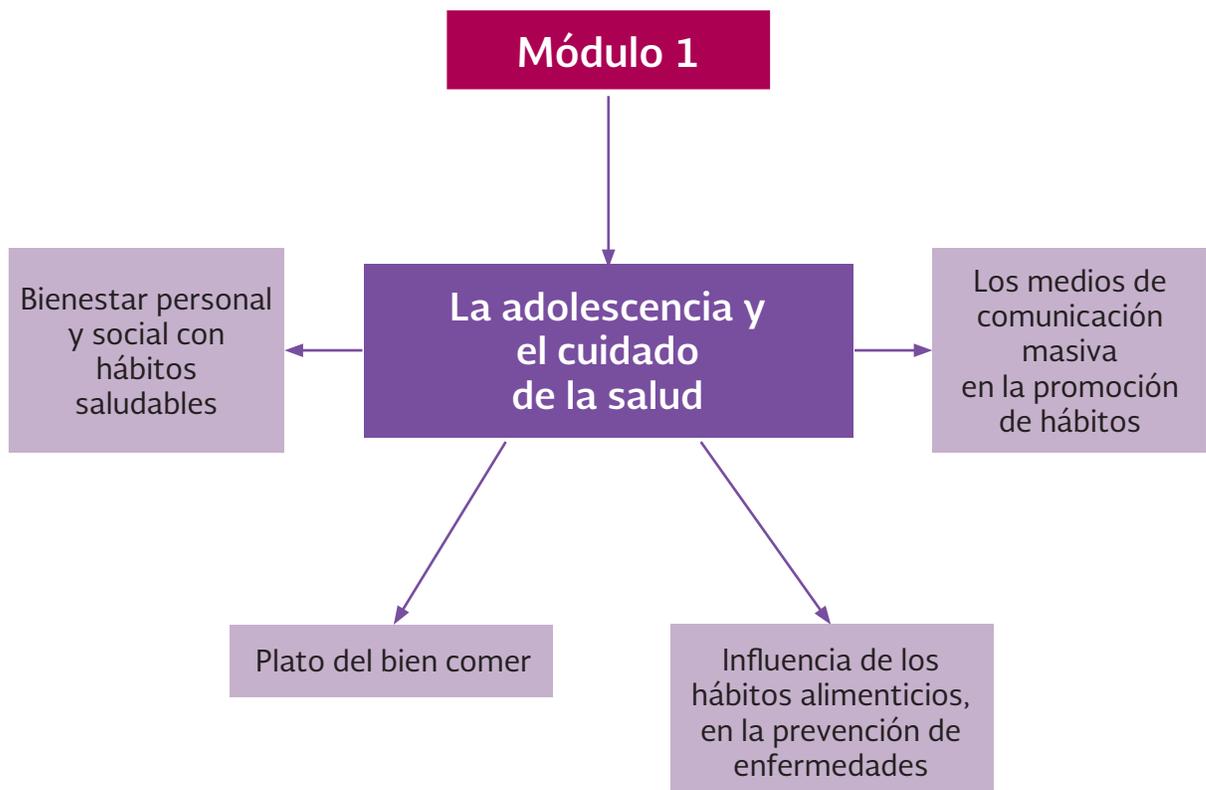
Aprendizaje de trayectoria

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

Introducción

Bienvenido a este quinto semestre, en tu Unidad de Aprendizaje Curricular de Recurso Socioemocional V, encontrarás la oportunidad de reflexionar con temas muy interesantes que tienen que ver con la salud y la relación directa con el desarrollo de tus actividades cotidianas, la formación de hábitos y la manera en cómo estos contribuyen a generar bienestar en tu vida y en la de los demás. Somos seres sociales por naturaleza y nuestra integración a contextos socio-culturales, nos conduce a una vida compartida, por tanto, no somos ajenos a lo que sucede en el entorno, y así como nos vemos implicados en él, también tenemos la capacidad de influir en los demás a partir de nuestros hábitos, ya sean positivos o negativos.

Conocerás la importancia de llevar una alimentación adecuada y los problemas de salud que genera el consumo de los alimentos de manera inadecuada, así como el impacto que tienen los medios de comunicación en la salud en general y en la promoción de hábitos saludables.



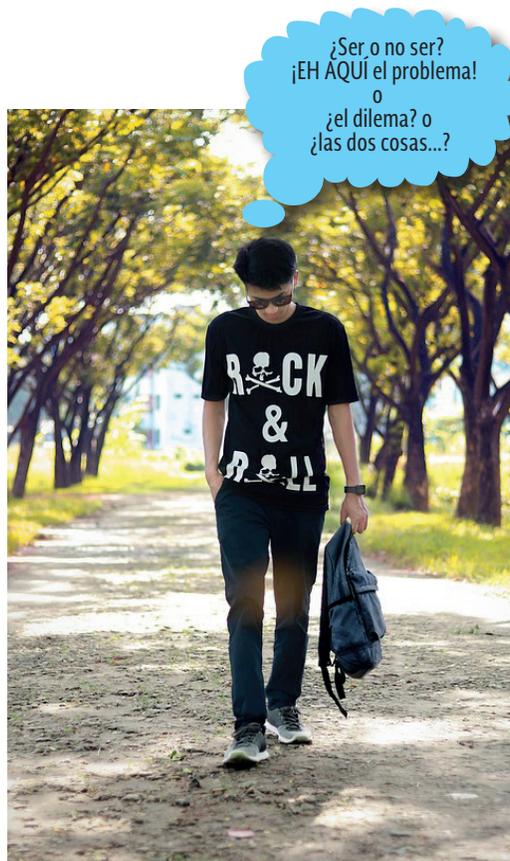
Exploro mis saberes

Resuelve lo siguiente, considerando el cuidado de tu salud.

1. ¿Con qué frecuencia acudes al servicio médico o centro de salud? y ¿por qué?
 - a) Nunca.
 - b) A veces.
 - c) Con regularidad.
 - d) Frecuentemente.
2. ¿Cuántas vacunas te han aplicado en los últimos 3 años? Y ¿qué enfermedades previenen?
3. ¿Hace cuánto tiempo hiciste la medición de tu estatura y tu peso? ¿Cuáles fueron tus resultados?
4. Define lo que para ti son los hábitos y describe cómo influyen en la nuestra vida tenerlos.
5. ¿Define qué es una dieta?
6. ¿Cuál es el porcentaje diario en tu consumo de los siguientes alimentos?
Frutas _____%, verduras _____% cereales _____%, proteínas (carne, pollo, pescado) _____%, semillas _____%, leguminosas _____%.
7. ¿Sabes qué porción de cada alimento debes consumir por día?
8. ¿Cómo influye la actividad física en el tipo de alimentación que consumes?
9. De acuerdo con tu edad, ¿sabes cuántas horas debes dormir diariamente?
10. ¿Realizas algún deporte o actividad física? Menciónalo.

11. Describe cómo influyen los medios de comunicación en el consumo sano de los alimentos.
12. Si pudieras contabilizar en horas ¿cuántas horas estimas que utilizas el celular?
13. ¿Influye el uso del celular en la ingesta de alimentos? Menciónalo
14. ¿De qué manera contribuyes a tu bienestar en general?

Figura 3.1
Hay dos tipos de personas, físicas y morales.



Nota. Adaptado de Imagen de Adolescente, Moda y Retrato [Fotografía], por Pixabay, 2022 (<https://pixabay.com/es/photos/adolescente-moda-retrato-masculino-6933518/>). Obra de Dominio Público.

Bienestar personal y social con hábitos saludables

La adolescencia ha sido históricamente objeto de preocupación de padres, docentes y sociedad en general, ya que hay muchos cambios que se desarrollan en ella y los hábitos influyen profundamente en la calidad de vida.

¿Pero, por qué esta etapa es tan determinante en la vida de cualquier ser humano? ¿será cierto que aquí se forman los hábitos que prevalecen para toda la vida?

Algunas ciencias como la psicología, la biología del desarrollo, la antropología, la sociología, la medicina y por supuesto la historia, han realizado diversos estudios tratando de entender cómo funciona la vida en la adolescencia. Se han preguntado: ¿Qué piensa, siente y preocupa a las personas adolescentes? ¿Cuáles son los riesgos que atentan contra su bienestar y salud?

El Estado, tratando de ampliar la comprensión dentro de un contexto histórico sociocultural, ha buscado establecer políticas públicas que permitan salvaguardar el desarrollo y la integridad en esta etapa de desarrollo humano.

El personal docente busca tener mejores conocimientos para dar una formación integral al estudiantado adolescente. Mientras que los padres y madres de familia buscan que trasciendan de la mejor manera posible a la vida adulta. Por su parte, la sociedad espera recibir a jóvenes y ciudadanos que fomenten el desarrollo social, que promuevan la inclusión y la equidad en sociedades más justas, con miras al desarrollo.

Y tú como adolescente ¿qué esperas de ti mismo?

El Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, en su informe de 2024 (figura 1.2), ha desarrollado nuevas líneas de investigación para comprender las relaciones que se establecen entre los adultos y las personas adolescentes, así como los retos en materia de salud, inserción al campo laboral, las situaciones de riesgo, exclusión, etc.

Es probable que la mayoría de la gente asocie el término de adolescencia con otros términos como pubertad y juventud, sin embargo, hay diferencias sustantivas, ya que la palabra en sí, atendiendo a su raíz etimológica del latín que es *Adolescens* “joven” y *Adolescere*: el que está creciendo o el que está en desarrollo. La “adolescencia” involucra un periodo de la vida humana, cuya característica fundamental es una serie de cambios físicos, psicológicos, hormonales, sociales, emocionales.

Algunos de ellos ya los has experimentado y otros aún están en proceso.

Las personas dan un sentido diferente a cada etapa de la vida dependiendo de la edad que tengan, al hablar de bienestar será una palabra con una connotación para ti, diferente a la que le den tus padres. Así que vale la pena explorar acerca de este término.

Figura 1.2
Portada del informe CELADE 2022-2024.



Nota Adaptado de *Informe de actividades del Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)-División de Población de la CEPAL durante el período 2022-2024* [Fotografía], por Cepal, 2024 (<https://www.cepal.org/es/publicaciones/80455-informe-actividades-centro-latinoamericano-caribeno-demografia-ce-lade-division>). Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

I. Escucha el audio del siguiente enlace y después responde las siguientes preguntas.

<https://www.ipn.mx/assets/files/dch/docs/Inicio/Conocenos/ConSaludable/PildoraAntiestres/piaelbienestarcomienza.mp3>

(Audio retomado del IPN del espacio Píldora Antiestrés

<https://www.ipn.mx/dch/conocenos/conexionsa.html>).



1. ¿Qué significa hacerme cargo de mí mismo?

2. ¿Qué son las necesidades?

3. Si pudiéran dividirse las necesidades en categorías ¿qué tipos de necesidades identificarías y podrías enunciar?
4. ¿Qué estás haciendo el día de hoy por tu bienestar?
5. Dibuja en una hoja blanca, el contorno de ambas manos. Sobre los dedos de la mano izquierda anota lo que necesitas para tener bienestar en tu vida y en los dedos de la mano derecha lo que puedes hacer para cubrir esas necesidades. Comparte con el grupo no tus respuestas. ¿Qué aprendiste de realizar la actividad?

La Secretaría de Salud (SS) en México haciendo referencia a la Organización Mundial de la Salud (OMS), “define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales”.

¿En cuál fase te encuentras en este momento de tu vida?

Figura 1.3
Estilo de vida saludable para adolescentes .



Nota. Adaptado de Imagen de Deporte, Atletas y Corriendo [Fotografía], por Pixabay, 2022 (https://cdn.pixabay.com/photo/2021/11/01/01/35/sport-6759128_1280.jpg). Obra de Dominio Público.

La misma institución de la Secretaría de Salud, también, promueve una serie de programas para la cultura de la prevención y el cuidado de la salud de las personas en la adolescencia, a través de estrategias que informen y sensibilicen la adopción y promoción de estilos de vida saludable.

¿Conoces alguno de estos programas?

¿A qué adolescente le gusta hablar de la etapa que está viviendo? Y menos (como en la figura 1.3) cuando está por ganar la competencia.

Esta etapa, está estigmatizada por una serie de prejuicios, se dice que “tiene mala fama”, debido a que quien la vive, la percibe con muchos problemas y complicaciones.

¿Qué piensas tú? ¿En realidad los tiene? ¿Qué tendrán que ver los hábitos en esto?

Toma en cuenta que...

Existe una distinción sustancialmente importante, desde el término de “**adolescencia**”, hay quienes lo identifican “como una carencia”, “una falta” o “en desventaja”; pero vale la pena hacer una diferencia con el término “**adolecer**”, ya que cuando la palabra lleva sc en **adolescencia** (habla del desarrollo y cambio), en cambio, “adolecencia” sólo con c su significado implica, adloecer, sufrir o carecer, tal como lo refiere lo Suárez Sosaya (2009) en una investigación documentada acerca del término, en la Universidad Nacional Autónoma de México.

Aplico lo aprendido

I. Realiza las siguientes actividades según lo que se te indica.

a) Completa la siguiente tabla con algunos hábitos saludables.

Hábitos saludables en la adolescencia	Beneficios	Complicaciones (¿Por qué cuesta realizarlos?)

b) En el patio de la escuela, y con el apoyo de la o el docente, formen dos filas frente a frente dejando un espacio entre las dos.

Pongan música movida y, por turnos, pasen uno por uno de un extremo al otro (por el espacio entre las dos filas), realizando la mimica de un deporte o una actividad física, mientras los participantes de ambas filas

les aplauden o echan porras y después, intégrense de manera alternada al final de una de las filas, hasta que todos los participantes hayan pasado, incluyendo tu maestra o maestro.

Cuando todos los participantes hayan pasado, den un aplauso para todos como agradecimiento por realizar la actividad.

II. En plenaria comenten en plenaria la actividad, en relación con algunos puntos de importancia.

- a) El deporte y la actividad física.
- b) La motivación.
- c) El bienestar personal y social.
- d) Disciplina, constancia y esfuerzo.

Toma en cuenta que...

De acuerdo con la RAE (Real Academia de la Lengua Española), un hábito es el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (<https://dle.rae.es/h%C3%A1bito>, consultado 27 de mayo de 2025).

El hábito, es una conducta que repites como una rutina y que, al hacerlo tantas veces, llega un momento en que lo realizas de manera automática. Lo realizas casi sin darte cuenta y se convierte en una parte de tu vida.

Figura 1.4
Responsabilidades personales en la adolescencia.



Nota. Adaptado de *Imagen de mamá, hija y madre* [Fotografía], por Pixabay, 2018 (<https://pixabay.com/es/illustrations/mam%C3%A1-hija-madre-familia-ni%C3%B1o-ni%C3%B1a-3273202/>). Obra de Dominio Público.

Los hábitos permiten que crear armonía en la vida, no nada más para las personas que los llevan a cabo, sino también, para quienes conviven de cerca, ya que en muchas ocasiones en el cuidado de la casa, la limpieza, el orden, se involucra a todos. Y no tener buenos hábitos en la vida personal (figura 1.4), crea en consecuencia, conflictos con las demás personas, en la familia, la escuela, los vecinos, entre otros.

¿Se te ocurren algunos ejemplos?

En la figura 1.4, ¿cuál de las personas crees que este más molesta? Y ¿por qué?

El bienestar tiene un efecto compartido, ya que influye en lo que ocurre en el entorno social y en las relaciones interpersonales (entre las personas), podemos decir que tiene un efecto dominó, lo que afecta o favorece a uno, también repercute en el otro, ¿has visto que las fichas de dominó tienen 2 lados, que se influyen mutuamente? Así pasa con el bienestar influye en lo personal y en lo social.

El bienestar se involucra con diferentes áreas en tu vida y se puede clasificar en físico, emocional, social, intelectual, espiritual, entre otros.

En la etapa en la que estás, es importante que te integres a las actividades que contribuyan al bienestar y cuidado de todos los miembros de la familia, incluyendo a los demás seres (plantas y animales, figura 1.5).

Figura 1.5
Estilo de vida saludable para adolescentes.



Nota Adaptado de *Imagen de dama, mujer y más viejo* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/illustrations/dama-mujer-m%C3%A1s-viejo-3d-hacer-4847580/>). Obra de Dominio Público.

Nota Adaptado de *Imagen de persona, leyendo y revista* [Fotografía], por Pixabay, 2017 (<https://pixabay.com/es/photos/persona-leyendo-revista-joven-casa-2588082/>). Obra de Dominio Público.

Nota Adaptado de *Imagen de Fantasía, 3d y Hombre-lobo* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/illustrations/fantas%C3%ADa-3d-hombre-lobo-hacer-5491615/>). Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

En tu cuaderno fundamenta la respuesta de las siguientes preguntas.

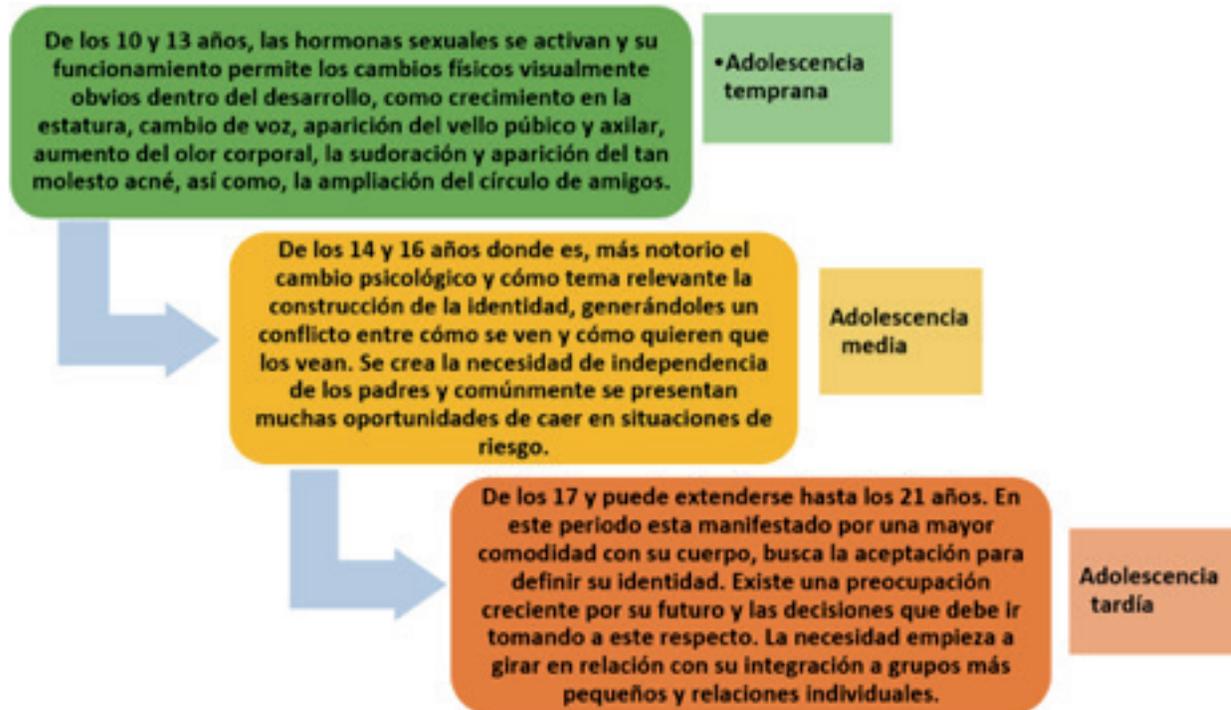
- ¿Cómo impactan tus acciones en el cuidado y bienestar de tu familia?
- ¿Cómo contribuyes al cuidado de tu alimentación?
- ¿Son adecuados el descanso y la actividad física que realizas diariamente?
- ¿Cómo puede afectar tu vida el descuido de tu alimentación, descanso y actividad física?
- Elabora un cartel con dibujos o recortes, simbolizando cómo se encuentra en este momento, tu bienestar: físico, emocional, social y espiritual.

Debes saber que esta etapa de la vida te llevará a convertirte en adulto, y lo que consumes influye en tu desarrollo: lo que comes, bebes, la forma en que integras tus emociones, lo que lees, el descanso, el deporte, el tipo de relaciones humanas que promueves. Todo ello forma parte de tu vida, te construye y en ocasiones, echa raíces y se transforma en hábitos.

Cada etapa de la adolescencia (figura. 1.6), plantea retos importantes, que siempre ocurren. Lo que marca la diferencia entre una persona y otra, es la manera en cómo cada quien integra esos cambios a su vida.

La UNICEF considera tres etapas dentro de la adolescencia. Observa el siguiente esquema:

Figura 1.6
Etapas de la adolescencia.



Nota. Adaptado de Creación personal con información [Fotografía], por Unicef, (s.f.) (<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>). Obra de Dominio Público.



Te invitamos a ver el interesante video de la UNICEF en relación con este tema:

https://www.youtube.com/watch?v=Tx_AR-giKlFE



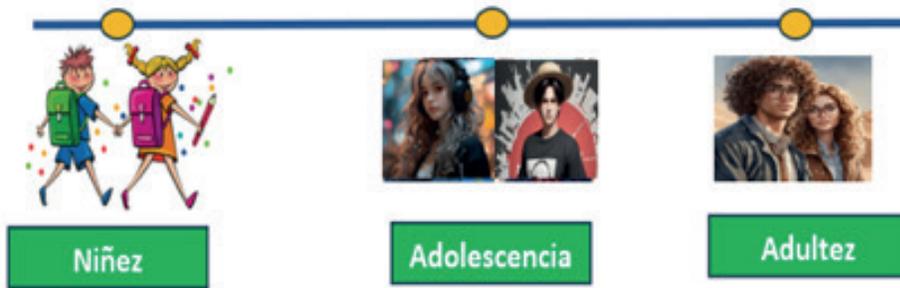
En el momento actual de tu vida, puedes ver que las dos primeras etapas de la adolescencia ya las pasaste, pero si piensas un poco en lo que viviste, posiblemente recuerdes que hubo momentos de cambio, que fueron difíciles, vergonzosos, incómodos, molestos, etc., sin embargo, son los mismos que te han formado y te permiten ser lo que eres el día de hoy.

En la adolescencia, el proceso de transición crea una sensación de inestabilidad, en ocasiones tienes necesidades de niño y en otras de adulto. La realidad es que te encuentras entre estos dos puntos, ¡ni tan, tan; ni muy, ¡muy...!

Es normal sentir confusión, al querer saber si estás en el camino correcto, y la salud mental tiene un papel fundamental dentro del desarrollo. Si sientes que la carga emocional es fuerte y te está costando trabajo entender o procesar lo que vives, no dudes en solicitar ayuda, a tus padres, al personal docente de tu confianza, o a algún servicio de salud, que pueda apoyarte para equilibrarte.

Figura 1.7

La adolescencia, etapa entre la niñez y la adultez.



Nota: Adaptado de Kids, Students, Back To School royalty-free vector graphic [Fotografía], por Pixabay, 2013 (<https://pixabay.com/vectors/kids-students-back-to-school-boy-160168/>). Obra de Dominio Público.

Nota: Adaptado de Imagen de Ai generado, Mujer y Rostro [Fotografía], por Pixabay, 2023 (https://cdn.pixabay.com/photo/2023/08/06/13/36/ai-generated-8172974_1280.png). Obra de Dominio Público.

Nota: Adaptado de Imagen de Levi, Hombre y Anime [Fotografía], por Pixabay, 2023 (https://cdn.pixabay.com/photo/2023/10/24/14/11/levi-8338303_1280.jpg). Obra de Dominio Público.

Nota: Adaptado de Imagen de Ai generado, Pareja y Pelo rizado [Fotografía], por Pixabay, 2023 (https://cdn.pixabay.com/photo/2023/11/09/09/48/ai-generated-8376907_1280.jpg). Obra de Dominio Público.

El siguiente texto, que es retomado de la Unidad de Apoyo para el Aprendizaje (UAPA) de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México), elaborado para el personal de salud, y es acerca de cómo funciona la relación entre salud y adolescencia.

Puedes ampliar tus conocimientos sobre el tema de la adolescencia consultando el documento Adolescentes UNICEF <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%3ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>

Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto y efectúa lo que se te solicita.

Las enfermedades mentales más frecuentes durante la adolescencia.

UNAM. (2023, 9 febrero).

“Es muy común que nos preocupemos por el cuidado de nuestra salud física, pero ponemos poca atención en la salud mental. Esta incluye el bienestar emocional, psicológico y social y afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con las demás personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud mental como un estado de bienestar en donde el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida diaria, además de ser productivo y contribuir con su comunidad.

Sin lugar a duda, uno de los grandes retos de la sociedad es la salud mental; y es que, la violencia, la inseguridad, la desigualdad, y el haber hecho frente durante tres años a la

pandemia de COVID-19 son factores que alteran nuestro bienestar mental y emocional, asegura la doctora Emilia Lucio-Maqueo, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Los adolescentes son el sector de la población más vulnerable a estos trastornos. En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años enfrenta un padecimiento mental, sin embargo, la mayoría de ellos no son diagnosticados ni tratados adecuadamente.

La adolescencia es la etapa en la que dejamos la niñez y transcurrimos desde la pubertad a la edad adulta. Se producen cambios importantes en la estructura y función del cerebro, entre las que están la producción de hormonas. Estos cambios provocan que la adolescencia sea una época de transición, donde se desarrollan los hábitos sociales y emocionales de la persona y es cuando se experimentan los mayores cambios físicos, emocionales y sociales.

Lectura

En general, esta etapa suele ser difícil, y si a esto le agregamos que muchos jóvenes están expuestos a factores de riesgo como la pobreza, los malos tratos, la violencia o malas experiencias, crecen en un ambiente vulnerable con una alta probabilidad de que desarrollen un problema de salud mental, afirma la profesora emérita de la Facultad de Psicología.

Factores de riesgo

- Estrés
- Deseo de una mayor autonomía
- Presión por pertenecer a un grupo de amigos
- Mayor acceso a la tecnología, y, por lo tanto, a la sobreinformación
- Exploración de la identidad sexual
- Frustración entre la realidad y “lo que debería ser”
- Problemas familiares en casa
- Acoso escolar
- Primeras experiencias de enamoramiento

¿Depresión o mal comportamiento?

Ansiedad y depresión son más comunes entre los adolescentes mayores (15 a 19 años) que entre los adolescentes más jóvenes (10 a 14 años). Quienes padecen trastornos de ansiedad suelen manifestar preocupaciones, miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.

Los estados depresivos no son un signo de debilidad o algo que se pueda superar con fuerza de voluntad. Si no se atienden, pueden tener consecuencias graves como problemas de aprendizaje e incluso, en ocasiones, llegar al suicidio...

...Los trastornos del comportamiento se presentan con una mayor frecuencia entre los adolescentes más jóvenes.

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), se caracteriza por problemas para prestar atención, controlar conductas impulsivas (podrían actuar sin pensar en el resultado de sus acciones) o por ser demasiado activos.

El trastorno disocial (con síntomas de comportamiento destructivo o desafiante) puede generar problemas en la escuela y dar lugar a comportamientos de riesgo o delictivos.

Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Se caracterizan por fijar excesivamente la atención en el peso, la figura corporal y la comida, lo que causa una relación peligrosa con la comida con secuelas en el cuerpo, desde daños en el corazón, el aparato digestivo, los huesos, los dientes y la boca.

Con tratamiento, es posible volver a tener hábitos alimentarios más saludables y, a veces, revertir las complicaciones graves causadas por el trastorno de la alimentación.



Lectura

Cómo cuidar la salud mental

- Procurar tener buenos hábitos alimenticios.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Mantener buenas relaciones interpersonales, practicar la tolerancia, solidaridad y el respeto.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol y otras sustancias adictivas.
- Dormir un mínimo de 8 horas diarias.
- Realizar actividades sociales, recreativas y culturales.
- Mantenerse ocupado en actividades productivas y positivas.

Tratamiento

Es muy importante atender las necesidades de los adolescentes que padecen algún trastorno mental. Es recomendable, hasta donde sea posible, evitar la medicación excesiva, priorizar las soluciones no farmacológicas y respetar los derechos de los niños suscritos en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros instrumentos de derechos humanos.

La UNAM ofrece orientación a los jóvenes y a sus padres que sufren en el manejo de problemas de la salud mental. Si crees que necesitas ayuda, por favor comunícate a alguno de los siguientes programas:

<https://www.psicologia.unam.mx/centros-de-formacion>
Línea de Atención Psicológica de la Facultad de Medicina de la UNAM (CDMX): 55 56 22 22 88”.

Aplico lo aprendido

Después de la lectura anterior, comenta en pequeños grupos y elaboren una conclusión para compartir en plenaria.

El contexto en el que las personas se desenvuelven, determina en mucho, las condiciones de desarrollo y salud, pero también las acciones diarias que constituyen un estilo de vida.

El bienestar personal va ligado a la salud y nunca favorece a la afectación de otras personas, tampoco debe permitirse que otras personas afecten el tuyo, si así fuera, es importante buscar el apoyo con un adulto cercano de confianza (ya sea, personal docente, los padres o algún familiar cercano).

De igual manera, si hay una afección en la salud física, emocional o mental, es necesario buscar la ayuda profesional de un especialista para atenderlo. Esto es hacerse responsable de uno mismo, tiene que ver con la prevención, atención y cuidado de la salud.

Debes saber que, a veces no se tienen todas las herramientas propias para el cuidado personal de la salud y que es tu responsabilidad pedir apoyo. No es motivo para avergonzarte.

¿Qué tan responsable te sientes para hacerte cargo de tu bienestar y salud?

¿Sabías que...?

Se llama estilo de vida al patrón de hábitos, tendencias y actividades que constituyen la vida cotidiana de las personas. También se suele referir a ello como “hábitos de vida” o “modos de vida” (del inglés way of life).

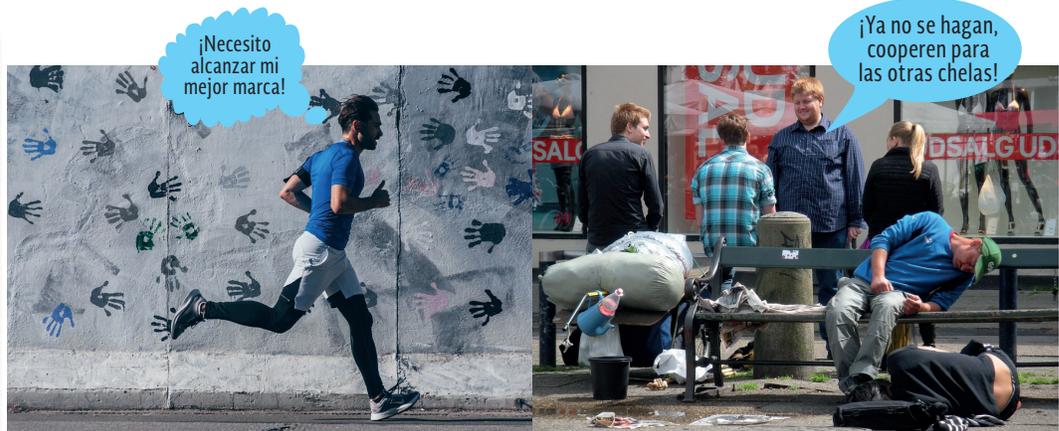
Figura 1.9
Decisiones en el bienestar personal y social.

¿Sabías que...?

Nueve de cada diez personas en el mundo, han padecido estrés en el último año y que el 40% de la población mundial lo padece de manera recurrente.

Hábito

Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.



Nota. Adaptado de *Imagen de hombre, corredor y corriendo* [Fotografía], por Pixabay, (s.f.) (<https://pixabay.com/es/photos/hombre-corredor-corriendo-deporte-8293794/>). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de *Imagen de vagabundo, alcoholismo y tristeza* [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/photos/vagabundo-alcoholismo-tristeza-1416564/>). Obra de Dominio Público.

Las decisiones que tomas conforme a como vives tu vida, forman **hábitos** y tienen que ver con tus conductas, en consecuencia, es necesario que tengas la claridad para reconocer los elementos que integran el estilo de vida que llevas (figura 1.8), ya que se verán reflejados en tu salud. Algunos tipos de hábitos son:

- Actividad física
- Hábitos alimenticios
- Hábitos de sueño
- Uso del tiempo libre
- Adicciones
- Situaciones de salud (Sobrepeso, obesidad)
- Salud sexual y reproductiva
- Salud mental

Figura 1.10
Elementos que integran el estilo de vida.



Nota. Adaptado de *imagen de caritas, emociones y pelotas* [Fotografía], por Pixabay, 2017 (<https://pixabay.com/es/photos/caritas-emociones-pelotas-divertida-2912634/>). Obra de Dominio Público.

La razón por la que no resulta fácil instalar un hábito saludable en la vida, es porque requiere de constancia, voluntad y esfuerzo.

¿Qué hábito saludable te ha costado más trabajo instalar en tu vida?

Aplico lo aprendido

El estilo de vida es como “un traje hecho a la medida” de las personas, cada quien decide cómo integrarlo.

1. Con material reciclado, elabora una prenda de vestir (usa tu creatividad), y anota en diferentes partes de la prenda, qué acciones puedes implementar para construir ese traje a la medida de tu estilo de vida saludable (lo cual, puede implicar hacer cambios en las actividades que realizas y que no son tan saludables). Recuerda: es tú traje y tú compromiso. ¿A qué te vas a comprometer?

2, Si el tiempo lo permite, realicen una pasarela de modas con los diseños.

Cambiar los hábitos negativos, cuesta trabajo y requiere determinación y voluntad, pero debes saber que cualquier momento es bueno para rediseñar tu vida. No hay personas perfectas, hay personas conociéndose, integrándose y estableciendo una mejor comunicación consigo mismas y con los demás. Establecer una comunicación honesta y asertiva, empieza desde lo personal (figura 1.10).

El estrés afecta el estado de bienestar personal, y aunque es una respuesta natural del cuerpo ante una situación amenazante, y demandante, cuando se prolonga por mucho tiempo puede provocar diferentes afecciones físicas o psicológicas. Ya que te mantiene en estado de alerta y preocupado por mucho tiempo.

Cuando hay estrés, existe tensión emocional y es difícil relajarse y concentrarse, puede afectar el sueño, los hábitos alimenticios y en ocasiones, llevar a las personas al consumo de sustancias nocivas para la salud, como lo abordaremos más adelante.

¿Cómo identificas que tienes estrés?

Manifestaciones del estrés:

- Fatiga
- Malestar estomacal
- Sensación de agobio
- Evitar el contacto con otras personas
- Problemas de sueño
- Sensación de inquietud
- Sensación de acaloramiento
- Mal humor
- Irritable
- Poca comunicación con los demás
- Aislamiento
- Ensimismamiento, entre otros

Para soltar el estrés, es importante liberar el exceso de tensión física y emocional, a través del ejercicio, caminatas, yoga, meditación, baile, o alguna otra actividad que involucre el movimiento y tu atención plena. Por otro lado, posteriormente, con calma, pensar cuál es la situación que te está generando estrés, para entonces, poder atenderla. Si sientes que no puedes resolverlo por ti mismo(a), es muy importante que pidas apoyo cuanto antes con una persona de confianza, para hablar del tema y buscar las alternativas adecuadas.

Figura 1.11
Comunicarse con asertividad.



Nota Adaptado de *Ser cuidadora, salud mental y emocional*-Cruz Roja [Fotografía], por Cruz Roja, 2025 (<https://www2.cruzroja.es/-/sercuidadora-salud-emocional>). Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

I. Realiza las siguientes actividades según lo que se te indica.

1. ¿Te has sentido con estrés en algún momento de tu vida?
2. ¿Cómo resolviste la situación?
3. ¿De qué manera afecta esto tu vida?
4. Menciona cinco actividades físicas que puedes realizar para liberar la tensión física y emocional que provoca el estrés.

Figura 1.12
El cerebro se sigue desarrollando en la adolescencia.



Nota: Adaptado de *Cerebro, pensamiento, generado por ia* [Fotografía], por Pixabay, 2024 (https://cdn.pixabay.com/photo/2024/05/23/12/04/ai-generated-8783059_1280.jpg). Obra de Dominio Público.

Nota: Adaptado de *Cerebro, motivación y actividad mental* [Fotografía], por Pixabay, 2022 (https://cdn.pixabay.com/photo/2022/08/30/08/04/brain-7420599_1280.png). Obra de Dominio Público.



Puedes conocer más consultando el documento: guía de neurodesarrollo en el sitio:



El hábito del sueño

En el siglo pasado, se creía que el cerebro humano cambiaba solamente en la infancia y no había cambios sustanciales en las etapas subsecuentes de la vida, de hecho, se creía que cuando las neuronas se morían ya no podían recuperarse. Actualmente gracias a las investigaciones en neurociencias sabemos que sí es posible

Debes saber que el cerebro está en un proceso de cambio, igual que en la adolescencia, creando nuevas conexiones a nivel cerebral, y generando una evolución que transita hacia la autorregulación

y la toma de decisiones. Digamos que se está adaptando a un contexto diferente, algunos investigadores lo comparan al “reinicio de software” de una computadora, para actualizar funciones y requerimientos del usuario.

Por lo anterior, se requieren, por lo menos de 8 a 9 horas diarias de sueño reparador para que tu cerebro funcione adecuadamente, Ya que en esta etapa en la que te encuentras, hay mucho desgaste energético y tu cerebro se encuentra aún en desarrollo.

Tener buenos hábitos de sueño, es necesario para que puedas rendir en todas las actividades diarias que te propongas, con un buen nivel de energía.

Conociendo más acerca del cerebro, debes saber que, en la etapa que comprende desde los 10 hasta los 20 años, se tiene un cambio importante en el tejido de la llamada “materia gris”, que es en donde se encuentran los cuerpos de las células nerviosas, y es la región encargada de las decisiones, debido a que en esa región de la corteza prefrontal se encuentra la voluntad, planificación, pensamiento creativo y, sobre todo, la toma de decisiones. ¡Y vaya que sí tienes que tomar muchas deci-

siones!, algunas de ellas determinan tu presente y tu futuro.

El cerebro también tiene cambios estructurales focalizados, en la reducción de materia gris y la desaparición de más de un tercio de las conexiones neuronales, lo que permite el engrosamiento de la cubierta aislante de las células nerviosas (llamada mielina), para mejorar la precisión en la comunicación interneuronal.

El cerebro es capaz de adaptarse, reorganizarse, recuperar funciones, e incluso, adquirir nuevas habilidades y esto sucede en el periodo de la adolescencia, en el que se adapta al entorno cambiante y a la percepción de situaciones del medio social, mismas que antes no se identificaban y que ahora, son evidentes.

El contexto o entorno, es sumamente importante para determinar qué conexiones neuronales desaparecen y cuáles se mantienen, por esta razón el aprendizaje es una herramienta que permite moldear el cerebro y va a generar la estabilidad en vida adulta. Cuando el entorno proporciona condiciones adecuadas se permite el aprendizaje y desarrollo.

Te das cuenta, por qué es tan importante cuidar el desarrollo del cerebro con alimentación saludable, descanso físico y mental, dormir de manera adecuada y suficiente actividad física.

El cerebro necesita descanso, para crecer y desarrollar funciones especializadas como el razonamiento, la memoria y el aprendizaje, el desempeño mejora y el cuerpo puede liberarse del estrés del día.

Figura 1.13
Hábitos saludables.



Nota: Adaptado de *Imagen de monje, meditar y zen* [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/photos/monje-meditar-zen-meditaci%C3%B3n-1791113/>). Obra de Dominio Público.
Nota Adaptado de *Imagen de muchachas, estudiantes y asiático* [Fotografía], por Pixabay, 2016 (https://cdn.pixabay.com/photo/2016/10/15/05/02/girls-1741925_960_720.jpg). Obra de Dominio Público.



Te invitamos a ver el siguiente video de Sarah-Jayne Blakemore, El misterioso funcionamiento del cerebro adolescente, en el siguiente enlace:



¿Sabías que...?

La plasticidad neuronal, o también llamada neuroplasticidad, es una capacidad que posee el sistema nervioso para modificarse a sí mismo, tanto estructural como funcionalmente, respondiendo activamente a la experiencia.

¿Qué le pasa a tu cerebro cuando te regañan?

¿Te ha pasado, que cuando tus padres te regañan o preguntan y te piden respuestas, en repetidas ocasiones, te quedas callado sin responder? Y entre más te insisten, menos puedes contestar.

Esto se debe, a que se genera, un elevado nivel de estrés y este surge como un “bloqueo”, causado por la elevación de la adrenalina y el cortisol provocando que te quedes en silencio.

Un cerebro estresado o cansado no responde igual a uno que se encuentra en condiciones saludables de descanso.

Figura 1.14
Un elevado nivel de estrés bloque el cerebro.



Nota Adaptado de *Imagen de people, emotions y feelings* [Fotografía], por Pixabay, 2022 (https://cdn.pixabay.com/photo/2022/08/09/19/27/people-7375689_960_720.png). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de *Imagen de ai generado, conflicto y problema* [Fotografía], por Pixabay, 2024 (https://cdn.pixabay.com/photo/2024/04/21/16/08/ai-generated-8710943_1280.jpg). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de *Imagen de argumento, conflicto y discusión* [Fotografía], por Pixabay, 2016 (https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/01/09/00/argument-1299108_1280.png). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de *Imagen de cerebro, pensar* [Fotografía], por Pixabay, 2019 (https://cdn.pixabay.com/photo/2019/03/19/09/00/brain-4065092_960_720.jpg). Obra de Dominio Público.

Ante el estrés, el cerebro se paraliza y tarda en reaccionar (figura 1.13). Algo parecido ocurre cuando el cerebro está cansado, su reacción es imprecisa y más lenta.

¿Entiendes la importancia que tiene el hecho desarrollar buenos hábitos de sueño?

Aunque eso es un poco relativo, el hábito es lo que va a marcar la diferencia. Si tú te acuestas a dormir, todos los días a una misma hora, vas a desarrollar un hábito, es realmente importante que lo hagas en un horario adecuado, puesto que te permitirá descansar lo suficiente, para que al despertar por la mañana, tu cuerpo y mente se encuentren activos.

La cantidad de horas de sueño que las personas necesitan varía, de acuerdo a varios factores, el más importante es la edad. Entonces tenemos que, las horas de sueño por edad son:

Figura 1.13
Hábitos saludables.

Tabla de número horas que necesita dormir una persona de acuerdo con su edad.	
Edad	Número de horas que necesita dormir
Bebés de 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas
De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas
De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas
De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas por cada 24 horas
De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas por cada 24 horas
Adultos	7 horas por noche o más

Nota Adaptado de Estilo de vida saludable. Salud del adulto. Mayo Clinic. 01 de febrero de 2025.
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>.
Consultado el 9 de mayo de 2025.

¿Sabías que...?

Existe una hormona llamada melatonina que regula los ciclos de sueño y hace que, en ocasiones, los adolescentes tengan dificultades para conciliar el sueño o incluso levantarse muy tarde.

¿Sabías que...?

Los bostezos permiten que se abran la laringe y la faringe, para que grandes cantidades de aire pasen a los pulmones, después, el oxígeno se dirige a la sangre e incrementa el estado de alerta en situaciones que lo requieren. El bostezo ocurre porque tienes sueño o tienes sensación de aburrimiento.

Aplico lo aprendido

Responde las siguientes preguntas de acuerdo a lo que se te solicita.

1. ¿De qué manera impactan en tu salud tus hábitos de sueño?
2. Compartan las respuestas en pequeños grupos y elaboren una conclusión.



Si quieres saber más del tema puedes observar el siguiente video:

<https://centro-medicoabc.com/revista-digital/roncar-no-es-sinonimo-de-un-buen-sueno/>



Existen algunos factores que pueden ocasionar dificultades en el sueño:

La calidad del sueño. Si se interrumpe con frecuencia y no duermes bien, no hay un descanso suficiente, para poder desarrollar de manera eficiente las diferentes actividades que se realizan a lo largo del día.

Privación del sueño anterior. Si no duermes las horas necesarias, de acuerdo con tu edad, entonces, se requerirán más horas de sueño para compensar esta falta de descanso.

El uso de dispositivos electrónicos. Los neurólogos afirman que la exposición a dispositivos electrónicos durante la noche, origina que las neuronas se exciten (se activan demasiado), y es más complicado conciliar el sueño. La exposición a las luces vibrantes y cambios rápidos en las pantallas, genera mucha actividad cerebral. Es muy común que las y los adolescentes se duerman muy tarde, por estar conectados a los celulares, ya sea con juegos, chateando, o en las redes sociales, pero eso afecta su estado de ánimo y el rendimiento en sus actividades cotidianas. Lo que recomiendan es disminuir el uso del celular y aparatos electrónicos a partir de las siete de la noche en adelante. También se recomienda empezar apagar o atenuar algunas luces, para preparar al cerebro e indicarle que se acerca la hora de dormir.

Preocupaciones. Cuando existen preocupaciones (situaciones que no puede resolver), que generan angustia o miedo, afectan directamente el ciclo de sueño. Si algo de esto te ocurre, busca el apoyo con personas adultas de confianza.

La salud en general, se va deteriorando, cuando el hábito de sueño se ve alterado. La falta de él, afecta el desarrollo del cerebro, la memoria, la precisión de los movimientos, el control de las emociones, prevaleciendo la irritabilidad y la baja tolerancia a la frustración.

Figura 1.15
Hábitos de sueño de los adolescentes.



Se compromete la calidad de vida en general y la salud tanto física, cómo mental, existe una mayor propensión a la obesidad, sobrepeso, afecta la presión arterial, a la larga puede generar problemas cardiacos, accidentes cerebrovasculares y desarrollar enfermedades psicológicas como depresión o trastorno de ansiedad, entre otros.

Dormir pocas horas puede ocasionar que el sistema inmunológico disminuya,

Nota. Adaptado de *Imagen de ai generado, mujer y noche* [Fotografía], por Pixabay, 2025 (<https://pixabay.com/es/illustrations/ai-generado-mujer-noche-cama-9425702/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Gato, ojos de gato, imagen de gato gris* [Fotografía], por Pixabay, 2017 (<https://pixabay.com/photos/cat-cats-eyes-gray-cat-2143332/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Imagen de gato con botas, juguete y fantasía* [Fotografía], por Pixabay, 2022 (<https://pixabay.com/es/photos/gato-con-botas-juguete-fantas%C3%A1Da-6945979/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Ilustración de stock libre de regalías: dormir, cama, icono* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/illustrations/sleep-bed-icon-sleep-icon-night-5580199/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Imagen de gato, british shorthair y cara de gato* [Fotografía], por Pixabay, 2019 (<https://pixabay.com/es/photos/gato-british-shorthair-cara-de-gato-4098058/>). Obra de Dominio Público.

permitiendo que algunos agentes patógenos ataquen al organismo y se genere algún tipo de enfermedad.

Por eso, es importante que tengas un ciclo de sueño entre 8 y 10 horas diarias, para tener un organismo al 100.

Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto y efectúa lo que se te solicita.

Roncar no es sinónimo de buen sueño.

Centro Médico ABC. (2024).

Figura 1.16

Los ronquidos.



Nota. Adaptado de Imagen de Ai generado, joven roncando, [Fotografía], por Reve, 2025. (<https://preview.reve.art/>). Obra de Dominio Público.

Puntos clave:

- 9 de cada 10 personas con sobrepeso u obesidad sufren de ronquidos al dormir.
- La falta de sueño afecta el crecimiento y la concentración de las personas.
- La polisomnografía permite cuantificar la cantidad y el tipo de ronquidos que se generan.

Habrás escuchado que el ronquido es normal y denota dormir profundamente, pero la realidad es que roncar no es bueno. Médicamente, señala el Dr. Óscar Sánchez Escandón, neurólogo especialista en sueño del Centro Médico ABC, se puede llegar a tolerar esta acción si ocurre menos de cinco veces en una hora de sueño, pero si es más de esa cantidad, habrá problemas importantes.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, pero el insomnio es el más frecuente. El insomnio crónico afecta al 8-10% de la población adulta, y el insomnio transitorio lo sufren alrededor del 40% de la población de cualquier país occidental.”¹ Roncar al dormir, significa que empezamos a tener problemas en el flujo de aire hacia los pulmones, el cual disminuye y genera presiones diferentes entre las estructuras de la faringe y tráquea.

Esto significa que, la línea continua del sueño se va a perder, el ronquido podría ser capaz de despertar a la persona y generar algo conocido como micro despertares o despertares mayores. Resultando en una alteración en el descanso.

Al no dormir, las actividades del día siguiente se verán perturbadas y tendrás dificultad para concentrarte, estarás irritable, con problemas para el desempeño laboral o escolar, entre otras.

Los niños y el ronquido

Según datos de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) del 2021, cinco de cada 10 niños con sobrepeso, y de estos, 9 de cada 10 niños con sobrepeso tienen problemas de ronquido o pausas respiratorias. Los niños que tienen sobrepeso, ronquido o apneas del sueño verán afectado su crecimiento, también su cognición y desempeño mental se reducirá a causa de las pausas respiratorias que se traducen necesariamente como una menor oxigenación para el cerebro, indica el Dr. Sánchez.

¿Cómo prevenir el ronquido?

Existen diferentes causas del ronquido y, en función a esto, será el tratamiento que se deba seguir.

En primera instancia el sobrepeso y la obesidad están muy asociados a esto, debido a que 9 de cada 10 personas que

tienen esta condición, sufren problemas de ronquido o de pausas respiratorias durante el sueño, también conocidas como apneas.

Ambos problemas, señala el Dr. Sánchez, alteran significativamente la calidad de tu sueño y, conforme pasa el tiempo, afectarán otras funciones básicas como la cardíaca, renal o cerebral, puesto que tendrás alteraciones tan sensibles que se verán trastornados el conocimiento, la memoria, la tranquilidad y el desempeño en las funciones cotidianas.

Para el caso de pacientes que no tienen sobrepeso, las causas del ronquido podrían estar asociadas a la desviación septal de la nariz o a una inflamación crónica de los adenoides o amígdalas, también las alergias pueden generar

inflamación en la garganta.

Tenemos alternativas terapéuticas para el manejo del ronquido y de la apnea del sueño, indica el Dr. Sánchez, pero para decidir la herramienta correcta a implementar primero se deberá realizar una prueba llamada polisomnografía, o estudio del sueño, que permitirá cuantificar la cantidad y el tipo de ronquido, así como también las pausas respiratorias que suceden durante la noche.

Una vez se identifica el origen del ronquido, a partir de este momento vendrá la solución, siguiendo varias pautas de tratamiento que nos ayudarán a corregirlo sin mayor complicación. Esto permitirá al paciente retomar la buena calidad del sueño y tener un mejor desempeño diurno.

Fuente: <https://centromedicoabc.com/revista-digital/roncar-no-es-sinonimo-de-un-buen-sueno/>

Aplico lo aprendido

I. Realiza lo que se indica.

1. Completa la siguiente tabla acerca del análisis de tus hábitos de sueño.

Cuántas horas duermes al día incluyendo las siestas.	Explica la razón por la que esto sucede.	Menciona qué consecuencias trae esto a tu vida.

2. Responde ¿Qué acciones necesitas realizar para mejorar tus hábitos del sueño? Agrega más números de opciones si las necesitas.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

La alimentación

La buena alimentación y los hábitos saludables en este sentido, comienzan desde edades muy tempranas, es por ello que instituciones internacionales como la UNICEF en estrecha colaboración con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), la Secretaría de Salud (SS), el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) y los DIF estatales, implementan diversas estrategias, para llegar a las mujeres embarazadas, mamás, papás y personas dedicadas al cuidado de infantes para fortalecer la alimentación, higiene y actividad física de niños y adolescentes desde edades muy tempranas.

La **dieta**, es lo que cada quien consume y debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua para mantener la salud y el bienestar de las personas.

La falta de información acerca de la alimentación genera malnutrición, desnutrición, hambre oculta (es decir, falta de nutrientes esenciales), sobrepeso y obesidad.

La UNICEF refiere que las malas prácticas en la alimentación de infantes inician en el nacimiento, ya que, a pesar de la promoción de la alimentación con leche materna, solo el 42% de los niños menores de seis meses son alimentados de manera exclusiva de esta manera. En México el porcentaje de este tipo de alimentación en las mismas edades es de solamente es el 30%.

La niñez mexicana se expone a alimentos poco saludables, debido a la amplia promoción y comercialización de alimentos procesados y ultra procesados, a la amplia difusión de la comida rápida y consumo de bebidas con **edulcorantes**.

El enorme impacto que tiene en la población la proliferación de comidas rápidas, coloca a México en el primer lugar de consumo de productos ultra procesados en América Latina y el cuarto a nivel mundial (De acuerdo con el informe de la UNICEF en México del 15 de octubre de 2019). El mismo informe refiere los siguientes datos:

UNICEF en México del 15 de octubre de 2019

- La mayor carga de la desnutrición en todas sus formas recae sobre los niños, niñas y adolescentes de las comunidades más pobres y marginadas.
- En México el 59% de los niños y niñas tienen una diversidad mínima en su dieta y el 18% no come frutas ni verduras.
- En México el 5% de los niños y niñas de 0-4 años tienen sobrepeso y dentro de los niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años (2016) el 35% presenta sobrepeso y obesidad, mientras que el 2% está delgado o muy delgado.
- Los niveles de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia están aumentando en todo el mundo.
- Entre 2000 y 2016, la proporción de personas entre 5 y 19 años con sobrepeso se duplicó, pasando de 1 de cada 10 a 1 de cada 5.

¿Sabías que...?

La pobreza, urbanización, cambio climático y decisiones alimentarias mal informadas están resultando en dietas perjudiciales: 1 de cada 3 niños menores de 5 años padece desnutrición, y 2 de cada 3 menores de 2 años están mal alimentados. (UNICEF, 2019).

Dieta

Conjunto de alimentos sólidos y líquidos que una persona o grupo de personas consume diariamente.

Edulcorantes

Son sustancias también conocidas como sustitutos de azúcar y pueden ser naturales y artificiales.

¿Sabías que...?

La UNICEF es un organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), promueve el cumplimiento de los derechos y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes en todo lo que hacen y que, junto con sus aliados, trabajan en más de 190 países y territorios.

La desigualdad social, ocasiona que la población más vulnerable y con mayor incidencia de desnutrición, sea la niñez y la adolescencia.

El hábito de comer sano es parte fundamental del estilo de vida, como ya lo habíamos mencionado, por tanto, debería ser aprendido desde etapas tempranas y se requiere del apoyo de especialistas para personalizar la dieta (que como mencionamos, no es privarse de alimentos) para que sea equilibrada y suficiente para la edad y el tipo de desgaste físico dependiendo de la actividad que realice cada persona.

No se consume lo mismo en la niñez, que, en la adolescencia, en la adultez, o cuando se es un adulto mayor, debido a que el **requerimiento energético** es diferente, para cada edad.

Harris-Benedict hace referencia a la ecuación Metabolismo Basal (MBR) o Gasto Energético Basal (GEB) de una persona y se refiere al número de calorías que una persona necesita para funcionar en reposo, los desarrolladores de la fórmula fueron: James Arthur Harris y Francis Gano Benedict en 1918 y 1919.

Requerimiento energético

Es la cantidad de nutrientes que el organismo necesita, mediante la ingesta de alimentos, que le darán energía para prevenir la aparición de enfermedades que ocurren por exceso o carencia.

¿Cómo se calcula el requerimiento energético?

Pasos para calcular el requerimiento energético:

1. Calcular el metabolismo basal (MBR):

Hombres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$.

Mujeres: $(10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$.

2. Aplicar un factor de actividad:

Este factor considera el nivel de actividad física diario.

Actividad ligera: 1.2 (ej. trabajo de oficina, poco ejercicio).

Actividad moderada: 1.55 (ej. trabajo que requiere cierta actividad, ejercicio moderado).

Actividad intensa: 1.725 (ej. trabajo muy físico, ejercicio muy intenso).

3. Multiplicar el MBR por el factor de actividad:

El resultado es el gasto energético total (GET), que representa las calorías que se necesitan para mantener el peso, la energía requerida por día.

Ejemplo:

Si una mujer de 55 años, 57 kg y 160 cm de altura, con actividad moderada, el cálculo sería:

MBR: $(10 \times 57) + (6,25 \times 160) - (5 \times 55) - 161 = 1383$ kcal.

Factor de actividad: 1.55.

GET: $1383 \times 1,55 = 2145$ kcal.

Este ejemplo indica que la mujer necesita aproximadamente 2145 kcal por día para mantener su peso, considerando su actividad moderada.

Consideraciones:

La fórmula de Harris-Benedict es una estimación y puede variar según la persona.



¿Sabías que...?

México enfrenta importantes retos. UNICEF ofrece medidas concretas a gobiernos, empresas y familias, solicitando al Senado de México a aprobar las modificaciones a la Ley General de Salud sobre la adopción de un nuevo etiquetado frontal de alimentos, (UNICEF 2019).

Aplico lo aprendido

Realiza lo que se indica.

1. Intégrate en equipos de 4 personas y entre todos utilizando la fórmula de Harris-Benedict obtengan la cantidad de kcal, que cada uno requiere por día.
2. En una tabla de manera individual anoten los alimentos que se consumieron durante el todo el día anterior.

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena

3. Investiga cuántas calorías aproximadamente, contiene cada uno de los alimentos, súmalos y anótalas a continuación.

Calorías				
Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena

4. Comenta los resultados y anota las conclusiones por equipo, para después compartirlas en plenaria.

Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto y efectúa lo que se te solicita.

La mala alimentación está perjudicando la salud de la infancia mundialmente 15 de octubre de 2019.

Figura 1.17
Comida chatarra.



Nota. Adaptado de Asocian el consumo de comida chatarra con síntomas de depresión, [Fotografía], por Nicolás Retamar, 2023 (<https://www.sudoeste-ba.com/adjuntos/1000xwebp/sudoba/2023/08/ultra-procesado-ultra.jpg.webp>). Todos Los Derechos Reservados.

Ciudad de México, 15 de octubre de 2019 – Un número alarmante de niñas, niños y adolescentes a nivel global sufre las consecuencias de la mala alimentación y de un sistema alimentario que ignora sus necesidades, advirtió hoy el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, en su nuevo informe El Estado Mundial de la Infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición, el cual revela que al menos uno de cada tres niños y niñas menores de cinco años – unos 200 millones – padece desnutrición o sobrepeso, y señala que, en México, la obesidad y el sobrepeso afectan a 1 de cada 3 niños de 6 a 11 años.

A nivel mundial, aproximadamente dos de cada tres niños entre los seis meses y los dos años no reciben alimentos que potencien el crecimiento adecuado de sus cuerpos y cerebros, lo que puede perjudicar su desarrollo, interferir con su aprendizaje, debilitar su sistema inmunológico, aumentar su vulnerabilidad ante las infecciones, etc.

UNICEF señala que, a pesar de los avances tecnológicos, culturales y sociales de las últimas décadas, se ha perdido de vista un hecho fundamental: si los niños comen mal, viven mal.

Millones de niños subsisten con una dieta poco saludable porque no tienen otra opción, y la respuesta a la malnutrición debe cambiar: no se trata solamente de alimentar a la infancia sino también de alimentarla adecuadamente.

Durante el evento de lanzamiento del informe en México, Christian Skoog, Representante de UNICEF en el país, resaltó que nuestra tasa de obesidad infantil – una de las más altas mundialmente – es resultado de ambientes obesogénicos, e hizo un llamamiento urgente al Senado de la República para que apruebe las modificaciones a la Ley General de Salud, las cuales contemplan la adopción de un nuevo etiquetado frontal.

“La abundancia de alimentos ultra procesados, altos en calorías y bajos en nutrientes, combinados con la intensa publicidad y comercialización inapropiada de los mismos, crean ambientes obesogénicos que constituyen una constante amenaza a la salud y el futuro de la infancia y adolescencia en México. Es posible crear un sistema alimentario que sirva mejor a las necesidades de la infancia y adolescencia y, en este momento, el actual Gobierno de México tiene ante sí la oportunidad histórica de liderar un proceso de cambio en cuanto a alimentación y salud con consecuencias vitales para el futuro del país”.

“En ese sentido, el etiquetado frontal de los alimentos – que coloca sellos de advertencia en productos con alto contenido de azúcar, sodio, grasas y calorías de forma visible, clara y de fácil comprensión para los consumidores, incluidos los niños, niñas y adolescentes – permite tomar decisiones informadas. La evidencia internacional muestra que un buen etiquetado ayuda a tomar decisiones más informadas y adecuadas”

¿Por qué revisar el etiquetado de los alimentos y la tabla nutricional?

Considerar el etiquetado de los alimentos y consultar las tablas nutricionales que todos los productos alimenticios empaquetados tienen (las letras chiquitas), ayuda a elegir de forma adecuada lo que consumes. Parece difícil elegir alimentos sanos, puede serlo un poco al principio, pero después te acostumbras a verificar lo que ingieres (recuerda que por eso se llaman hábitos).

Aplico lo aprendido

Realiza lo que se te pide a continuación.

1. En equipo, revisen el etiquetado de tres productos, en el apartado de Declaración Nutricional y elaboren una conclusión.
2. A continuación, se te dan algunas recomendaciones y completa el apartado de explicación, fundamentando porque esa recomendación es saludable.

Recomendación	Explicación
Hacer tres comidas al día, con bocadillos saludables.	
Aumentar la cantidad de fibra en la dieta y disminuir la cantidad de sal.	
Beber agua natural, evitando bebidas con mucha azúcar (evitando los jugos de frutas que tienen muchas calorías), la fruta entera es mejor opción.	
Ingerir comidas balanceadas.	
Elegir comidas asadas, en lugar de fritas.	

Controlar y disminuir la ingesta de azúcares.	
Comer suficientes frutas y vegetales (incluso entre comidas, como colaciones).	
Reducir el uso de manteca y salsa pesadas al cocinar.	
Siempre que sea posible aumentar el consumo de pollo o pescado y reducir el consumo de carnes rojas.	
Cuando compres productos, revisa el etiquetado y evita los alimentos que tienen sellos de exceso de calorías y grasas saturadas.	

Plato del bien comer

La idea del plato del bien comer surge como una guía educativa, para ayudar a la niñez y la adolescencia, así como sus padres, con el objetivo de que puedan identificar una dieta sana y variada, que tenga las cantidades adecuadas de calorías y grasas.

Caloría. Es la unidad de energía, que un alimento o bebida proporciona al cuerpo. Imagina, que llevas tu plato y te colocas frente a una mesa larga, muy larga, que contiene todos los alimentos naturales y saludables del mundo, en ese momento los vas a clasificar en cinco categorías.

Tabla 1.2 Beneficios de los alimentos.

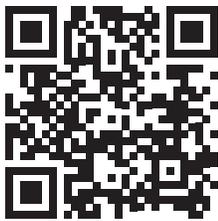
Grupos de alimentos	Beneficios	Alimentos
Frutas y verduras	Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Promueven un sistema inmunológico fuerte, mejoran la digestión y reducen el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.	Todas las frutas y el jugo, que sean 100% de frutas, de preferencia naturales. Las verduras pueden ser de hoja verde, rojos y anaranjados, legumbres (guisantes y frijoles) y vegetales con almidón. Los puedes variar y combinar.

Cereales, granos y tubérculos	Fuente de energía a través de carbohidratos complejos, proporcionan fibra dietética que mejora la salud digestiva y previene enfermedades como la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Los cereales integrales son particularmente ricos en vitaminas del complejo B y minerales esenciales.	Son los alimentos elaborados con cualquiera de los siguientes ingredientes: trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada o los granos de cualquier cereal que se producen en granos, incluso trigo o arroz integral.
Leguminosas	Fuentes de proteínas vegetales, fibra, vitaminas del complejo B, hierro y zinc. Reducen el colesterol LDL y pueden ayudar a regular el azúcar en la sangre, beneficioso para quienes tienen diabetes tipo 2.	Las leguminosas son las plantas de las que se cosechan las legumbres, las principales son: alfalfa, chícharo, frijol, alubia, garbanzo, haba, ejote, lenteja, cacahuete, y soya, que son altamente nutricionales y contienen: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas.
Alimentos de origen animal	Proporcionan proteínas completas, vitaminas B12 y D, hierro, zinc y ácidos grasos omega-3. Esenciales para la salud muscular, la función cerebral, la salud ósea y la regulación del sistema inmunológico.	Los alimentos más consumidos de origen animal son: la carne, el pescado, los huevos y los lácteos, y sus derivados.
Aceites y grasas saludables	Fuentes de ácidos grasos esenciales como omega-3 y omega-6, fundamentales para la función cerebral, la salud del corazón y la respuesta inflamatoria adecuada. Los aceites saludables pueden ayudar a reducir el colesterol LDL y aumentar el colesterol HDL.	<p>Los ácidos grasos Omega 3 son saludables para el corazón y ayudan a disminuir los valores de triglicéridos, los encuentras en:</p> <p>Pescado: salmón, sardinas, atún blanco y trucha arcoiris</p> <p>Nueces</p> <p>Linaza</p> <p>Aceite de canola</p> <p>Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas también son saludables para el corazón, están contenidas en:</p> <p>Aguacate</p> <p>Nueces y semillas: almendras, nueces pecanas, cacahuates, piñones, semillas de calabaza, semillas de ajonjolí o girasol</p> <p>Aceite de oliva y aceitunas</p> <p>Aceites vegetales como el aceite de girasol, maíz y soja</p> <p>Mantequilla de maní o cacahuete</p>

Nota. Tomado y adaptado de: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>. Consultado el 13 de mayo de 2025.



Puedes consultar más información sobre este tema en el siguiente video: <https://youtu.be/KhpBO2cnaNw>



¿Se debe evitar consumir grasas saturadas?
¿Es cierto que las grasas saturadas que se encuentran en alimentos provenientes de los animales (como las grasas de las carnes y los productos lácteos, con grasa sólida) son más buenas?

¿Las comidas que no están fritas y algunas, envasadas (atún en aceite) dan más energía?

Deben evitarse las grasas saturadas, y grasas trans, que se encuentran en algunos productos envasados, en comidas rápidas, alimentos congelados, crema para café, aperitivos, botanas saladas, manteca vegetal, margarinas, panadería industrial, sopas y salsas preparadas, y en productos precocinados.

Figura 1.18
Plato del bien comer, propuesto desde la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.



Nota: Adaptado de Gobierno de México. Conoce el plato del bien come [Fotografía], por Agricultura, 2024 (<https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>). Obra de Dominio Público.

Acné

Es un trastorno en la piel, que se genera cuando los folículos pilosos se tapan con grasa y se forman granos o espinillas, en la adolescencia es muy común debido al tipo de alimentación y a factores hormonales.

Lo aceites ayudan a la digestión siempre que sean naturales, como el aceite de oliva en ensaladas o el que contiene el aguacate, también las semillas y frutos secos tienen aceites naturales, pero procura comerlos de manera moderada para evitar el tan molesto **acné**.

Influencia de los hábitos alimenticios, en la prevención de enfermedades.

Establecer horarios adecuados para consumir los alimentos, es también muy importante, tratando de no hacer ayunos prolongados entre cada una de las comidas, procurando hasta donde sea posible, que la comida sea de casa o en su defecto “casera” (con adecuado nivel de higiene y limpieza).

Involucrarte en la preparación de los alimentos, te ayuda a construir mejores interacciones sociales, ambiente de respeto entre las personas. Si te integras en la selección y preparación de las comidas, aprendes a escoger y hacerte responsable de lo que ingieres para mantenerte en un estado saludable.

Recuerda que un plan de alimentación debe ir acompañado de una rutina diaria de actividad física y ejercicio.

Considera, que estás en una edad en la que requieres de nutrientes para “dar un buen estirón” y apoyar todos los cambios hormonales, **anatómicos** y **fisiológicos** que ocurren en tu cuerpo. También hay muchas presiones sociales en relación a la forma del cuerpo, por ser suficientemente delgadas las mujeres, o los hombres ser robustos,

Existen muchos prejuicios en relación a la estructura corporal o características del cuerpo, para ambos, ser bien parecidos, con cabello lacio, o bien ondulado (según los estándares de la moda juvenil a la que cada persona se quiere ajustar). Ya has explorado acerca de este tema en los semestres anteriores.

Enfermedades de sobrepeso y obesidad

La obesidad y el sobrepeso

La obesidad y el sobrepeso son enfermedades que tienen cierta relación.

El sobrepeso está caracterizado por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, ocasionando un aumento en la masa muscular, si no se atiende, puede avanzar hasta convertirse en obesidad y esta es una enfermedad que se puede volver crónica y aumenta el riesgo de padecer una diabetes de tipo 2 y cardiopatías, afecta el sistema óseo, la reproducción y aumenta el riesgo de padecer algún tipo de cáncer.

Las personas con obesidad tienen muchas dificultades de movimiento, dificultades de sueño y se afecta psicológicamente en el autoconcepto, autoestima, seguridad personal y en las relaciones sociales.

El aumento de peso corporal debe atenderse desde el principio, porque si no se controla, puede derivar en obesidad.

Debes saber que, tanto el sobrepeso, como la obesidad no son trastornos de la ingesta de un día, ni de una semana; los nutriólogos (especialistas en alimentación), refieren que el impacto alimentario desproporcionado puede llegar a tener su efecto en el cuerpo, hasta una semana después de haber ingerido los alimentos que se acumulan en el cuerpo. El efecto del sobrepeso es el acumulado de muchos días, meses e incluso años. Por eso es que bajar de peso, lleva tiempo y requiere constancia.

En México, se han generado algunas políticas públicas, para que las escuelas ajusten sus disposiciones en cuanto a la manera en que se distribuyen y comercializan los productos alimenticios en las escuelas.

Anatómico

Tiene que ver con las características físicas de ciertas partes del cuerpo.

Fisiológico

Se refiere a funcionamiento de las partes del cuerpo.

¿Sabías que...?

Cuando se trabaja en mejorar el peso (sobrepeso o falta del mismo), hay que controlar: la cantidad de calorías que se consumen por día (ya que sí importa), y el tamaño de las porciones, de algunos tipos de alimentos, también. Evita el uso de la televisión o celular mientras ingieres tus alimentos, ya que pierdes la noción de las cantidades que ingieres.



Puedes consultar más sobre el tema en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=-sOzdQVRGZiM>



Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto y efectúa lo que se te solicita.

Lineamientos de preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas en todas las escuelas. Gobierno de México. (2024).

Figura 1.19
Alimentación inadecuada



Nota. Adaptado de *Padre de familia de la primaria Francisco Primo de Verdad piden rendición de cuentas de tienda escolar* [Fotografía], por Othon P. Blanco, 2018 (<https://www.elpuntosobrelai.com/padre-de-familia-de-la-primaria-francisco-primo-de-verdad-piden-rendicion-de-cuentas-de-tienda-escolar/>).

El problema del sobrepeso, obesidad y desnutrición, tiene que ver con una mala nutrición, es decir con la calidad y cantidad de los alimentos que consumimos.

“Ante el aumento de los problemas de sobrepeso, obesidad y desnutrición en nuestro país, en el que 1 de cada 3 niñas, niños y adolescentes presentan exceso de peso corporal, se tomó la decisión de reforzar acciones preventivas y de promoción de la salud a través de la implementación de los Lineamientos de preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas en todas las escuelas que tienen como objetivo promover una alimentación saludable y prohibir la venta de productos ultra procesados en el entorno escolar.

Y ¿qué significa esto?

Que en las escuelas se deberá fomentar el consumo de ali-

mentos y bebidas como el agua simple, que favorezcan la salud de las y los estudiantes, que les permita tener una alimentación adecuada para su salud y bienestar, que sea fácil de acceder, higiénica y acorde a la cultura culinaria.

Que en las escuelas se ofrecerá una alimentación libre de productos ultra procesados con exceso de calorías, azúcar, grasas y sal, (los que tienen sellos), sustituyéndolos por alimentos naturales y frescos, que aporten nutrientes que ayuden a su crecimiento y desarrollo, así como promover estilos de vida saludable.

Y esto es debido a que el consumo de los productos ultra procesados dañan la salud, sobre todo de las niñas, niños y adolescentes, causando enfermedades crónicas como sobrepeso y obesidad que afectan su calidad de vida.

Los establecimientos de consumo escolar y las personas que los proveen deberán conocer y dar cumplimiento a los alimentos y bebidas, de que sí y que no se puede ofrecer a las y los estudiantes.

Por otro lado, es importante que las niñas, niños y adolescentes aprendan a tomar decisiones saludables, eligiendo alimentos naturales y enseñándoles a preparar un lunch en casa con productos que no tengan sellos en la escuela, tomar agua simple y realizar actividad física. Si aprenden desde chiquitos, les garantizamos una vida sin enfermedades.

Es importante también que cuando salgan de la escuela, pueda decidir por opciones saludables, por ejemplo, verduras como: pepino, zanahorias o jícama con limón y un poco de chile piquín.

Recuerda que, si en casa no se consumen productos con sellos, evitamos bebidas azucaradas y se prefiere el consumo de alimentos naturales, estaremos dando un buen ejemplo para generar estilos de vida saludables que perduren en la edad adulta”.

Aplico lo aprendido

Realiza lo que se te pide a continuación.

1. Investiga cuáles son los sellos del etiquetado que tienen en su empaque los alimentos y colócalos en este espacio.
2. Obseva los productos que venden en las tiendas y analiza si los colores de los empaques tienen alguna relación con el número de sellos. Sustenta tu respuesta.
3. Complementa el siguiente cuadro con los alimentos y bebidas saludables y no saludables.

Alimentos saludables	Bebidas saludables	Alimentos no saludables	Bebidas no saludables

4. Pregunta a cinco personas de tu comunidad qué alimentos y bebidas de la lista anterior prefieren.
5. En tu libreta de actividades, concentra la respuestas obtenidas de la pregunta 4. En función de las respuestas elabora una conclusión.
6. ¿Cómo impacta este ejercicio, si lo relacionas con tus hábitos alimenticios? ¿Hay un aspecto que necesites cambiar? Escribe en tu libreta de actividades.
7. ¿Cómo se construyen los hábitos alimentarios en una comunidad de una generación a otra?

Figura 1.20
Comida en familia.



Nota. Adaptado de *Gráfico vectorial libre de regalías "familia, comer, sentarse"* [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/vectors/family-eat-sit-rice-meal-dad-1459588/>). Obra de Dominio Público.

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Son enfermedades psiquiátricas complejas, que se originan por múltiples causas y afectan mayormente a las mujeres.

Enfermedad crónica

Es una enfermedad que dura más de tres meses y que puede empeorar con el tiempo.

Nota. Adaptada de *Imagen de pizarrón, presentación y bordo* [Fotografía], por Pixabay, 2014 (<https://pixabay.com/es/vectors/pizarron-presentacion-C3%B3n-bordo-escuela-297484/>). Obra de Dominio Público.

Trastornos de salud alimentaria (TCA)

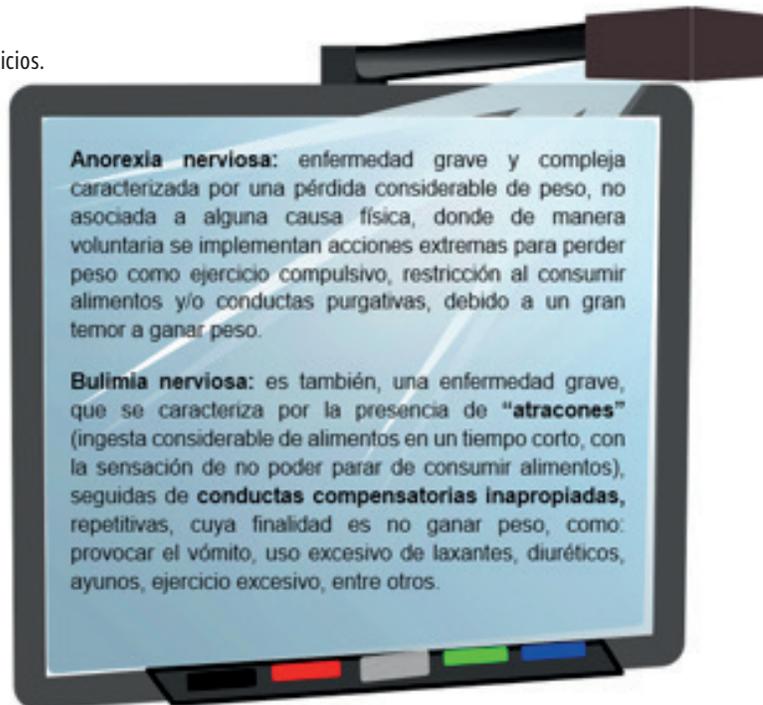
Existen otros trastornos en relación a la salud alimentaria, aparte de los que ya hemos mencionado. Se ha detectado, que inician a partir de la adolescencia, puesto que, es una etapa de gran incidencia para el desarrollo de los trastornos de salud alimentaria, denominándose como **trastornos de la conducta alimentaria (TCA)**.

Los tipos de trastornos más comunes (aunque no los únicos) son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, que comparten un elemento en común: la preocupación excesiva por la comida, peso y/o figura corporal y hacen uso de algunas medidas no saludables, para controlar o reducir el peso corporal. En general, tienen muchas complicaciones médicas y psicológicas, provocando un daño que deja secuelas irreversibles en el organismo y desarrollo natural de las personas.

Estas enfermedades pueden volverse **crónicas**, si no son atendidas oportunamente (dentro de los tres primeros años de aparición de la enfermedad) por un equipo multidisciplinario de especialistas, donde se requiere el apoyo y la integración de la familia en su conjunto para el tratamiento.

Se ha considerado a estas enfermedades, como mentales o psiquiátricas, aunque el componente básico, sea la alimentación y si no es atendida puede llevar a la muerte. De las más comunes son:

Figura 1.21
Desórdenes alimenticios.



Los efectos y secuelas que dejan en el organismo, conducen a deficiencias en los diferentes sistemas y órganos del cuerpo, así como el retardo en el desarrollo, afectaciones óseas, dentales, en los ciclos menstruales, gastrointestinales, entre otras. Las afecciones psicológicas, tienen repercusión en las habilidades sociales, así como conflictos familiares y deterioro de las capacidades de autoconcepto, autoestima y autonomía, desarrollándose algunas otras enfermedades psicológicas asociadas.

Se mencionó con anterioridad, que en la adolescencia el desarrollo cerebral se encuentra en proceso, por lo que, este tipo de enfermedades puede afectar seriamente este proceso.

Aplico lo aprendido

Realiza lo que a continuación se te solicita.

1. Elabora un tríptico informativo, en donde se incluyan las principales enfermedades alimentarias y los riesgos que estas representan para la población adolescente.
2. Con el apoyo de tu maestro, vean y analicen la película “Hasta los huesos” y a manera de conclusión, elaboren en grupo una lista de los puntos de apoyo (que se hayan identificado en la película), que acompañen a una persona con un padecimiento de trastorno alimentario para su recuperación.
3. Si no te es posible ver la película, no te preocupes, en pequeños grupos:
 - a) Comenten acerca de los diferentes trastornos alimenticios y sus complejidades.
 - b) Identifiquen y anoten la forma de atenderlos.
 - c) Analicen el siguiente párrafo y comenten ¿Cómo se aplica a la alimentación?

“Los hábitos son difíciles de cambiar porque el cerebro los internaliza como procesos automáticos y eficientes, ahorrando energía y recursos. Una vez que un hábito se establece, las vías neuronales asociadas se refuerzan, lo que hace que sea más difícil cambiarlo que crear uno nuevo”.

Los medios de comunicación masiva en la promoción de hábitos

Los medios de comunicación, han influido de manera sustancial en la promoción de la salud desde hace casi tres décadas. Han promovido históricamente la salud, a través de campañas que los gobiernos implementan como parte de sus políticas públicas, para concientizar acerca de los riesgos sanitarios y proporcionan a la población mejores condiciones de vida.

Aunque, por otro lado, se publicitan en medios de comunicación, comerciales de la venta de infinidad de productos, así que el “bombardeo” de marketing, genera un mundo de necesidades imaginarias, que realmente son inútiles.

Por otro lado, también venden un estilo de vida “de fantasía” donde se exponen como ciertos, algunos estereotipos irreales, por ejemplo, que las personas felices necesitan autos nuevos, ostentosos, del año; que las mujeres y hombres necesitan ser delgados y fuertes, para ser reconocidos y felices, que quienes consumen determinados productos alimenticios, están a la moda. También son felices y no se enferman, etc.

La comunicación y la educación, día a día se vuelve un binomio inseparable, en un esfuerzo conjunto por dotar a las sociedades de medios, técnicas e instrumentos comunicativos, para modificar y fortalecer conocimientos, actitudes y comportamientos en favor de la salud.

Aplico lo aprendido

En tu libreta de actividades responde lo que a continuación se te pide.

1. En grupos pequeños, analicen un comercial televisivo, uno de internet, uno de Facebook, uno de TiktTok, uno de los que aparecen en los juegos de entretenimiento (celular).
2. ¿Qué piensas de que todos los medios de comunicación a tu alcance estén plagados de comerciales?
3. Comparte tus conclusiones en plenaria.

Figura 1.22
La pandemia por COVID-19.



La pandemia por COVID-19 marcó un precedente histórico en materia de salud, pero también en los estilos de vida, de enormes proporciones. La influencia de los medios de comunicación generó dos vertientes opuestas: Una cara, fue el acceso fácil a la información, lo que ayudó a conocer más sobre este problema de salud pública y, la otra, fue la lucha contra la desinformación y lo fácil que resultaba perderse entre los rumores.

Por otro lado, cambió radicalmente la forma de la economía y la compra-venta de productos, en la que fácilmente se pueden comercializar productos, por medio de plataformas digitales, cambiando las formas de consumo de los productos.

Nota. Adaptada de *Imagen de Mona lisa, máscara y coronavirus* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/illustrations/mona-lisa-m%C3%A1scara-coronavirus-4893660/>). Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

En tu libreta de actividades responde lo que a continuación se te pide.

1. ¿Cómo afectó la pandemia tu salud física y mental?
2. ¿Qué piensas de que todos los medios de comunicación a tu alcance estén plagados de comerciales?
3. En plenaria entre todo el grupo, mencionen y anoten los diferentes recursos de apoyo que existen para enfrentar un problema de salud pública, como lo fue la pandemia.

Se promovió y se difundió la educación a distancia, el uso de redes (mismo que se vio ampliado), puesto que, personas que no sabían cómo acceder a los recursos de internet, se interesaron por aprender y mantenerse conectados. Se desarrolló a pasos agigantados, el uso de tecnologías de Inteligencia Artificial haciéndose accesibles a más personas, las videollamadas, videoconferencias y reuniones virtuales incrementaron notablemente su uso.

Se implementó y promovió la atención médica remota, de manera virtual. El uso de los podcasts, algunas plataformas como Spotify generaron el desarrollo de contenidos variados (entre ellos el área de la salud) que permitía el acceso, y daba paso a un nuevo servicio de paga.

Otro recurso comunicativo que creció y se difundió al público de todas las edades, sobre todo de adolescentes, fue el TikTok, aunque la gran mayoría del contenido de la plataforma se ha enfocado al entretenimiento.

Estamos frente a una era de la tecnología de la información y comunicación, de la inmediatez comunicativa, que puede aprovecharse para la accesibilidad universal de la población en la promoción de la salud en las sociedades, que redunde en el autocuidado. Aunque también la inmediatez se ve aumentada influyendo en las fuentes de consumo.

La comunicación cercana y personal, “cara a cara”, se ha visto notablemente afectada, ya que actualmente poco o nada, se restringe el uso del celular en las actividades cotidianas. Y como ya mencionamos, lo que se repite muchas veces se convierte en hábito, cada vez es más común ver a amigos, familiares y compañeros de trabajo en el mismo sitio, pero sin interactuar, porque cada quien está “metido” en su celular y no presta atención a otra cosa.

Cada vez es más común ver grupos de familias “comiendo”, sin estar presentes en la reunión realmente, porque cada quien interactúa con su propio celular, incluso los bebés y niños muy pequeños sentados a la mesa, tienen a su disposición un dispositivo con pantalla, para que no den “lata”, así dejan en paz a los papás y pueden ver contenido que los entretenga.

Esto enmarca el mundo en el que estamos viviendo en la actualidad, pero no debemos olvidar, que lo construimos entre todos, con nuestros hábitos. Así que también lo podemos deconstruir y transformar.

Aplico lo aprendido

En tu libreta de actividades responde lo que a continuación se te pide.

1. Identifica y enlista los diferentes tipos de medios de comunicación que has revisado en unidades de aprendizaje curricular en semestres anteriores.
2. En equipos de tres personas, desarrollen un video corto (un anuncio) sobre algún tema de salud, utilizando el siguiente listado de planificación de contenido. Pueden utilizar un celular para realizarlo.
 - a) Elección del tema
 - b) Identificar tres momentos básicos (inicio, clímax, desenlace o final).
 - c) Elabora un storyboard, o guion gráfico (es una representación visual -en papel- de una historia, utilizado para planificar y visualizar una película, programa de televisión o anuncio). Considera los tipos de tomas que harás (de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, cerrado, zoom, etc.)
 - d) Distribución de personajes o acciones, de acuerdo al número de participantes,
 - e) Realización del video.
 - f) Presentación al grupo.

¡Con cada bocado sano, te haces más fuerte!

Evita
bebidas azucaradas



Consume alimentos
naturales



¿QUÉ DEBES COMER MÁS?

Frutas,
verduras,
leguminosas,
cereales integrales.

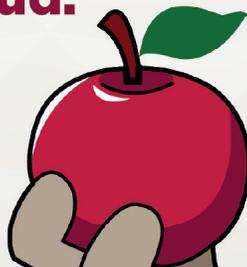


UNA BUENA ALIMENTACIÓN

te da **energía**,
te hace sentir **bien**
y mejora tu **salud**.



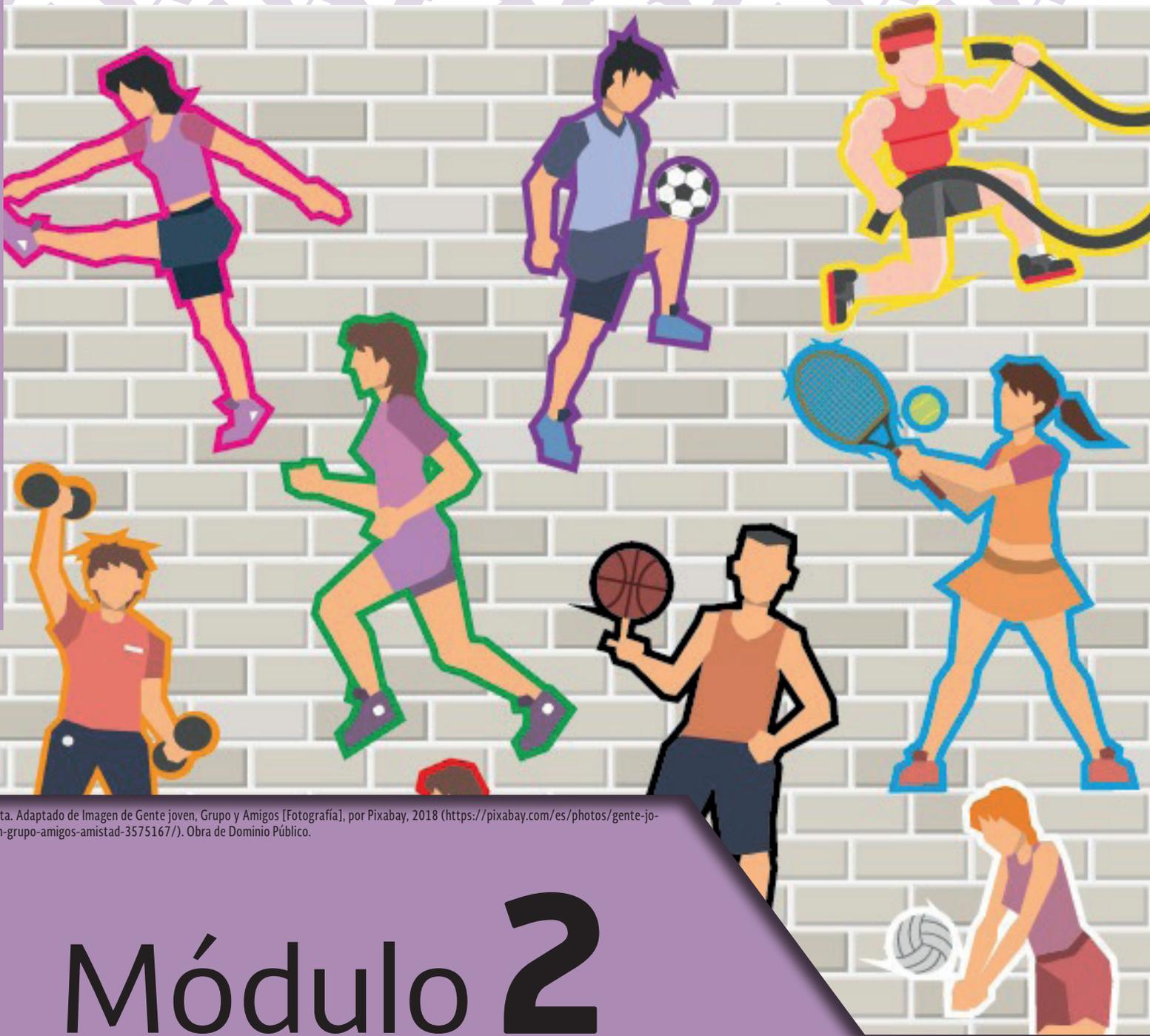
Evita los
alimentos ultraprocesados



Consulta los
recetarios.

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





Nota. Adaptado de Imagen de Gente joven, Grupo y Amigos [Fotografía], por Pixabay, 2018 (<https://pixabay.com/es/photos/gente-joven-grupo-amigos-amistad-3575167/>). Obra de Dominio Público.

Módulo 2

Cuidado físico corporal-bienestar emocional y afectivo

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 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.
7. Reconoce la importancia de la práctica deportiva para mejorar la salud física y favorecer la expresión de sus emociones, en un entorno regulado y estructurado, al identificar normas y reglas que le permitan expresarlas y practicarlas en la resolución de problemas o desacuerdos.
8. Incorpora el deporte en su vida diaria cuidando y respetando su cuerpo, a través del reconocimiento de sus sensaciones y emociones para prevenir conductas y situaciones que le ponen en riesgo.
9. Practica actividades físicas y deportivas no competitivas orientadas al desarrollo integral de las personas, para fortalecer su identidad y ser agente de transformación social.

Ámbito

Educación para la salud

Actividades físicas y deportivas

Categoría

Factores de riesgo y de protección que impactan en la salud

El deporte y las emociones

Aprendizaje de trayectoria:

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. 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.

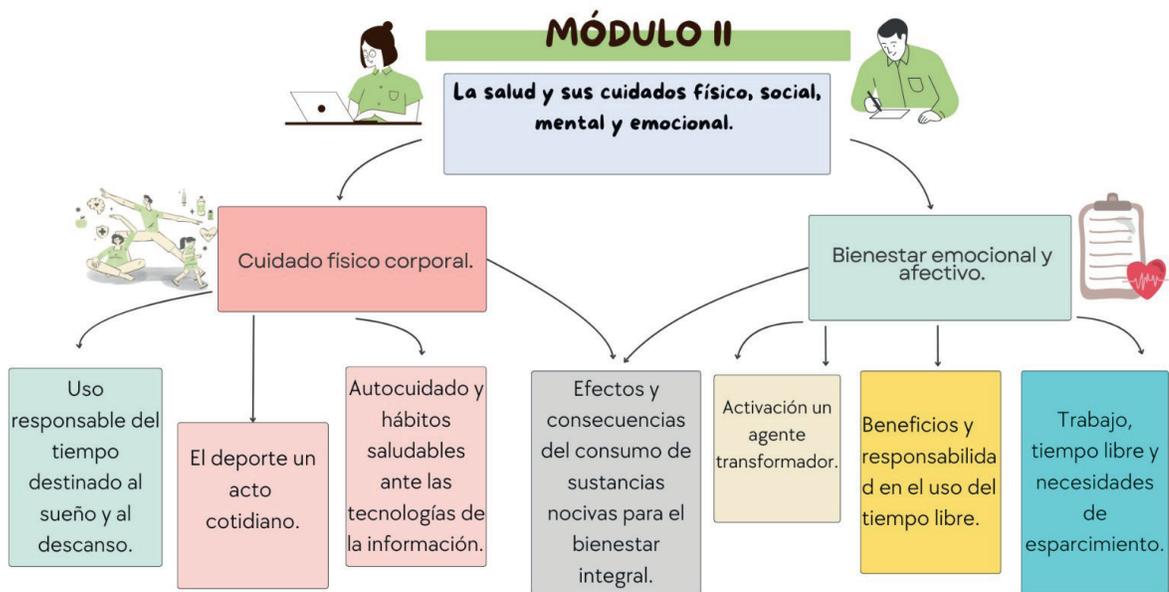
Introducción

Estás en una etapa de la vida llena de decisiones: ya sea grandes o pequeñas, algunas que pueden marcar el rumbo de tu salud, tus relaciones y tu bienestar. En este módulo, queremos que te detengas un momento a pensar en ti, en lo que haces cada día y en cómo esas acciones impactan en tu cuerpo, mente, emociones y entorno.

Hablaremos de cosas tan cotidianas como el uso de tu tiempo libre, el descanso, si haces ejercicio o cómo te enfrentas a la presión de consumir sustancias que dañan tu salud. También reflexionaremos sobre la importancia de informarte bien, de elegir lo que te construye y no lo que te pone en riesgo.

Este espacio es para ti, para que reconozcas que cuidarte no es una obligación, es un acto de amor propio. Aquí descubrirás herramientas para tomar decisiones con conciencia, fortalecer tu identidad y convertirte en alguien que sabe decir sí a la vida, al respeto, a sus sueños. Y no a todo lo que intente apagarlo.

Esquema 2.1
Mapa mental del módulo2.



Nota. Elaboración propia.

Exploro mis saberes

En tu libreta de actividades responde las siguientes preguntas. El propósito es que reflexiones sobre tus hábitos y decisiones relacionadas con tu salud y bienestar..

1. ¿Qué significa para ti la salud?
2. ¿De qué manera cuidas tu salud física, mental, emocional y social?
3. ¿Cómo sueles aprovechar tu tiempo libre? Menciona algunas actividades que realizas.
4. ¿Cuántas horas al día dedicas al sueño y al descanso? ¿Sientes que son suficientes?
5. ¿Conoces algunos efectos o consecuencias que tiene el consumo de sustancias nocivas en la salud? Menciona los que sepas.
6. ¿Tienes hábitos saludables en el uso de las tecnologías de la información (como el celular, redes sociales o videojuegos)? Explica por qué sí o por qué no.
7. ¿Sabes reconocer tus emociones y encontrar formas para regularlas cuando lo necesitas?
8. ¿Realizas activación física o alguna práctica deportiva? ¿Con qué frecuencia?
9. ¿Crees que la activación física puede ayudarte a ser un agente de cambio en tu vida y en tu entorno? Explica tu respuesta.

La salud y sus cuidados físico, social, mental y emocional

En el módulo anterior, se revisó acerca del cuidado de la salud para la prevención de enfermedades, sin embargo, es relevante en la construcción de hábitos saludables, una buena **higiene** personal, familiar y social.

La salud física

Preservar la salud, implica mucho más que únicamente mantener el organismo libre de enfermedades, sino, como lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2004, la salud es el completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.

En la antigüedad, la población también le daba importancia al cuidado del cuerpo no solo por la higiene, sino también por la belleza, visitaban los baños públicos, realizaban ejercicio y untaban sus cuerpos con aceites y miel para hidratarlos, como los antiguos griegos.

Por su parte, los egipcios también practicaban el cuidado corporal, hombres y mujeres, sobre todo, eran las clases acomodadas quienes prestaban mucha atención a su aspecto. Así lo atestiguan los entierros funerarios descubiertos, donde se encontraban restos de productos utilizados como cosméticos, también un acto común era la eliminación del vello corporal.

Higiene

Del fr. *hygiène*, y este del gr. *ὑγιεινός* *hygieinós* 'sano, saludable', derivado de *ὑγίεια* *hygíeia* 'salud', f. Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. (RAE)

En el México antiguo también se realizaban prácticas de higiene como lo manifiesta la siguiente lectura:

Lectura

La higiene y el aseo

En la imagen superior derecha, dos mujeres nahuas se lavan el cabello después de veinte días de no bañarse, como parte de una penitencia para honrar el sacrificio ritual de un cautivo sacralizado. En la imagen inferior, un paciente sentado bebe un medicamento a base de hierbas antes de entrar en un baño de sudor, o temazcalli, como parte de un tratamiento para curar los hematomas.

Estas imágenes son testimonio de los escrupulosos hábitos de limpieza de la gente del Valle de México y demuestran las inextricables conexiones entre higiene, salud y ritual en el mundo nahua. Los nahuas consideraban la higiene esencial para la integridad física y moral. Desde temprana edad, se les educaba a los niños sobre la importancia de bañarse y lavar la ropa y se asesoraba a las nuevas parejas sobre el valor de la limpieza para una relación exitosa. El lavado de manos era de suma importancia y se usaba mucho el jabón hecho con la hierba copalxocotl y la raíz de xiuhamolli, así como pastas dentales, desodorantes y refrescantes del aliento. Los nahuas se aseaban regularmente para limpiar el cuerpo y el espíritu y usaban los baños de sudor desintoxicantes (temazcalli) para tratar dolencias que iban desde picaduras de arañas hasta huesos rotos. El consejo de padres nobles a sus hijos en el Códice Florentino destaca la importancia de los rituales de limpieza: “métete en el agua, lávate, báñate, más sólo cuando sea necesario...cuando comas lávate las manos, la cara, la boca...y acabada la comida, toma agua y lavamanos y ofrécela...recoge y barre el lugar” (Díaz Cántora 1995:60, 114).

Lectura tomada y adaptada Dumbarton Oaks. (s.f.). Recuperado el 14 de mayo de 2025, de <https://www.doaks.org/resources/online-exhibits/epidemics/las-epidemias-en-espanol/medicina-salud-nahua/higiene-bano>

Los colonizadores europeos miraron con recelo los hábitos de limpieza de los mesoamericanos. Los baños públicos iban en rápido declive en la Europa del siglo XVI, ya que se sospechaba que eran focos de enfermedad y promiscuidad, y la ocupación árabe de la península ibérica había llevado a que muchos españoles asociaran los hábitos de baño moriscos con el paganismo. Al atestiguar las epidemias que asolaron Mesoamérica en el siglo XVI, algunos españoles atribuyeron la dolencia a los rigurosos hábitos de limpieza de los nahuas. según la vemos y la sentimos según la percibimos (pintará 60 veces el mismo paisaje).

Figura 1.2
Primeras obras de arte.



Aplico lo aprendido

En tu libreta de actividades responde lo que a continuación se te pide.

1. ¿Qué opinas de la lectura anterior?
2. ¿Te parecen adecuados los hábitos de limpieza que se mencionan?
3. Comenta en pequeños grupos tus respuestas.

Es importante que a cualquier edad, pero sobre todo en la que te encuentras, adoptes acciones que se conviertan en hábitos saludables, porque no solo te ayudan a estar bien físicamente, sino también a sentirte mejor contigo mismo y con los demás. Algunas de estas acciones son:

Comer bien y dormir lo suficiente. Alimentarte de forma balanceada y dormir entre 8 y 10 horas te da energía, mejora tu concentración y regula tus emociones.

Hacer ejercicio regularmente. Mantiene tu cuerpo fuerte, reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo. ¡Hasta bailar cuenta!

Hablar de lo que sientes y pedir ayuda si lo necesitas. No tienes que cargar con todo. Hablar con alguien de confianza o buscar orientación es una forma de cuidarte.

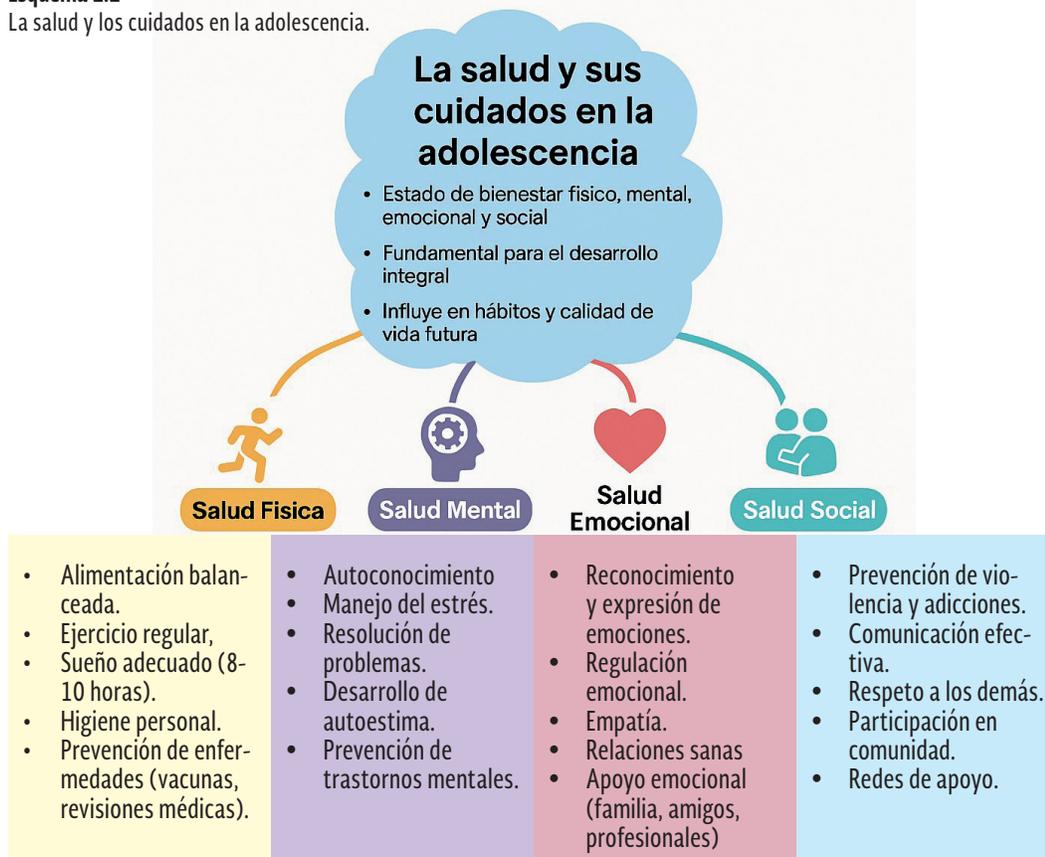
Elegir amistades que te respeten y te hagan sentir bien. Rodearte de personas positivas fortalece tu autoestima y te aleja de ambientes que pueden ser peligrosos.

Decir NO a las adicciones. Fumar, beber alcohol o usar drogas no te hacen más fuerte ni más libre. Al contrario, dañan tu cuerpo, afectan tu mente y pueden romper tus relaciones. Aprender a decir NO, también es una forma de cuidarte y respetarte. Convertir estas acciones en hábitos, te ayuda a mantenerte saludable en todos los sentidos y a tomar decisiones que te acerquen a la vida que tú quieres.

El siguiente mapa mental te presenta lo que implica la salud y sus cuidados físico, social, mental y emocional en la etapa de la adolescencia.

Esquema 2.2

La salud y los cuidados en la adolescencia.



Nota. Adaptado de Chat GPT.



Para conocer más sobre el tema puedes consultar el video “El cuerpo, ¿nuestro enemigo o nuestro aliado?” con la Dra. Yolanda Alquicira Sahagún” para complementar la información.
<https://www.youtube.com/watch?v=7NJ4T-QZNH7I&t=806s>



¿Sabías que...?

Los egipcios no tenían jabones y utilizaban natrón (mineral compuesto de carbonato de sodio y bicarbonato de sodio, con propiedades deshidratantes y desinfectantes) para limpiar sus cuerpos, también, ceniza y sosa, que eran bastante eficaces para eliminar la suciedad.

Como te podrás dar cuenta se incluyen algunas acciones, que necesitas convertir en hábitos saludables para que tu cuerpo se mantenga en las mejores condiciones, pero que también involucran a la salud psicológica y social.

El filósofo Arthur Schopenhauer, escribió el arte de ser feliz (1829) en el cual plantea cincuenta reglas para la vida, así como una serie de conductas, que, si bien no nos dan la felicidad perfecta, permiten vivir con una felicidad relativa, con la ausencia del dolor. Afirma que ser lo más feliz posible es teniendo salud tanto física, cómo mental.

Por ejemplo: en un apartado habla de la envidia y refiere:

Regla número 2

Evitar la envidia: numquam felix eris, dum te torquebit felicior («Nunca serás feliz si te atormenta que algún otro es más feliz que tú», Séneca, De ira, III, 30, 3). Cum cogitaveris quot te antecedant, respice quot sequantur («Cuando piensas cuántos se te adelantan, ten en cuenta cuántos te siguen», Séneca, Epistulae ad Lucilium, 15, 10)» (Schopenhauer, 2013, p. 19).

Este tipo de pensamientos y muchos otros pueden afectar tu salud mental, de lo cual exploraremos un poco más a continuación.

La salud mental

Con el preámbulo anterior, se puede decir, que existe una estrecha relación entre la salud física y la salud mental, muchos filósofos desde la antigüedad empezaron a establecer una relación muy directa entre el cuerpo y la mente.

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, emocionales y sociales. Es normal sentirte confundido, triste, estresado o enojado a veces. Pero cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu cuerpo. Hablar de lo que sientes, buscar apoyo y practicar hábitos positivos puede ayudarte a conocerte mejor, tomar decisiones sanas y enfrentar los retos más tranquila y seguramente.

Figura 3.1
Dilema cuerpo-mente.



Nota. Adaptado de Imagen de AI generado, Filósofo y Filosofía. Pixabay.17 de febrero de 2025

<https://pixabay.com/es/illustrations/ai-generado-fil%C3%B3sofo-filosof%C3%A1-Da-9411484/>. De uso gratuito.

Nota. Adaptado de Imagen de Ai generado, Diogenes y Filósofo. Pixabay. 6 de marzo de 2025

<https://pixabay.com/es/illustrations/ai-generado-diogenes-fil%C3%B3sofo-9472746/>. De uso gratuito.

Nota. Adaptado de Imagen de Ai generado, Antiguo y Escultura. Pixabay. 15 de septiembre de 2024

<https://pixabay.com/es/illustrations/ai-generado-antiguo-escultura-9044567/> De uso gratuito.

Nota. Adaptado de Imagen de Mono, Retrato y Viajar. Pixabay. 18 de marzo de 2020

<https://pixabay.com/es/photos/mono-retrato-viajar-bosque-de-monos-4943051/>. De uso gratuito.

Aplico lo aprendido

A continuación, te presentamos algunas actividades para cuidar tu salud mental. Coloca una palomita si realizas alguna.

Hablar de tus emociones:	Expresar cómo te sientes con personas de confianza (amigos, familia, orientadores).	
1. Escribir un diario:	Anotar tus pensamientos, emociones o cosas que agradeces cada día.	
2. Practicar la respiración o meditación:	Solo 5-10 minutos al día pueden ayudarte a relajarte y reducir el estrés.	
3. Hacer ejercicio físico:	Caminar, bailar, andar en bici o hacer deporte mejora tu estado de ánimo.	
4. Hacer actividades que disfrutes:	Escuchar música, pintar, leer, cocinar o jugar ayuda a liberar tensiones.	
5. Tomar pausas de las redes sociales:	Evitar la sobreexposición puede mejorar tu autoestima y descanso mental.	
6. Dormir bien:	Dormir entre 8 y 10 horas mejora la memoria, el humor y el rendimiento.	
7. Rodearse de personas positivas:	Las relaciones sanas dan apoyo, seguridad y bienestar emocional.	
8. Aprender a resolver problemas sin violencia:	Escuchar, dialogar y buscar soluciones es clave para llevarte mejor con los demás.	
9. Buscar ayuda si la necesitas:	No estás solo. Pedir apoyo profesional es un acto de valentía y cuidado.	

El buen trato empieza contigo, tratarte bien no es egoísmo, es respeto. Es hablarte con cariño, reconocer lo que vales, cuidar tu cuerpo y tus emociones. Es darte permiso para descansar, pedir ayuda si la necesitas y alejarte de lo que te hace daño. Recuerda: cuando te tratas con amor, aprendes a poner límites, a elegir lo que te hace bien y a construir relaciones más sanas con los demás.

Trátate como tratarías a tu mejor amigo

A veces somos duros con nosotros mismos, nos criticamos, nos exigimos de más... pero ¿y si empezaras a tratarte con el mismo cariño con el que tratas a quien más quieres?

Bien tratarte es escucharte, cuidarte, respetarte.

- Es saber que no tienes que ser perfecto o perfecta para valer.
- Es darte permiso para sentir, para equivocarte y volver a empezar.
- Es ponerte primero sin culpa, porque tu bienestar importa.

Cuando te hablas bonito, cuando cuidas lo que piensas de ti, cuando defiendes tu paz, estás sembrando amor propio. Y eso se nota, se siente y se contagia. Trátate con amor. Porque tú también mereces tu propio abrazo.

Trabajo, tiempo libre y necesidades de esparcimiento

De acuerdo con la Ley Federal del Trabajo en México, los adolescentes a partir de los 15 años cumplidos pueden trabajar de manera legal, siempre y cuando se protejan sus derechos, su integridad física y su desarrollo educativo.

¿Quiénes pueden trabajar?

Adolescentes de 15 a 17 años. Deben contar con autorización de sus padres o tutores. Es obligatorio que hayan terminado la educación secundaria.

Condiciones del trabajo

- La jornada laboral no debe exceder las 6 horas diarias ni las 36 horas semanales.
- Debe haber dos periodos de descanso de 30 minutos durante su jornada.
- No pueden trabajar de noche, ni en horas extras.
- Deben tener al menos un día completo de descanso a la semana.

Actividades prohibidas

- Está prohibido que trabajen en lugares peligrosos, insalubres o que puedan afectar su salud física o mental.
- No pueden realizar trabajos con sustancias tóxicas, maquinaria peligrosa ni labores subterráneas.
- No pueden ser empleados en bares, cantinas, centros nocturnos o sitios similares.

¿Qué tipos de trabajo sí pueden realizar?

- Los adolescentes pueden participar en actividades seguras y apropiadas para su edad, por ejemplo:
- Apoyo en oficinas o comercios (ventas, atención al cliente).
- Repartidores o mensajeros (en bicicleta o a pie).
- Actividades culturales, artísticas o deportivas (siempre bajo supervisión).
- Ayudantes en panaderías, papelerías, tiendas de abarrotes o talleres.
- Actividades de medio tiempo que no interfieran con su educación.

El trabajo nunca debe interferir con los estudios ni afectar la salud física o emocional del adolescente. Por eso, la ley protege el derecho a seguir estudiando y crecer en un ambiente sano.

Trabajar siendo adolescente puede ser una experiencia de aprendizaje si se hace de forma segura y responsable. Pero lo más importante en esta etapa es formarte, aprender, cuidarte y construir tu futuro con libertad y dignidad.

Si realizas un trabajo, un oficio o colaboras en una actividad familiar para contribuir económicamente al sustento del hogar, es fundamental que también cuides de ti mismo. Asumir esta responsabilidad es valioso y habla de tu compromiso, pero también implica cumplir puntualmente con tus otras obligaciones, como asistir a la escuela, realizar tus tareas y cuidar tu salud.

Cumplir con tus deberes académicos y propios, es parte de tu formación integral como persona. Sin embargo, esas actividades no deben impedir que disfrutes de tu adolescencia. Es importante que tengas tiempo libre para descansar, convivir con tus amistades, practicar algún deporte o simplemente hacer lo que te gusta. El equilibrio entre el trabajo, el estudio y el esparcimiento es esencial para tu bienestar físico, emocional y mental. Recuerda: apoyar en casa no significa renunciar a tu derecho a crecer de forma saludable, feliz y con un futuro lleno de posibilidades.

Beneficios y responsabilidad en el uso del tiempo libre

En la adolescencia, el tiempo libre no es solo un espacio para descansar: es una oportunidad decisiva para construir identidad, desarrollar habilidades, fortalecer relaciones y consolidar hábitos saludables que influirán en toda la vida. Lo que hacemos cuando nadie nos obliga, habla profundamente de quiénes somos y en qué nos estamos convirtiendo.

Por un lado, cuando el tiempo libre se emplea en actividades como el deporte, la lectura, el arte, la convivencia con amigos o el voluntariado, se potencia el desarrollo integral del adolescente. Estas actividades estimulan el cuerpo, oxigenan la mente, liberan emociones y fortalecen los vínculos sociales. En términos de salud física, ayudan a mantener una buena condición corporal, prevenir enfermedades y favorecer el descanso. En el plano emocional y mental, canalizan el estrés, fortalecen la autoestima y ofrecen sentido de pertenencia, lo cual es vital para prevenir trastornos como la ansiedad, la depresión o el consumo de sustancias.

Por otro lado, el tiempo libre mal canalizado —como el ocio pasivo excesivo, el aislamiento digital o las conductas de riesgo— puede tener efectos devastadores. La falta de estructura, la sobreexposición a redes sociales, los videojuegos sin límite, o el consumo de alcohol y otras sustancias, debilitan la salud emocional, deterioran las relaciones interpersonales y fomentan hábitos destructivos.

De ahí que educar para el uso consciente y responsable del tiempo libre sea una tarea urgente. Familias, escuelas y comunidades deben generar alternativas atractivas que brinden a las y los adolescentes espacios seguros para expresarse, descubrirse y crecer. Porque cuidar nuestro tiempo libre es, en el fondo, cuidar de nosotros mismos.

“Dime cómo usas tu tiempo libre, y te diré qué tipo de persona estás construyendo.”

Actividades para tu tiempo libre



- Caminar, correr o andar en bicicleta por tu colonia.
- Jugar futbol, voleibol, basquetbol u otro deporte.
- Bailar en casa o tomar clases en línea.
- Hacer rutinas de ejercicio o estiramiento.
- Participar en torneos escolares o comunitarios.
- Hacer senderismo o excursiones con tu familia.



- Leer novelas, cuentos, cómics o artículos que te interesen.
- Escuchar podcasts o ver videos educativos en YouTube.
- Resolver acertijos, sopas de letras, crucigramas o rompecabezas.
- Escribir historias, canciones o ideas que se te ocurran.
- Investigar un tema que te llame la atención.
- Aprender algo nuevo en internet (idioma, dibujo, edición, etc.).



- Escribir un diario para expresar lo que sientes.
- Escuchar música que te relaje o te inspire.
- Dibujar, pintar o hacer manualidades.
- Meditar o practicar respiración consciente.
- Ver una película o serie que te haga sentir bien.
- Tener momentos a solas para reflexionar y conectar contigo.



- Platicar con tus amigos o familia sin usar el celular.
- Participar en actividades escolares, talleres o clubes.
- Hacer voluntariado en tu comunidad o en tu escuela.
- Organizar juegos, salidas o convivencias con tus amigos.
- Apoyar a un compañero que lo necesite.
- Unirte a grupos con intereses parecidos a los tuyos.

El tiempo libre es una oportunidad valiosa para descansar, disfrutar y crecer como persona. Usarlo de forma responsable ayuda a mejorar tu salud física, mental, emocional y social. Participar en actividades positivas, como hacer ejercicio, convivir con otras personas o aprender algo nuevo, te permite sentirte mejor, manejar el estrés y fortalecer tus relaciones.

Pero también es una responsabilidad: tú decides cómo aprovechar ese tiempo. No se trata solo de “no hacer nada”, sino de elegir lo que te hace bien y contribuye a desarrollarte. Ser responsable con tu tiempo libre es cuidarte, construir tu futuro y mantener el equilibrio entre tus deberes y tu bienestar.

Aplico lo aprendido

Estrategia: “Mi tiempo libre con propósito”

¿Sabías que tu tiempo libre también puede ayudarte a sentirte mejor física, mental y emocionalmente? Esta estrategia es para ti. Se llama “Mi tiempo libre con propósito” y te ayudará a organizar tus días con actividades que te hagan bien y te ayuden a crecer.

La idea es que armes tu propio plan semanal con actividades que incluyan cuatro tipos diferentes:

- Física: como hacer ejercicio, bailar, andar en bici o jugar fútbol.
- Mental: leer algo que te guste, investigar un tema, estudiar o resolver acertijos.
- Emocional: escribir lo que sientes en un diario, escuchar música que te relaje o dibujar.
- Social: salir con amistades, platicar en casa, participar en actividades de tu escuela o comunidad.

Solo necesitas una hoja o una tabla con los días de la semana. Ahí anotarás qué actividad harás cada día. Al final de la semana, puedes escribir ¿cómo te sentiste?, ¿qué te gustó más? y ¿qué podrías cambiar?

Esto te ayudará a aprovechar mejor tu tiempo, sentirte más equilibrado y evitar caer en rutinas que no te hacen bien. Si quieres, puedes compartir tu plan con tu maestro o tutor para que te dé ideas o te acompañe en este proceso.

Recuerda: tu tiempo libre también es parte de tu bienestar. ¡Usarlo bien es cuidarte a ti mismo!

Uso responsable del tiempo destinado al sueño y al descanso

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad vital. Durante la adolescencia, el cuerpo y el cerebro se encuentran en una etapa de desarrollo muy activa, por eso el sueño se convierte en un pilar fundamental para la salud física, mental, emocional y social. Sin embargo, muchos estudiantes de educación media superior tienen rutinas de sueño desordenadas, se desvelan, duermen pocas horas o descansan con mala calidad, lo cual afecta directamente su rendimiento escolar, su estado de ánimo y su bienestar general.

¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño es el conjunto de hábitos y condiciones que favorecen un descanso reparador. No se trata solo de dormir muchas horas, sino de dormir bien. Un sueño de calidad permite que el cerebro procese lo aprendido, se regulen las emociones y el cuerpo recupere energía.

Consecuencias de una mala higiene del sueño:

- Falta de concentración y bajo rendimiento escolar.
- Cambios de humor, irritabilidad o ansiedad.
- Cansancio constante y falta de motivación.
- Aumento en el riesgo de accidentes o errores.
- Debilitamiento del sistema inmunológico.

Hábitos que ayudan a mejorar la higiene del sueño:

- Dormir entre 8 y 9 horas diarias: Es lo que tu cuerpo necesita a tu edad.
- Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso fines de semana.
- Evitar el uso del celular, computadora o televisión al menos 30 minutos antes de dormir. La luz de las pantallas altera el sueño.
- Cenar ligero y evitar bebidas con cafeína (refrescos, café, energizantes).
- Crear un ambiente adecuado para dormir: oscuro, tranquilo y sin interrupciones.
- Evitar hacer tareas o ver redes sociales desde la cama. La cama es para dormir.

Dormir bien no solo te ayuda a sentirte mejor, también te permite dar lo mejor de ti en la escuela, en tus relaciones y en tu vida diaria. Tener buenos hábitos de sueño es una muestra de responsabilidad contigo mismo. Tu descanso es parte de tu proyecto de vida. “Dormir bien hoy es invertir en tu bienestar de mañana.”

Administrar el tiempo es una habilidad clave que te ayuda a cumplir tus responsabilidades sin dejar de disfrutar tu vida. En la adolescencia, aprender a organizar tus horarios entre escuela, tareas, descanso, tiempo libre y convivencia familiar o social es fundamental para evitar el estrés, mejorar tu rendimiento académico y cuidar tu salud integral.

Usar una agenda, hacer listas de pendientes, establecer horarios para estudiar y limitar el tiempo en redes sociales o videojuegos son formas prácticas de aprovechar mejor cada día. Cuando aprendes a distribuir tu tiempo con equilibrio y disciplina,

tomas el control de tu vida y construyes un camino más claro hacia tus metas. Aprender a organizar tu tiempo es una herramienta poderosa para sentirte menos estresado, rendir mejor en la escuela y tener espacio para ti. Aquí tienes algunos consejos prácticos que pueden ayudarte.

Consejos para administrar el tiempo en la adolescencia:

1. Establece prioridades.
Identifica qué actividades son más importantes y urgentes (como tareas, exámenes o compromisos familiares) y ordénalas en tu día.
2. Usa una agenda o planificador.
Anota tus tareas, fechas de entrega y actividades. Esto te ayuda a tener claridad y evitar que se te acumulen cosas.
3. Crea horarios realistas.
Organiza tu día dividiendo el tiempo entre estudio, descanso, actividades recreativas y responsabilidades. Respeta tus horarios.
4. Limita las distracciones.
Durante tus tiempos de estudio, pon el celular en silencio o usa apps para bloquear redes sociales por un tiempo determinado.
5. Incluye pausas y descanso.
No te satures. Deja tiempo para relajarte, dormir bien y hacer algo que disfrutes. El descanso también es parte del rendimiento.
6. Ponte metas diarias o semanales.
Tener objetivos claros te ayuda a enfocarte y medir tus avances. Puedes usar frases como: “Hoy terminaré este proyecto” o “Esta semana repasaré dos temas”.
7. Aprende a decir “no”.
No aceptes más compromisos si sabes que no podrás cumplir. Saber decir no es una forma de cuidar tu bienestar.
8. Evalúa y ajusta tu tiempo.
Al final de la semana, revisa qué funcionó y qué no. Ajusta tus horarios si es necesario, siempre buscando el equilibrio.

Recuerda: administrar tu tiempo no es llenarlo de tareas, sino organizarlo para que vivas con más claridad, menos estrés y más espacio para ser tú.

¡El tiempo es tuyo, úsalo a tu favor!

Efectos y consecuencias del consumo de sustancias nocivas para el bienestar integral

A lo largo de esta conversación del módulo II, hemos reflexionado juntos sobre algo muy valioso: tu vida, tu bienestar y tu futuro. Hablamos del tiempo libre como un espacio que no se debe desperdiciar, sino aprovechar con actividades que te ayu-

den a sentirte bien por dentro y por fuera: moverte, aprender, convivir, expresarte. También reconocimos la importancia de dormir bien, organizar tus días y asumir responsabilidades —como el trabajo o los estudios— sin olvidar que tienes derecho a descansar, disfrutar, convivir y soñar en grande.

Cada una de estas decisiones que tomas a diario —levantarte temprano, decir “no” cuando es necesario, hacer ejercicio, compartir con amigos, escribir lo que sientes o simplemente darte tiempo para ti— son actos de amor propio. Son pasos firmes hacia una vida con sentido, salud y propósito.

Sin embargo, todo eso que has construido con esfuerzo, puede tambalearse cuando aparece el consumo de sustancias nocivas: alcohol, tabaco, vapeadores o drogas. Lo que al principio parece “divertido” o “normal” puede convertirse en una trampa que te quita claridad, te aleja de quienes amas, afecta tu cuerpo, tus emociones, tus decisiones y tus metas. Nada que valga la pena se logra si tu mente está nublada o tu cuerpo debilitado.

Por eso, antes de seguir, es importante detenernos y mirar de frente este tema. Reconocer los efectos y consecuencias del consumo de sustancias no es para juzgarte, sino para darte herramientas y fortalecer tu libertad. Mereces vivir con plenitud, dignidad, salud física y mental, con proyectos que te inspiren, rodeado de personas que te valoren y con la capacidad de elegir lo mejor para ti.

Las drogas, también llamadas sustancias psicoactivas, son compuestos que alteran una o más funciones del cerebro, especialmente el sistema nervioso central (SNC). Estas sustancias pueden ser de origen natural, semisintético o sintético y, según sus efectos en el cuerpo, se clasifican en cuatro grandes categorías:

1. Depresores. Disminuyen la actividad del SNC, provocando somnolencia, confusión, lentitud motora y respiratoria. Ejemplos: alcohol, cannabis, opiáceos como el fentanilo o benzodiazepinas.
2. Estimulantes. Aumentan la actividad del SNC, generando euforia, hiperactividad y aumento del ritmo cardíaco. Ejemplos: nicotina, cafeína, metanfetamina y cocaína.
3. Alucinógenos. Alteran la percepción, el pensamiento y el estado de ánimo, provocando alucinaciones visuales o auditivas. Ejemplos: LSD, psilocibina, peyote.
4. Fármacos de uso médico. Son medicamentos que pueden alterar el funcionamiento cerebral y causar adicción si no se usan bajo control médico. Ejemplos: clonazepam, diazepam, antidepresivos y antipsicóticos,

El consumo indebido de estas sustancias puede provocar adicción, que se caracteriza por una pérdida de control, dependencia física y psicológica, tolerancia y síndrome de abstinencia. Además, afecta gravemente la salud física, mental, emocional y social del consumidor, especialmente si inicia en la adolescencia, etapa donde el cerebro aún está en desarrollo.

Imagina por un momento todo lo que has soñado: terminar tus estudios, ayudar a tu familia, viajar, crear, amar o ser libre. Ahora imagina que todo eso puede desmoronarse por una decisión impulsiva, por un “solo una vez” que no fue tan inofensivo, o por pertenecer a un grupo “selecto” de amigos.

Las drogas no avisan, no te dicen “hoy te destruiré”, pero lo hacen. Poco a poco, sin que lo notes, apagan tu energía, tu motivación, tus relaciones, tu salud y tu futuro.

Tal vez pienses que tienes el control, que puedes probar y dejarlo cuando quieras.

Pero no es así. Las drogas te envuelven en una trampa disfrazada de escape, de “diversión”, de aceptación. Y cuando te das cuenta, ya no eres tú quien decide.

Tú vales más que cualquier sustancia. Tu mente, tu cuerpo, tus emociones y tu libertad son demasiado importantes como para ponerlas en riesgo. No necesitas ninguna droga para sentirte bien, para encajar o para demostrar nada a nadie.

Lo que realmente te hace fuerte es decir “no” con firmeza, “sí” a tu salud, “sí” a tus metas, “sí” a vivir de verdad.

El mundo necesita personas como tú: valientes, libres, conscientes, llenas de sueños.

Y todo eso empieza con una decisión: elegir cuidarte, elegir vivir.

“Tu vida vale más que un momento de riesgo. Elige lo que te construye, no lo que te destruye.”

Hoy más que nunca, es importante hablar claramente y con valentía sobre un tema que pone en riesgo la vida, los sueños y el bienestar de muchos adolescentes: el consumo de drogas. Estas sustancias, aunque se ocultan tras adjetivos como diversión o alivio, tienen efectos peligrosos sobre el cuerpo, la mente y las emociones. Algunas son legales y otras ilegales, pero todas pueden generar adicción, dañar la salud y truncar el futuro. Conocerlas no es por curiosidad, sino para prevenir y tomar decisiones conscientes. A continuación, exploraremos las principales drogas que afectan a los y las jóvenes hoy en día, sus nombres, formas de consumo, efectos y consecuencias, para que puedas decir con seguridad: “yo elijo cuidarme.” Estas descripciones, estarán acompañadas de diversas actividades que se proponen realizar con tus compañeras y compañeros de aula, e inclusive, del centro escolar, con la finalidad de incluir lo social en la salud.

Tabaco: daños reales, promesas falsas

El tabaco es una droga legal que contiene nicotina, una sustancia altamente adictiva que afecta el cerebro, el corazón y los pulmones. Aunque al principio puede dar una sensación de relajación o “alivio del estrés”, en realidad provoca ansiedad, dificultad para dormir, problemas de concentración, enfermedades respiratorias, cardíacas y varios tipos de cáncer, especialmente de pulmón. Además, el humo daña no solo a quien fuma, sino también a quienes lo rodean.

Durante años, la publicidad ha intentado engañar a los jóvenes mostrándolo como algo “cool”, rebelde o elegante, velando sus consecuencias. Se usan imágenes atractivas, sabores y envases llamativos para hacerlo parecer inofensivo. Pero la verdad es que fumar no te hace libre, te hace dependiente. Decir no al tabaco es decir sí a tu salud, a tu libertad y a tu futuro.

¿Qué hace el tabaco en tu cuerpo?

Cuando fumas tabaco, miles de sustancias químicas entran a tu cuerpo, incluyendo nicotina, alquitrán y monóxido de carbono, entre muchas otras. La nicotina es la que genera adicción: en pocos segundos llega al cerebro, altera el estado de ánimo y te hace sentir que “necesitas” otro cigarro. Así comienza un ciclo difícil de romper.

El tabaco daña los pulmones, provocando tos constante, dificultad para respirar y enfermedades como bronquitis crónica y enfisema pulmonar. Aumenta el riesgo de cáncer, especialmente en los pulmones, garganta, lengua, boca y esófago. También afecta al corazón, elevando la presión arterial y la posibilidad de sufrir infartos o derrames cerebrales.

Además, reduce la oxigenación de la sangre, debilita el sistema inmunológico, mancha los dientes, acelera el envejecimiento de la piel y afecta el rendimiento físico y mental. En las mujeres puede alterar el ciclo menstrual y en los hombres disminuir la fertilidad.

Lo más grave es que no solo afecta a quien fuma, sino también a quienes respiran el humo. Por eso, cada cigarro no solo contamina el cuerpo, también aleja tus posibilidades de tener una vida sana, activa y libre.

¿Por qué es difícil dejar el cigarro?

Dejar el cigarro no es solo una cuestión de voluntad, es un proceso que implica romper una adicción física, emocional y social. La principal causa es la nicotina, una sustancia altamente adictiva que llega al cerebro en segundos y provoca una sensación momentánea de placer, relajación o concentración. Con el tiempo, el cuerpo se acostumbra a funcionar con nicotina, y cuando falta, aparecen síntomas de abstinencia como ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolores de cabeza o ganas intensas de fumar.

Pero no es solo el cuerpo: el cigarro muchas veces se asocia a emociones, rutinas o momentos específicos (después de comer, al estar nervioso, al convivir con amigos), lo que refuerza el hábito. Además, la presión social, la publicidad disfrazada y la falsa idea de que “ayuda a relajarse” hacen que dejarlo parezca más difícil.

Aun así, es posible dejar de fumar, y miles de personas lo logran con apoyo, información y estrategias adecuadas. Lo importante es recordar que cada intento cuenta y que liberarte del cigarro es un acto de valentía y amor propio. Porque tú mereces una vida sin humo, sin dependencia y con salud.

Aplico lo aprendido

Te invitamos a ver los dos siguientes videos y después responder las preguntas que se te plantean.

Puedes hacerlo a través del link o del código QR para observar los videos:



Cómo afectan los cigarrillos al cuerpo
<https://youtu.be/tpol12kcMI0>



Cigarrillos. Historia del engaño / Documenta
<https://www.youtube.com/watch?v=wN0eoA1Its4>

1. ¿Qué es el tabaco?
2. ¿Qué compuestos tiene el humo del tabaco?
3. ¿Por qué es adictivo?

En la adolescencia, es común encontrarse con situaciones donde otras personas —compañeros, amistades o incluso adultos— presionan para que pruebes algo que sabes que no te hace bien, como el tabaco. A veces, esa presión no es directa, pero se disfraza de bromas, retos o miedo a quedar fuera del grupo. Aprender a resistir esa presión social y mantenerte firme en tus decisiones es una habilidad que te hará más fuerte, libre y seguro de ti mismo.

Aplico lo aprendido

Esta actividad te ayudará a identificar esas situaciones, a reflexionar sobre lo que realmente quieres para tu vida y a practicar maneras de decir “no” sin sentir culpa o miedo al rechazo. Porque decidir cuidar tu salud no te hace menos, te hace valiente. Y tener la capacidad de decir “yo decido por mí” es una muestra de madurez y amor propio.

Actividad “Juego de roles”

Practicar cómo decir “no” a las ofertas de tabaco en diferentes situaciones.

Formar cuatro equipos y a cada uno se le asigna una de las siguientes situaciones:

1. “Estás en una fiesta y un amigo te ofrece un cigarrillo”.
2. “Un compañero de clase te dice que fumar te hace ver más maduro”.
3. “Te sientes estresado y alguien te sugiere que fumes para relajarte”.
4. “Ves un anuncio de cigarrillos que te atrae”.

La importancia de presentar una respuesta ante cada situación es con la finalidad de que adquieran la habilidad social de decir “no” cuando la propuesta afecta a su salud. Será muy importante enfatizar la importancia del lenguaje corporal y el tono de voz al decir “no”.

Deberán tomar nota de las estrategias utilizadas y el lenguaje corporal para expresar el “no”.

El tabaco ha sido durante décadas, una de las principales causas de enfermedades prevenibles en el mundo. Hoy, los vapeadores —también conocidos como cigarrillos electrónicos— se presentan como una alternativa “moderna” y “menos dañina”, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Sin embargo, ¿realmente son seguros? ¿O estamos frente a una nueva forma de enganchar a las nuevas generaciones a la nicotina?

En tema de vapeadores se te invita a descubrir, reflexionar y expresar tus ideas a través del modelo de las 5E (Enganchar, Explorar, Explicar, Elaborar y Evaluar). Aprender sobre los efectos del vapeo en la salud física y mental, su impacto social, y cómo utilizar tu creatividad para generar mensajes de prevención. Porque una decisión informada puede cambiar tu vida y también la de quienes te rodean.

Figura 3.2
Modelo de las 5E para el aprendizaje.



Nota. Adaptado de Chat GPT.

Impacto en las adolescencias

Las adolescencias son especialmente vulnerables debido a los efectos nocivos de la nicotina en el cerebro en desarrollo:

- Impacto neurológico. La nicotina afecta el desarrollo cerebral, especialmente en el sistema de recompensa, predisponiendo a los adolescentes al consumo de otras sustancias adictivas.
- Problemas cognitivos. Puede provocar daños permanentes en la atención, el control de impulsos y las capacidades cognitivas.

Vamos a iniciar con las fases de las 5 E ¡manos a la obra!

Fase 1. Enganchar: reflexión visual y sensorial

Información clave que debes conocer sobre el vapeo:

Los vapeadores son dispositivos electrónicos que convierten un líquido en aerosol mediante calentamiento.

Componentes básicos:

- Batería: fuente de energía del dispositivo.
- Cartucho o tanque: contiene el líquido o e-líquido.
- Cámara de vaporización: transforma el líquido en aerosol.
- Boquilla: permite al usuario inhalar.

Contenido del líquido: propilenglicol, glicerina, nicotina y saborizantes, junto con sustancias tóxicas como formaldehído y metales pesados.

Efectos iniciales: irritación de garganta, tos seca y sensación de quemazón en la boca.

Motivos sociales para el uso del vapeo en jóvenes:

1. Percepción de modernidad y estilo. El vapeo es visto como una actividad de moda que refleja sofisticación y pertenencia social.
2. Presión social. El deseo de encajar en un grupo o la aceptación por parte de las amistades motiva a muchos o muchas adolescentes a iniciarse en el vapeo.
3. Publicidad engañosa. Las campañas de marketing presentan los dispositivos como inofensivos, atractivos y modernos, minimizando sus riesgos.

Estos factores, combinados con el fácil acceso y la falta de información adecuada, hacen que el vapeo sea percibido como algo socialmente aceptable y deseable entre la juventud.

De los videos que viste con atención, escribe en tu cuaderno algunas ideas sobre ¿Qué provoca el vapeo en la salud física, mental y social?

¿Cómo podrías expresar este problema a través del arte?

El producto de esta fase: es realizar un gráfico de “causa y efecto” que conecte el uso de vapeadores con problemas de salud.

Fase 2. Explorar: introducción al sensorama

Información clave sobre el vapeo:

1. Riesgos respiratorios: el aerosol puede inflamar las vías respiratorias, causar bronquiolitis obliterante y agravar enfermedades como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
2. Impacto cardiovascular: aumenta el ritmo cardíaco y la presión arterial, duplicando el riesgo de infartos y causando disfunción endotelial.
3. Adicción: la nicotina es altamente adictiva, afectando el sistema de recompensa cerebral y predispone al consumo de otras sustancias.
4. Publicación engañosa: las campañas de marketing presentan el vapeo como moderno, atractivo y seguro.

En esta fase se va a realizar un Sensorama, y vamos a entenderlo como una experiencia multisensorial que utiliza estímulos para transmitir un mensaje. Para construirlo se deben hacer instalaciones sensoriales y en equipos deberán discutir cómo representar el vapeo a través de los sentidos, por ejemplo, te mencionamos algunas ideas:

Vista. Usa imágenes, luces tenues o rojas que representen daño en los pulmones o el cuerpo.



¿Por qué vapear es perjudicial para mi salud mental?
https://www.youtube.com/watch?v=DKp_JJ9oP5s



Mitos y realidades sobre los vapeadores 1
<https://www.youtube.com/watch?v=a-qJS-qka4-4>



Oído. Incluye sonidos como tos seca, respiración forzada, latidos acelerados o zumbidos.

Olfato. Utilizar olores desagradables para simbolizar toxicidad. (Olores Químicos Desagradables (representando los subproductos nocivos del vapeo).

Vinagre. Coloca un recipiente con vinagre en el Sensorama para simular un olor químico penetrante.

Crea capas de olores. Usa dos o más fuentes de olor para imitar cómo los vapeadores a menudo combinan aromas agradables con un trasfondo químico. Como pueden ser:

- Base de vainilla o fruta (aroma agradable).
- Un toque de vinagre o alcohol (aroma químico).

Difusores y atomizadores:

- Usa un difusor eléctrico para dispersar aceites esenciales mezclados con un poco de agua. Esto crea una nube aromática que puede imitar el efecto del vapor.
- Llena botellas con atomizadores (sprays) con las mezclas de aromas y rocía el aire dentro del Sensorama antes de que entre alguien.

Materiales absorbentes:

- Empapa algodón, esponjas o trozos de tela con las mezclas de olor y colócalos estratégicamente dentro del Sensorama. Esto permitirá que los aromas se liberen lentamente.

Tacto:

- Diseña superficies ásperas o irregulares que representen deterioro físico (cartón arrugado, papel lija, espuma vieja, etc.).

Reflexiona: ¿Qué elementos sensoriales usarían para mostrar los efectos del vapeo?, ¿Qué emociones, sensaciones o ideas queremos que las personas sientan al entrar a nuestro Sensorama?

Otros materiales que pueden ser recursos de apoyo: proyector, bocinas, ejemplos visuales.

- Producto esperado: una lista de ideas sensoriales para el sensorama.

Tarea. Investigar cómo se hace un rap con mensaje social o preventivo y preparar materiales para el sensorama.

Fase 3. Explicar: creación del rap contra el vapeo.

Información clave que debes saber sobre el vapeo

Compuestos químicos peligrosos:

- Nicotina: causa daño al sistema nervioso.
- Formaldehído y acroleína: dañan el ADN y contribuyen al desarrollo de cáncer.

Impacto en adolescentes:

- La nicotina afecta el desarrollo cerebral, causando problemas de atención y control de impulsos.
- Estudios han demostrado que el vapeo puede provocar convulsiones y adicción.

Razones sociales para el uso:

- Percepción de modernidad y estilo.
- Presión social y falta de regulación.

¿Qué es el rap?

“El rap es un género musical que nace de la necesidad de expresar lo que sentimos o pensamos. Es una herramienta poderosa porque utiliza las palabras, el ritmo y el corazón para transmitir mensajes claros y directos. Hoy, aprenderemos cómo crear uno que hable sobre el vapeo y sus consecuencias.”

Con el apoyo de tu docente hagan una lluvia de ideas y mencionen canciones que les gusten y qué mensajes creen que transmiten. Haz una conexión con el rap como un género que también comunica mensajes importantes.

La estructura básica del rap, la conocerás a través de la definición de los elementos clave:

Estrofa: parte principal del rap donde se cuenta la historia o se desarrolla el mensaje. Es como una conversación o un relato.

- Ejemplo: “el vapeo parece inofensivo, pero es un riesgo decisivo, te atrapa como un enemigo, y te deja sin aliento vivo.”

Estrillo: es la parte que se repite, fácil de recordar, y que resume el mensaje principal. Sirve para enganchar al público.

- Ejemplo: “no vapees, no lo pruebes, cuida tu salud, la vida es breve.”

El rap se ha usado en todo el mundo para hablar de problemas como la pobreza, la discriminación o las adicciones. Escuchen en el salón de clases algunos ejemplos para inspirarse. Pueden llevar grabaciones o enlaces de canciones que hablen sobre temas sociales. Después de escuchar, pregúntate, ¿qué mensaje captaste? ¿cómo lograron que el mensaje fuera claro?

Te preguntará ¿cómo se usa el rap para transmitir un mensaje claro?

1. Piensa en el mensaje que quieres transmitir.

En este caso: los peligros del vapeo y cómo prevenirlo.

2. Usa palabras sencillas y directas.

Los raps no necesitan palabras complicadas, sino que suenen bien juntas. Por ejemplo: "cigarro electrónico no es solución, destruye pulmones sin compasión."

3. Sigue el ritmo.

Un rap tiene un ritmo constante que marca cómo fluyen las palabras. Puedes marcar el ritmo con palmadas o golpecitos en la mesa.

4. Conecta tus ideas.

Asegúrate de que cada línea tenga sentido con la anterior. Cuenta una historia o describe un problema.

Ahora en equipos, piensen en frases sobre el vapeo y construyan su rap contra el vapeo.

Así como los artistas usan el rap para hablar de temas importantes, hoy lo usarán para hablar de algo que nos afecta a todos y a todas: el vapeo.

Lo que se quiere es que nuestro rap diga algo que las y los jóvenes de la comunidad puedan escuchar y entender. ¡Hagan que su mensaje sea claro y fuerte!

Ejemplo

“Cuidado con el vapeo, parece inofensivo,
Pero al final del día, te juega al enemigo.”

Continúa y complementa la rima con una frase más:

El rap no solo es música, es una herramienta para comunicar algo que importa. Hoy aprendimos su estructura, escuchamos ejemplos, y están listos y listas para crear sus propias rimas. Ustedes tienen algo importante que decir, y su rap será escuchado. El producto esperado de esta fase es un borrador del rap preventivo.

Te compartimos con orgullo un rap creado e interpretado por Jesús Alberto Jiménez García, estudiante del Telebachillerato “Polutla”, perteneciente a la Zona de Supervisión de Papantla.

Este poderoso mensaje fue dirigido y producido por el Maestro Eduardo Javier Pérez Nani (Beats: Gabeasts Music).

Haz clic en el siguiente enlace o escanea el código QR para escucharlo.

¡Déjate llevar por la letra, el ritmo y la fuerza de una voz que habla por muchas! ¡No olvides darle un me gusta!

<https://www.youtube.com/watch?v=o0lTkgimcNc>



Figura 3.3
Grabación del rap interpretado por el estudiante Jesús Alberto Jiménez García.



Nota. Adaptado de Rap contra el vapeo y las adicciones [Blog], por Tebaev Plutla, 2025 (<https://www.youtube.com/watch?v=o0ITkgimcNc>).

Fase 4. Elaborar: diseño y construcción del sensorama.

1. Formar equipos para trabajar con los diferentes sentidos:

- Vista: crear efectos visuales que representen toxicidad.
- Oído: grabar sonidos de respiración dificultosa.
- Olfato: preparar aromas que simbolizen deterioro.
- Tacto: diseñar texturas relacionadas con el daño.

2. Integrar los elementos en el Sensorama.

Materiales: cartones, aromas, ventiladores, colores, dispositivos de sonido.

El producto esperado es el sensorama que represente los riesgos del vapeo. Después de concluir el sensorama pueden sintetizar la información en una presentación de Power Point.

Fase 5. Evaluar.

1. Presentación del Rap: interpretar su rap preventivo.
2. Interacción con el Sensorama: explicar cómo los elementos sensoriales reflejan los efectos del vapeo.

Figura 3.3
Sensorama elaborado por el estudiantado del Telebachillerato “Polutla” de la Zona de Supervisión de Papantla.



Nota. Elaboración propia.

1. Proyecto visual: Muestras un cartel, pintura o collage sobre el vapeo.

Criterios de evaluación:

- Creatividad y claridad del mensaje en el rap.
- Coherencia sensorial en el Sensorama.
- Efectividad del proyecto visual.

Para concluir todas las fases de las 5 E, realiza una reflexión y escribe en tu cuaderno, el impacto del vapeo en la adolescencia.

El vapeo representa un reto de salud pública. El vapeo es una práctica que ha ganado popularidad en México, especialmente entre los jóvenes. Sin embargo, es fundamental comprender sus riesgos y trabajar en la prevención. A través de este capítulo, los herramientas creativas para promover una vida saludable.

Metanfetamina

La metanfetamina es un estimulante poderoso y sumamente adictivo que afecta el sistema nervioso central, es un polvo blanco cristalino, inodoro y de sabor amargo, que se disuelve fácilmente en agua o alcohol.

La metanfetamina también se puede presentar como una píldora o una roca brillante (llamada cristal). El polvo se puede ingerir o inhalar por la nariz. También se puede mezclar con un líquido e inyectarse con una aguja. La metanfetamina cristal se fuma en una pequeña pipa de vidrio.

Las metanfetaminas se sintetizaron en Japón, en 1919, tomando como modelo la molécula de la anfetamina y comenzó a comercializarse en 1938 con el nombre de methedrina, originalmente se utilizaba en descongestivos nasales e inhaladores bronquiales.

En la Segunda Guerra Mundial se proveían estimulantes de tipo anfetamínico a los soldados y pilotos aviadores para evitar la fatiga durante el combate.

Alrededor de 1930, en las metanfetaminas se identificaron propiedades broncodilatadoras para el manejo del asma; se usaron para el tratamiento de la narcolepsia, Parkinson, déficit de atención, depresión, obesidad e incluso para el consumo de alcohol.

Mito o realidad

Mito: las metanfetaminas afectan por igual a hombres que a mujeres.

Realidad: las mujeres absorben y metabolizan las sustancias de manera diferente a los hombres.

Mito: hombres y mujeres se ven mal, al usar sustancias.

Realidad: las mujeres sufren doble estigma y discriminación por el uso de sustancias.

Mito: las metanfetaminas dan energía.

Realidad: el efecto estimulante es pasajero solo unas horas y luego se produce un bajón intenso que causa depresión y decaimiento.

Mito: el consumo de cristal te ayuda a desinhibirte y te hace más social.

Realidad: el consumo excesivo produce irritabilidad y agresión, las relaciones sociales del consumidor se deterioran.

Mito: no pasa nada si solo se consume los fines de semana.

Realidad: en cualquier ocasión que se consume metanfetaminas las personas pueden sufrir un golpe de calor, este síndrome puede provocar desmayos o convulsiones pérdida de la conciencia o la muerte.

Mito: su consumo es fácil de controlar.

Realidad: es una de las drogas con mayor capacidad de adicción.

Mito: los efectos del cristal son diferentes a los del éxtasis.

Realidad: se trata de la misma sustancia y los efectos de su consumo dependen de la concentración de la sustancia activa.

Diez verdades del mundo de las drogas

1. Quien te invita consumir o a participar en ese mundo no es tu amigo, te pintará todo muy fácil atractivo y con muchos beneficios, no caigas es una trampa que traerá a tu vida y a la de tu familia mucho sufrimiento y un deterioro irreversible.
2. En ese ambiente, tú solo eres un objeto y apenas dejes de servir te desecharán.
3. Solo piensa un momento, si los grandes capos han sido arrestados, extraditados y sentenciados ¿Qué podría sucederte a ti?
4. Entrar al mundo de las drogas, es entrar a un mundo de alto riesgo no solo por el consumo sino por las personas de quien te rodeas para conseguirlas.

5. El mundo de las sustancias no es lo que parece: joyas, dinero, hombres apuestos, mujeres bellas, carros, fama...hay algo muy oscuro ahí: muerte, dolor, desesperación, cárcel, enfermedades, locura etc.
6. El ambiente sí importa, elige bien de quien te rodeas ya que te verás involucrado en las acciones de tu grupo.
7. Quien inicia en las adicciones generalmente pertenecen a grupos de riesgo: personas sin amor o atención de padre, madre o de ambos, jóvenes abusados en la infancia, jóvenes con familias en adicciones, o en hogares donde son violentados, etc. si te encuentras en alguno de estos, pide ayuda.
8. Las adicciones son una enfermedad, por lo que salir de ellas requiere ayuda de los profesionales de la salud, marca al siguiente número, ahí habrá ayuda para ti. 800 911 2000 línea de la vida.
9. Si no estás convencido de este decálogo compruébalo tú mismo, investiga un poco la historia reciente de nuestro país, numera las detenciones, extradiciones sentencias y casos del mundo de las drogas.
10. Está en tus manos escribir una historia diferente respecto a tu vida, a pesar de las circunstancias en que estés, no es una sentencia, siempre hay vías para superar los obstáculos que la vida nos pone, Tú vales mucho y tienes un propósito que cumplir en esta vida, busca ayuda si estás pasando por algo muy difícil, en los Telebachilleratos tenemos formas de apoyarte. Acércate a quien más confianza le tengas para asesoría y canalización.



Te invitamos a ver el siguiente video y tomar nota en tu cuaderno
Metanfetaminas ¡te engancha!
<https://www.youtube.com/watch?v=pd0SvI0iTLc>



Con la información que ya leíste y escuchaste en el video, piensa en alguna situación real o imaginaria en la que a ti o algún conocido, alguien les ofreció probar las metanfetaminas y sin pensarlo demasiado tomaron una decisión basada en lo que sintieron, como mejor opción en ese momento. Para ayudarte en esa toma de decisiones, te proponemos hacer el siguiente ejercicio.

Hay personas que toman decisiones impulsivamente y sin pensar, hay otras que piensan demasiado y no le hacen caso a su “voz interna.” En ocasiones no hay que pensar mucho para tomar una decisión ya que sabemos de manera instintiva, si una opción es adecuada o no para nosotros.

Piensa en alguna ocasión en la que simplemente hayas sentido que todo estaba bien, recuerda la sensación de comodidad que percibías, quizá experimentaste calidez, se te puso la piel chinita, suspiraste de alivio o sonreíste.

Ahora, trae a tu mente otra ocasión en la que tu “panza” te haya avisado que algo no estaba bien en una situación o que no era la opción adecuada. Recuerda qué sentiste, tal vez te sudaban las manos, te latía muy rápido el corazón, tenías mal sabor de boca o te dolía el estómago. “Hazle caso al corazón y decide bien”.

Este tipo de sensaciones a veces se dan más fácilmente cuando tu mente esta relajada, como cuando das un paseo o haces alguna actividad repetitiva como limpiar, porque dejas de pensar y logras estar más en contacto con la intuición. Si no puedes decidir sobre alguna situación, haz algo que le permita a tu mente descansar y es posible que, sin darte cuenta, logres tomar una decisión.

1. ¿Cuál fue la situación?

2. ¿Qué fue lo que sentiste en ese momento? ¿Qué te ayudo a decidir?

3. ¿Cuándo crees que hay que hacerle caso a la intuición y cuándo se debe analizar las opciones racionalmente?

Para tomar una decisión importante, se deben analizar las opciones; es fundamental, a veces analizamos en exceso y de esta manera nos estancamos al posponer la toma de decisiones; podemos ayudarnos, si tomamos en cuenta la información que nos da nuestro cuerpo, a veces a nivel visceral.

Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto.

Testimonios de mujeres que intentan dejar la metanfetamina

Tomado y adaptado, Méndez, 2018

Rosa, 28 años

Me enganchó en el cristal (metanfetamina) el que era mi esposo. Apenas tenía 17 años y él acababa de cumplir la mayoría de edad. Todas las noches se ponía loco: deliraba, se jalaba el cabello y miraba a través de la ventana del baño, donde fumaba para que el humo no lo respirara nuestro bebé de un mes. Se quedaba viendo por la ventanita de arriba del escusado esperando a que de la oscuridad, apareciera alguien. Así era todas las noches que fumaba solo, aunque él prefería que lo visitaran para tener con quien drogarse y platicar. Cuando no tenía compañía, se molestaba y me despertaba para que yo también fumara. Como le decía que no, me golpeaba.

“Ya no quiero que me siga pegando”, pensé una noche. Ya me había provocado un aborto de un golpe en el estómago, por eso acepté fumar una noche. Sentí un poco de susto, pero me gustó que se me quitara el sueño y el cansancio de siempre estar cuidando al bebé. Nos comenzamos a llevar “mejor” porque nos quedábamos despiertos toda la madrugada fumando y platicando de cualquier cosa, lo malo fue que ya no le ponía mucha atención a mi hija por pasármela todo el día en el baño.

Este es mi segundo anexo. Me trajeron en “la voladora”. Una noche que ya no encontraba la puerta de salida, enfadada de prostituirme por una dosis o por no tener donde dormir, me arranqué a casa de mi mamá. Caminé una hora de madrugada y llegué cuando se estaba yendo a trabajar. Abrió la puerta y me vio toda mugrosa, sin comer ni dormir por varios días, sólo alimentada con agua de la llave. Me abrazó

y me dijo: “Métete a dormir, faltaré a trabajar y te cocinaré el desayuno”. Pero por dentro yo pensaba: “Va a valer...”.

Siempre que iba a su casa sólo me bañaba, comía y me largaba porque si me quedaba dormida corría el riesgo de que le hablara a los del centro [de rehabilitación]. Dicho y hecho: me quedé dormida y como a las tres horas abrí los ojos y vi a cuatro “caza fantasmas” (llamados así porque visten de blanco y manejan una camioneta del centro de rehabilitación del mismo color) junto a la cama mirándome: “Ya sé quiénes son”, les dije, “me levantaré sola, no me toquen”. Me puse de pie, caminé a la salida y le pedí a mi mamá los cigarros que me había comprado. “Todo saldrá bien hija”, fue lo único que escuché.

Tengo aquí en el centro de rehabilitación cinco meses. Me siento súper mal. Ya son 10 años de adicción, de alucinar que en mi cabeza vive un gusano que camina bajo el cuero cabelludo y de tomarme selfis esperando retratar al animal.

Mi cabello es otra historia, ya no me crece y los dientes se me caen porque el cristal tiene muchos ácidos que descalcifican y sacan caries; además, entre los cristaleros, es común que alucinemos que tenemos comida metida en las muelas y por eso las picamos con una aguja hasta que las terminamos rompiendo.

Karina, 29 años

Durante mi último embarazo me vi muy mal porque nunca dejé de fumar cristal. Llegué tan loca (drogada) al parto que la anestesia no me agarró. Pude sentir cuando me abrían y me sacaban al niño. Estuvo muy malo el bebe los primeros años porque prácticamente también se había hecho adicto estando dentro de mí. Gracias a Dios ya está en primero de primaria y está al cien.

La familia del que era mi esposo consume y vende cristal. Ellos lo engancharon a él, y él a mí. De ser un ama de casa limpia, pasé a tener un desastre. Fumábamos con lanchas de papel aluminio y las dejábamos tiradas en el piso o donde fuera.

Poco a poco empezamos a tener un botadero y en un año la casa se había vuelto un “yongo”. Iba mi suegra y veía todo ese desastre y yo como si nada, viendo todo normal, de eso me doy cuenta ahora que no tengo la cabeza tan distorsionada. Después de dos años de drogarnos, la familia nos internó en un centro de rehabilitación. Cinco meses después salimos y duramos unos meses limpios hasta que yo volví a fumar, pero él ya no. Como andaba con la adicción muy fuerte, me fui de la casa a vivir a la calle y dejé a los niños bajo su cargo. Con los años él, mis hijos y mi prima se juntaron y se fueron a vivir a California. Ninguno se droga.

Hace dos meses mi amiga Laura, que había estado internada, murió en una parcela. Siete meses estuvo aquí hasta que sintió que podía volver a la calle sin engancharse de nuevo. Se fue gorda y recuperada, pesando 100 kilos. Supe que no aguantó ni dos semanas “limpia de cristal” y como vivía en la calle y no tomaba agua ni se alimentaba, se murió. Cuando la encontraron, los animales del desierto ya se la habían comenzado a comer. Dejó tres hijas menores de edad.

Al llegar aquí, hace cuatro meses, pesaba 45 kilos y ahora 80. Si yo saliera en este momento no creo que me drogaria, pero mejor no hago la prueba. Tengo ocho años en la adicción y mi familia tiene muchos planes para mí.

La metanfetamina no es un juego. Detrás de una “pastilla para rendir más” o un “viaje para olvidar”, hay un camino que te quita lo más valioso: **tu salud, los sueños y la libertad.**

Te puede atrapar y quedas **enganchando desde la primera vez.** Te aleja de quienes te quieren. Te rompe por dentro... aunque por fuera sonrías.

¡Tú te mereces algo mejor! Mereces dormir tranquilo, caminar libre, reír sin miedo, elegir tu futuro con fuerza y claridad.

Di no. No porque te obliguen, sino porque tú decides proteger lo que más importa: **tú mismo.**

Aplico lo aprendido

- I. Después de leer las historias de vida de mujeres que han consumido metanfetaminas responde en equipo de 4 personas el siguiente cuadro de análisis que se te presenta.
- II. Comparte en plenaria con el/la docente los comentarios finales.

Aspecto de la Historia	Decisiones que podrían haber prevenido la situación	Estrategias de autocuidado para aplicar en la vida personal
Inicio del consumo de metanfetaminas	- ¿Qué decisiones podrían haber evitado el primer contacto con la droga? - ¿Cómo influiría elegir un ambiente, pareja y amigos saludables?	
Factores de riesgo emocional o social	- ¿Qué acciones podrían haber ayudado a enfrentar los problemas sin recurrir a las drogas? - ¿Qué apoyos (familiares, amigos, profesionales) podrían haber buscado?	
Consecuencias en la salud física y mental	- ¿Qué decisiones podrían haber protegido su salud física y mental? - ¿Cómo podría haber cambiado su bienestar si hubieran priorizado el autocuidado?	
Impacto en las relaciones y entorno social	- ¿Qué elecciones diferentes habrían fortalecido sus relaciones? - ¿Cómo podrían haber evitado conflictos familiares o pérdida de amistades?	
Planes y metas de vida afectadas	- ¿Qué metas o sueños se vieron afectados y cómo podrían haberlos protegido? - ¿Cómo podrían haber buscado alcanzar sus objetivos sin el consumo de drogas?	

Benzodiacepinas

En México, las benzodiacepinas son medicamentos que se venden con receta médica que están destinados al tratamiento de ciertas enfermedades mentales.

Entre las benzodiacepinas más comunes se encuentran: Diazepam (Valium), Alprazolam (Xanax), Clonazepam (Klonopin).

¿Qué son las benzodiacepinas y por qué debemos tener cuidado?

Las benzodiacepinas (como el diazepam, conocido comercialmente como Valium) son medicamentos que se usan para tratar la ansiedad, el insomnio o las convulsio-



Te invitamos a ver el siguiente video y tomar nota en tu cuaderno

<https://www.youtube.com/watch?v=R30R-6hd1ABo&t=310s>



¿Sabías que...?

260 millones de personas en el mundo padecen trastorno de ansiedad, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS); además es uno de los trastornos mentales que más provocan faltas en el trabajo en México, de acuerdo con un artículo publicado en la revista Salud Mental (Pérez, 2019)

nes. Aunque parecen “medicinas inofensivas”, pueden tener efectos graves en el cuerpo y la mente, especialmente si se usan sin control médico.

Efectos secundarios importantes

- Dificultad para despertar o mantenerse alerta.
- Problemas de memoria y concentración.
- Torpeza motora (dificultad para coordinar movimientos).
- Afectan el cerebro, especialmente las áreas que nos ayudan a pensar, decidir y recordar.

Un grupo de investigadores de la UNAM aplicó una dosis de diazepam a personas jóvenes sanas y les pidieron hacer tareas que simulan decisiones de la vida real (como interpretar señales de tránsito). Los resultados mostraron que:

- Los participantes reaccionaban más lento y cometían más errores.
- Las mujeres se vieron más afectadas que los hombres en su capacidad para tomar decisiones complejas.
- Las hormonas y el ciclo menstrual también influyen en cómo reacciona el cuerpo a este tipo de medicamentos.

Tomar decisiones bajo los efectos del medicamento puede ser peligroso

Imagínate tener que decidir rápidamente, si cruzar una calle con tráfico, o si un conductor debe frenar o seguir. Con diazepam en el cuerpo, esas decisiones se vuelven más lentas y confusas, lo que puede poner en riesgo tu vida y la de otros.

¿Y qué pasa con la ansiedad?

Sentir ansiedad no siempre es malo. En ocasiones, es una respuesta natural del cuerpo para alertarnos y guiarnos hacia la adaptación. El problema surge, cuando la ansiedad nos impide funcionar con normalidad.

En UNAM Global (2023). El psiquiatra Diego Figuera, habla acerca de las ansiedades sanas y advierte que no todo se debe resolver con pastillas. Muchas veces, el origen de la ansiedad está en nuestras emociones, vivencias o problemas personales.

Por eso, en lugar de solo medicarse, es mejor buscar apoyo emocional, hablar con alguien o tomar terapia.

¿Qué debes recordar?

Las benzodiacepinas no son dulces ni pastillas mágicas. Su uso debe ser bajo control médico y por tiempo limitado.

Automedicarse o abusar de estos fármacos puede causar dependencia y afectar tus decisiones diarias.

Si sientes ansiedad, no estás solo. Hablarlo y buscar ayuda es el primer paso para sentirte mejor sin poner en riesgo tu salud.

Para complementar la información de las Benzodiacepinas ve el siguiente video con atención y anota las consecuencias a la salud del consumo de estas.

Aplico lo aprendido

Instrucciones:

- Trabaja en equipo con tus compañeros y compañeras.
- Lleva un listón de aproximadamente 150 cm de largo.
- Forma un círculo en el suelo con el listón, lo más cerrado posible, simulando un espacio reducido.
- Colócate en el centro del círculo y permanece de pie durante 10 minutos sin salir del espacio. Concéntrate en mantener el equilibrio.
- Observa tu cuerpo y tus emociones durante la experiencia.

Reflexiona en tu cuaderno:

- ¿Qué sentiste al estar dentro del círculo?
- ¿Qué sensación experimentaste en el estómago?
- ¿Qué músculos notaste tensos?
- ¿Tuviste nervios? ¿Cuáles?
- ¿Qué emociones surgieron durante la actividad?

El consumo de diazepam tiene efectos sobre la toma de decisiones ejecutivas lo cual puede poner en riesgo la vida de quien consume este tipo de medicamentos. Por ejemplo, cuando se encuentra en medio de una calle de doble sentido y los automóviles vienen directamente.

El síntoma más común de una sobredosis, es caer en un sueño profundo o "coma", mientras aún se puede respirar suficientemente bien. Otros síntomas pueden incluir: Labios y uñas de los dedos de la mano de color azulado. Problemas de visión (visión borrosa, visión doble).

Recientemente, han surgido retos virales en redes sociales como Tik Tok, en los que se alienta principalmente a adolescentes a consumir Benzodiacepinas como el Clonazepam, con el propósito de resistir la somnolencia que produce este medicamento, siendo el ganador quien más resiste y permanece despierto. Los riesgos asociados al uso de estas sustancias en adolescentes, además de la somnolencia, incluyen mareos y náuseas, pérdida del equilibrio, problemas de coordinación, disminución en la capacidad de razonamiento y toma de decisiones, dolor de cabeza, muscular o de articulaciones, visión borrosa, temblores, incontinencia o retención urinaria. Además, al combinarse con otras sustancias, también depresoras del SNC, pueden producir coma. Asimismo, se ha

Figura 3.14
Imagen del círculo para la actividad.



Nota: Adaptado de Chat GPT.

documentado que el desarrollo del cerebro en las personas alcanza su límite cerca de los 25 años, en este sentido, el consumo de cualquier sustancia psicoactiva a edades tempranas puede implicar riesgos en el proceso de maduración.

Después de haber vivenciado las limitaciones motoras en la actividad del círculo y leído los efectos de las Benzodiacepinas, escribe en tu cuaderno los efectos negativos de su consumo en el organismo.

Después de realizar la dinámica del círculo y leer la información anterior, escribe en tu cuaderno una lista de, por lo menos, 5 efectos negativos que tiene el consumo de benzodiacepinas en el cuerpo y la mente. Esta actividad busca ayudarte a reconocer cómo una sustancia puede afectar no solo tu cuerpo, sino también tu capacidad para pensar, decidir y mantenerte a salvo. El círculo de listón simboliza el cerebro el cual al estar sedado mantiene un solo espacio inhibiendo al movimiento corporal.

Compartir sus respuestas sobre la actividad.

En grupo compartan los efectos de las Benzodiacepinas que recuerden del video.

Figura 3.5
Afección vestibular con el uso de metanfetaminas.



Nota. Adaptado de Chat GPT.

¿Qué es la vestibulación y por qué importa?

La vestibulación es el sistema del oído interno que te ayuda a mantener el equilibrio, coordinar tus movimientos y controlar la visión al moverte. Si este sistema se daña, puedes sentirte mareado, inestable, con náuseas o sin fuerza para concentrarte o caminar bien.

Estos problemas pueden surgir por enfermedades, golpes en la cabeza o por el uso prolongado de medicamentos como las benzodiacepinas (ansiolíticos que sedan el sistema nervioso). Aunque se recetan para calmar la ansiedad, en exceso o sin control pueden afectar el oído interno y provocar desequilibrio físico y mental.

También sustancias como el alcohol, caféina, nicotina y algunos tranquilizantes pueden causar mareos temporales al alterar este sistema.

¿Por qué es importante para ti?

Tu cuerpo necesita estar en equilibrio para que puedas pensar con claridad, concentrarte, caminar con seguridad y sentirte bien. El uso innecesario o abusivo de ansiolíticos puede alterar ese equilibrio y afectar tanto tu mente como tu cuerpo. ¡Recuerda, no todo se resuelve con una pastilla!

Mantener el equilibrio físico y emocional comienza con decisiones conscientes. El sistema vestibular, encargado de regular el equilibrio, también influye directamente en el manejo de la ansiedad y en la capacidad de concentración.

Por eso, a continuación, realizarás una actividad llamada Punto-grafía, una técnica sencilla que te ayudará a centrar tu atención, conectar con tu cuerpo y reducir la ansiedad de manera natural y saludable.

Aplico lo aprendido

Actividad Digital: Punto-grafía—equilibrio a través del arte

Propósito de la actividad.

Fortalecer la concentración y la conexión cuerpo-mente mediante una técnica artística que estimula la atención plena y la calma interior. La punto-grafía es una herramienta visual que fomenta el equilibrio emocional y ayuda a reducir los niveles de ansiedad de forma natural, sin recurrir a fármacos.

Materiales necesarios.

- 1 piedra redonda (tamaño de una mano aproximadamente).
- Pintura blanca acrílica.
- Mandalas impresos (a elegir).
- Lápiz.
- Palillos (de madera o plástico).
- Recipiente con agua.
- Papel periódico para cubrir el área de trabajo.

Preparación previa.

- Lava bien la piedra con agua y sécala.
- Déjala al aire por 10-15 minutos para que esté completamente seca.

Instrucciones paso a paso.

- Elige un mandala que te inspire calma o equilibrio.
- Con lápiz, traza suavemente los puntos del mandala sobre la piedra. Hazlo con cuidado, no presiones demasiado.
- Usa el palillo como herramienta para aplicar la pintura blanca.
- Cada punto debe hacerse con tres pulsaciones suaves para que quede marcado de forma clara.
- No dibujes líneas, únicamente puntos. Esta es la base de la técnica punto-grafía.
- Una vez terminado el mandala, deja secar completamente tu piedra pintada.
- Expón tu obra en un espacio designado del aula. Puedes acompañarla con una frase breve que exprese lo que sentiste al realizarla.

Reflexión al final de la actividad.

Escribe en tu cuaderno:

- ¿Cómo te sentiste al hacer esta actividad?
- ¿Qué tan fácil o difícil fue mantener tu concentración?
- ¿Qué relación crees que tiene esta experiencia con tu equilibrio emocional y mental?

Producto esperado.

Una piedra decorada con punto-grafía que represente tu estado de equilibrio personal, junto con una reflexión escrita sobre la experiencia.

Te presentamos algunos productos del estudiantado de Telebachillerato Cinco Poblados 30ETH0499S de la Zona de Supervisión Álamo.

Figura 3.6
Punto-grafía "Equilibrio a través del arte".



Nota. Elaboración propia.

Marihuana

La marihuana viene de una planta llamada cáñamo. Su nombre científico es “Cannabis sativa”. El principal ingrediente activo de la marihuana es el THC (abreviatura de delta-9-tetrahidrocannabinol). Este ingrediente se encuentra en las hojas y los brotes de la planta de marihuana. El hachís es la sustancia que se toma de las puntas de las plantas de marihuana hembras y contiene la mayor cantidad de THC.

La marihuana se produce a partir de los capullos en flor y las hojas secas de la planta de cannabis. Su color varía de gris verdoso a marrón verdoso. Tiene la forma de una hierba seca, como el té. Otro producto derivado del cannabis es el hachís, una resina comprimida y desecada, separada de los capullos en flor de la planta, su color varía de marrón claro a casi negro. De la resina se puede extraer el aceite de hachís, de color oscuro, casi negro y espeso. La concentración de THC en la marihuana oscila entre el 6 y 8%. De tal manera, que se conoce como:

- Marihuana: obtenida de la trituración de flores, hojas y tallos secos.
- Hachís: elaborado a partir de la resina almacenada en las flores de la planta hembra.
- Aceite de hachís: resina de hachís disuelta y concentrada.

En México, se encuentra la marihuana o el cáñamo solo como forma asilvestrada de la planta cultivada. Se encuentra con cierta frecuencia en terrenos baldíos o en plantíos de ornamentales urbanos, probablemente a partir de semillas caídas de cigarrillos.

Algunos estados en los Estados Unidos permiten usar la marihuana legalmente para tratar ciertos problemas médicos. Otros estados han legalizado su uso recreativo. En México el cultivo y posesión son penados por ley.

La situación legal de esta planta es variable; en algunos países incluso la posesión de cantidades mínimas conlleva castigos drásticos, en otros solo se castiga el comercio, y en otros es legal. El cultivo del cáñamo (que no contiene mucha resina) frecuentemente está permitido. La forma silvestre es declarada maleza nociva en algunos estados de Estados Unidos.

Hay muchas maneras diferentes en que las personas usan marihuana:

- Enrollar y fumarla como un cigarrillo o un cigarro.
- Fumarla en una pipa.
- Mezclarla en la comida y comerla.
- Preparándola como un té.
- Con menor frecuencia, se fuma en mini-pipas o se ingiere directamente.
- Inhalar aceites humeantes de la planta (conocido como "dabbing" en inglés).
- Vaporizadores electrónicos (vapear).

Algunas de las personas que utilizan marihuana, pueden volverse adictas. Eso significa que su cuerpo y su mente dependen de la marihuana. No son capaces de controlar su consumo y la necesitan para poder funcionar en la vida diaria.

La adicción puede llevar a la tolerancia. Esto significa que se necesita más y más marihuana para alcanzar la misma sensación de bienestar. Si intenta dejar de usar la droga, su cuerpo y su mente pueden tener reacciones. Esas reacciones se llaman síntomas de abstinencia y pueden incluir:

- Sentimientos de miedo, inquietud y preocupación (ansiedad).
- Sentirse agitado, emocionado, tenso, confundido o irritable (agitación).
- Problemas para dormirse o para permanecer dormido.

La rapidez con la que se sienten los efectos de la marihuana depende de cómo se use: Al consumirse fumada, los efectos pueden sentirse casi inmediatamente y duran entre dos y tres horas. Por vía oral, la absorción es más lenta y sus efectos aparecen entre la media hora y las dos horas, pudiendo durar hasta 6 horas.

El THC, principal principio activo del cannabis, es una sustancia muy soluble en grasa y llega rápidamente al cerebro, en donde se acumula y del que se elimina muy lentamente. El THC tiene una vida media aproximada de una semana, lo que significa que, una semana después de consumirlo, el organismo no ha conseguido eliminar más que el 50%. Aunque una persona sólo consuma los fines de semana, no habrá tiempo suficiente para que se elimine completamente y se irá acumulando en su cerebro, produciendo varios de sus efectos.

Si inhala humo de marihuana (como lo haría con un cigarrillo o una pipa) puede sentir los efectos luego de unos segundos, o varios minutos.

Si consume alimentos que contienen esta droga como ingrediente, como los pasteillos, puede sentir los efectos entre 30 y 60 minutos después.

Tienen mayor riesgo negativo a la marihuana:

- Los adolescentes.
- Personas con padecimientos del corazón, pulmonares, diabetes, asma, hipertensión arterial o epilepsia.
- Personas con predisposición a presentar trastornos mentales, el consumo de marihuana puede desencadenar psicosis, depresión y ansiedad.
- Mujeres embarazadas, la marihuana atraviesa libremente la placenta por lo que el desarrollo cerebral es susceptible a los productos de la marihuana.

Algunos efectos de la marihuana:

- Sentidos alterados, como ver colores más brillantes.
- Sentido del tiempo alterado, como minutos que parecen horas.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Problemas con el movimiento del cuerpo.
- Problemas con el pensamiento, resolver problemas y la memoria.
- Mayor apetito.
- Problemas con el desarrollo del cerebro: Las personas que comenzaron a consumir marihuana en la adolescencia pueden tener problemas para pensar, recordar y aprender.

- Tos y problemas respiratorios si fuma marihuana frecuentemente.
- Problemas del desarrollo infantil durante y después del embarazo si una mujer fuma marihuana durante el embarazo.
- Es posible que ocurra una sobredosis de marihuana si se consume una dosis muy alta. Los síntomas incluyen ansiedad, pánico y latidos cardíacos rápidos. En casos raros, una sobredosis puede causar paranoia y alucinaciones. No hay informes de personas que mueran solo por usar marihuana.
- Puede afectar su estado de ánimo. Se pueden tener sentimientos de pánico o ansiedad.
- Puede afectar la manera en que su cerebro procesa lo que le rodea. Se pueden tener creencias falsas (delirios), sentir mucho miedo o confusión y ver o escuchar cosas que no están ahí (alucinaciones).
- Puede provocar que su cerebro no funcione correctamente. Puede provocar incapacidad para concentrarse o poner atención en la escuela o el trabajo. Su memoria puede debilitarse. Su coordinación puede verse afectada en tareas como conducir un auto. Su criterio y su toma de decisiones también pueden verse afectadas. En consecuencia, puede hacer cosas riesgosas, como conducir estando drogado o practicar sexo sin protección.

Otros efectos de la marihuana incluyen:

- Ojos inyectados (ojos rojos).
- Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.
- Infecciones como sinusitis, bronquitis y asma en consumidores muy frecuentes.
- Irritación de las vías respiratorias, lo que provoca estrechamiento y espasmos.
- Dolor de garganta.
- Debilitamiento del sistema inmunitario.
- El consumo de marihuana durante la adolescencia y la juventud puede afectar el desarrollo del cerebro.

Después de usar marihuana por un tiempo, es posible volverse adicto a ella. Es más probable que una persona se vuelva adicta si consume marihuana todos los días o si comenzó a usarla cuando era un adolescente. Si se es adicto, tendrá una fuerte necesidad de consumir la droga. También es posible que necesite fumar más y más para obtener el mismo efecto.

Al intentar dejar de fumar la marihuana se pueden tener síntomas de abstinencia, caracterizado con:

- Irritabilidad.
- Problemas para dormir.
- Disminución del apetito.
- Ansiedad.
- Antojos.

El hecho de reconocer que se tiene un problema con el consumo de marihuana, es el primer paso para cambiar. Aceptarlo y pedir ayuda es una decisión que puede marcar la diferencia en tu vida.

El consumo frecuente y prolongado de cannabis, puede afectar cómo funciona tu cerebro, especialmente las ondas cerebrales, que son como señales eléctricas que regulan el pensamiento, la atención, el sueño y la memoria. Algunos efectos detectados por estudios científicos son:

- Ondas Beta: Menor concentración, problemas para planear o resolver problemas.
- Ondas Gamma: Dificultades para aprender y recordar.
- Ondas Delta: Somnolencia y falta de energía durante el día.
- Ondas Theta: Puede aumentar la creatividad, pero también afectar el sueño y la memoria.
- Ondas Alfa: Dificultad para mantener la atención y procesar información.

El sistema cannabinoide, que forma parte natural del cuerpo humano, regula emociones, memoria y movimientos. Pero cuando se activa en exceso con marihuana, puede provocar pérdida de recuerdos, descoordinación motora y confusión emocional.

A pesar de esto, la marihuana también contiene compuestos con uso medicinal, como el THC y el CBD. Bajo control médico, puede ayudar a personas con glaucoma, cáncer o epilepsia. No obstante, su uso sin control médico puede causar más daño que beneficio, sobre todo en adolescentes, cuyo cerebro aún está en desarrollo.

El THC, al llegar al cerebro, libera dopamina, una sustancia que genera placer y relajación. Sin embargo, consumirlo en exceso puede generar ansiedad, adicción y dificultad para pensar claramente.

Reflexiona

Usar marihuana no te hace más libre ni más fuerte. Las decisiones que tomas hoy pueden afectar tu memoria, tus emociones, tu salud y tu futuro.

Aplico lo aprendido

1. Con base en el tema sobre la "Marihuana", complementa la siguiente infografía que resume los aspectos más importantes.

Qué debes saber sobre la marihuana

 Formas comunes de la marihuana	 Efectos en tu cuerpo y mente
 ¿Cómo se consume?	 Tiene usos médicos?
 Tiene usos médicos	 Riesgos a considerar

2. En la siguiente sopa de letras, encuentra 10 conceptos relacionados con la marihuana.

Conceptos para encontrar:

1. Cannabis
2. THC
3. CBD
4. Endocannabinoides
5. Marihuana
6. Aceite
7. Cosecha
8. Psicoactivo
9. Cultivo
10. Hachís

C	A	N	N	A	B	I	S	O	M
B	H	G	P	S	Y	C	E	D	P
M	L	T	H	U	A	N	D	M	S
D	A	A	O	S	A	K	I	A	I
P	A	R	I	V	Y	L	O	R	C
M	H	E	I	T	I	K	N	I	O
M	C	A	N	H	U	H	I	H	A
C	E	B	P	C	U	O	B	E	C
T	S	D	D	E	B	A	A	U	T
H	O	M	A	R	I	H	N	A	I
A	C	E	I	T	E	O	N	A	V
S	P	T	I	S	I	G	A	N	O
O	O	V	I	T	L	U	C	A	K
B	A	S	I	A	D	P	O	E	P
P	O	L	S	E	Y	G	D	K	N
H	U	M	A	R	T	H	N	A	U
S	I	H	C	A	H	U	E	A	H

Alcohol

El alcohol es una de las sustancias más comunes y aceptadas socialmente, pero su consumo durante la adolescencia puede tener consecuencias graves. En esta etapa, tu cuerpo y tu cerebro aún están en desarrollo, y el alcohol puede afectar tu salud, tu conducta, tu seguridad y tu futuro. Por eso es importante estar bien informado para tomar decisiones conscientes.

A continuación, verás dos videos informativos. Presta atención a los mensajes clave, los datos y los ejemplos que se presentan.



Prevención alcoholismo adolescencia
<https://www.youtube.com/watch?v=fC9M-PyN4jA4>





Todo lo que necesitas saber sobre el alcohol #TELOEXPLICO
<https://www.youtube.com/watch?v=vcu-Mw5ODKa0>



Mientras ves los videos, anota en tu cuaderno:

- ¿Qué es el alcoholismo?
- ¿Qué tipo de bebidas alcohólicas conoces?
- ¿Qué daños físicos puede ocasionar en tu cuerpo tomar alcohol?
- ¿Qué daños psicológicos puede ocasionar la ingesta de alcohol?
- ¿Qué señales de alerta debemos observar para identificar las fases del alcohol?

El alcohol es una de las sustancias más aceptadas socialmente, pero eso no significa que sea inofensivo, especialmente durante la adolescencia. En esta etapa tu cuerpo y, sobre todo, tu cerebro aún está en desarrollo, y el consumo de alcohol puede interrumpir procesos fundamentales que influyen en tu aprendizaje, tu conducta, tus emociones y tu salud a largo plazo.

El cerebro sigue desarrollándose hasta los 25 años. Durante la adolescencia, se fortalecen las conexiones responsables de la toma de decisiones, la autorregulación y el juicio. Pero el alcohol ralentiza este proceso y daña estructuras como el hipocampo (clave para la memoria) y la corteza prefrontal (clave para pensar antes de actuar). Los efectos del alcohol en el cerebro adolescente pueden incluir:

- Dificultad para concentrarse y memorizar.
- Mayor impulsividad y poca capacidad para medir consecuencias.
- Cambios repentinos de ánimo y problemas para controlar emociones.
- Aumento del riesgo de desarrollar dependencia o adicción en la adultez.

Además del impacto en tu mente, el alcohol puede provocar:

- Problemas en la escuela: bajo rendimiento, faltas, conflictos con la docencia, con las o los compañeros.
- Relaciones dañinas: discusiones, violencia o relaciones sexuales sin protección.
- Accidentes: conducir o subir a un vehículo con alguien ebrio puede ser mortal.

Problemas legales o familiares: por comportamientos impulsivos o agresivos.

¿Beber poco también hace daño?

Aunque algunas personas piensen que “una copa no afecta”, la verdad es que el daño comienza con el primer trago, sobre todo si se bebe en forma regular o en exceso durante fiestas. Además, el cuerpo adolescente procesa el alcohol más lentamente, lo que aumenta sus efectos tóxicos.

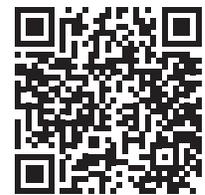
¿Y si ya tomaste?

No se trata de juzgar, sino de informarte para que tomes mejores decisiones. Si ya probaste alcohol, pregúntate:

¿Por qué lo hice?, ¿me sentí bien después?, ¿pude haber estado en peligro?, ¿qué haré la próxima vez?

¿Sabías que...?

Si el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas trae consecuencias negativas a tu vida; si te sientes triste o con ansiedad o estas atravesando por algún tipo de violencia. Puedes contestar un test, para identificar el problema y encontrar una puerta abierta para dejarlo atrás. Te dejamos el link y código QR del Micrositio de Autodiagnóstico de Salud Mental y Adicciones de los Centros de Integración Juvenil
<http://www.cij.gob.mx/Autodiagnostico/index.asp>



Aplico lo aprendido

1. Con la información que ahora conoces sobre el alcohol, responde lo siguiente.

Soy _____ y estas son mis razones para no ser amigo del señor Alcohol.

-
-
-
-
-
-

2. En tu libreta de actividades realiza lo siguiente.

Menciona las señales de alerta inicial en el consumo de bebidas alcohólicas.

Menciona las señales de alerta del uso dañino en el consumo de bebidas alcohólicas.

Menciona las señales de alerta del uso problemático de las bebidas alcohólicas.

Anota una reflexión y recomendaciones sobre el uso del alcohol en la vida de las adolescencias.

Toma en cuenta que...

La presión grupal, es la fuerza negativa o positiva que ejerce un determinado grupo hacia una persona. En la adolescencia, los jóvenes se ven expuestos a estas presiones por lo que, en ocasiones, adoptan conductas con las que no necesariamente están de acuerdo. Recuerda que eres libre de tomar tus propias decisiones de vida, no te dejes presionar por las presiones grupales.

La verdadera libertad no está en beber, sino en tener la fuerza para decir “no” cuando algo pone en riesgo tu salud o tu bienestar. Cuidar tu cuerpo y tu mente es una forma de respeto hacia ti y hacia tu futuro.

Por eso, en esta actividad vamos a explorar situaciones reales o comunes donde aparece la presión social para consumir alcohol, y reflexionaremos sobre cómo podemos responder con decisión, seguridad y claridad, sin dejarnos llevar por lo que otros hagan o digan.

Aplico lo aprendido

Responde lo que se te pide.

1. A continuación, leerás tres situaciones relacionadas con el consumo de alcohol en contextos comunes entre adolescentes.
2. Por cada situación, se presentan tres formas de reaccionar. Marca con una palomita (✓) la opción que consideres más adecuada para actuar con responsabilidad y no ceder a la presión social.
3. Escribe con tus propias palabras, qué responderías tú en ese momento.

Situación 1. Antes de ir al antro.

1. Situación 1: Antes de ir al antro.
2. Un grupo de amigos se reúne en la plaza del pueblo, como siempre, antes de ir al antro. Dos de ellos suelen beber alcohol antes de salir y tratan de convencer a los demás para que también lo hagan, diciendo que es “más divertido”.

Opciones de reacción:

- ✓ Dos adolescentes que beben alcohol intentan convencer a los demás de hacerlo.
- ✓ Un amigo o amiga rechaza el alcohol y se mantiene firme en su decisión.
- ✓ Dos personas, aunque al principio dicen que no, empiezan a dudar si aceptar o no.
- ✓ ¿Qué responderías tú en esa situación?

Situación 2. Volver a casa.

Están en el antro y ya es hora de volver. Un amigo que llevó su coche ha bebido demasiado y casi no puede mantenerse de pie. Aun así, dice que “está bien” y que “conduce mejor borracho”. Algunos están de acuerdo, otros no.

Opciones de reacción:

- ✓ El conductor, a pesar de haber bebido, insiste en manejar porque es el único con licencia.
- ✓ Una persona tiene miedo y prefiere irse en taxi o en transporte público.
- ✓ Otra persona se opone firmemente y no solo no se sube al coche, sino que intenta evitar que su amigo conduzca en ese estado, por seguridad de todos.
- ✓ ¿Qué responderías tú en esa situación?

Situación 3. Emergencia en la fiesta.

Están en una fiesta de cumpleaños. Uno de los amigos ha bebido en exceso, está mareado y vomita constantemente. Algunos del grupo no le dan importancia, otros están muy preocupados.

Opciones de reacción:

- ✓ Algunos dicen que “solo necesita vomitar” y se le pasará.
- ✓ Otros proponen darle café o un baño de agua fría, pero no quieren avisar a los padres por miedo a meterse en problemas.
- ✓ Dos personas están realmente preocupadas y quieren avisar a un adulto o buscar ayuda médica, porque temen que su amigo pueda estar en peligro.
- ✓ ¿Qué harías tú en esta situación? ¿A quién acudirías?

Las habilidades sociales son las conductas o destrezas que usamos para relacionarnos con otras personas. Incluyen la forma en que expresamos nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades y también, cómo respondemos ante lo que dicen o hacen los demás. Por ejemplo: cómo le dices a un amigo que te molestó algo que hizo, o cómo te presentas ante un grupo nuevo.

Estas habilidades no nacen con nosotros, sino que se aprenden a lo largo de la vida, por medio de la práctica, la observación y lo que escuchamos en nuestro entorno. Una de las habilidades sociales más valiosas es la asertividad. Ser asertivo significa expresar lo que piensas o sientes con claridad, sin agredir ni dejar que te pasen por encima. Una persona asertiva es capaz de decir “no” cuando algo no le parece, sin ofender a los demás, pero tampoco callando por miedo.

Esto es muy importante cuando hablamos del consumo de alcohol en la adolescencia, ya que muchas veces las personas jóvenes se enfrentan a la presión de grupo. La imposición grupal ocurre cuando un conjunto de amigos o conocidos influye, directa o indirectamente, para que alguien haga algo con lo que no está del todo de acuerdo. A menudo, se da de forma clara (“¡ándale, toma algo, no seas aburrido!”) y otras veces, de forma más sutil (miradas, burlas, silencios incómodos).

Durante esta etapa de la vida, es común querer pertenecer, agradar o no sentirse excluido. Sin embargo, es clave reconocer cuando algo te pone en riesgo y tener la habilidad para decir “no” con firmeza y respeto. No se trata de juzgar a las demás personas, sino de tomar decisiones que cuiden tu salud, tu cuerpo y tu bienestar emocional.

Tener habilidades sociales, como la asertividad, no solo te ayuda a llevarte mejor con los demás, sino también a protegerte de situaciones que pueden poner en riesgo tu vida o la de otras personas.

Autocuidado y hábitos saludables ante las tecnologías de la información

Autocuidado
Es una aproximación a la salud, en la cual, la persona asume la responsabilidad de llevar a cabo acciones individuales y/o colectivas que puedan fortalecer o reestablecer el estado de bienestar integral, así como prevenir enfermedades.

El **autocuidado** tiene que ver con todas aquellas acciones y decisiones que asume una persona para el cuidado de su salud, pero sin duda, es más que eso, porque se trata de mejorar la calidad de vida.

Autocuidado y bienestar en la era digital

Hoy en día, las Tecnologías de la Información (TI) —como redes sociales, plataformas de video, videojuegos en línea y aplicaciones móviles— forman parte de nuestra vida diaria. Nos conectan, nos informan y hasta nos entretienen, pero también pueden representar riesgos si no se usan con responsabilidad.

El uso excesivo o descontrolado de la tecnología puede afectar nuestro bienestar físico (problemas de sueño, sedentarismo, fatiga visual), mental (estrés, ansiedad), emocional (comparación constante, baja autoestima) y social (aislamiento, conflic-

tos en casa o en la escuela). Por eso, es importante desarrollar acciones de autocuidado que nos ayuden a usar las TI de forma saludable y equilibrada.

Acciones de autocuidado digital para tu bienestar

Establece horarios para usar el celular o videojuegos. No todo el tiempo libre debes estar frente a una pantalla.

Evita el uso de dispositivos antes de dormir. La luz azul afecta el sueño y el cansancio mental.

Equilibra tus tiempos con actividades sin pantallas: salir a caminar, hacer ejercicio, leer o conversar con alguien cara a cara.

Cuida lo que ves y compartes. No todo lo que circula en redes es verdadero o saludable.

Sé consciente de cómo te sientes al usar redes sociales. Si algo te incomoda o te hace sentir mal, aléjate y pide apoyo si lo necesitas.

No dejes que la tecnología reemplace tus relaciones reales. Las amistades cara a cara fortalecen tu salud emocional y social.

Promover hábitos saludables a partir del análisis de los riesgos y factores de protección en el uso de la tecnología es parte de construir un estilo de vida que cuide tu cuerpo, tu mente y tus relaciones.

Usar adecuadamente la tecnología, también es una forma de cuidarte. Tú decides cómo usarla: para crecer, aprender y conectarte con lo que realmente te hace bien.

Aplico lo aprendido

1. Lee con atención cada afirmación y marca con una ✓ la opción que mejor refleje tu comportamiento actual.

Lista de Autoevaluación: ¿Cómo uso la tecnología en mi vida diaria?

N.º	Afirmación	Siempre	A veces	Nunca
1	Uso el celular o la computadora justo antes de dormir.			
2	Me distraigo fácilmente por estar revisando redes sociales o mensajes.			
3	Paso más de 4 horas al día en redes sociales, videojuegos o navegando sin un propósito claro.			
4	Comparo mi vida con lo que veo en redes sociales.			
5	Me siento estresado o con ansiedad cuando no tengo acceso a internet o a mi dispositivo.			
6	Reviso constantemente mis notificaciones, incluso cuando estoy estudiando o conviviendo.			

7	He dejado de hacer ejercicio o actividades al aire libre por estar conectado.			
8	Uso la tecnología para aprender cosas nuevas, estudiar o crear contenido útil.			
9	Me doy pausas durante el día para descansar la vista y desconectarme un rato.			
10	Tengo control sobre mi tiempo frente a la pantalla.			

2. Reflexiona y anota en tu libreta de actividades:

- ¿En qué aspectos estás usando la tecnología de forma saludable?
- ¿Qué hábitos podrías mejorar para cuidar tu salud física, mental y emocional?
- Anota tres acciones de autocuidado digital que quieras comenzar a practicar:

Salud física y emocional

Practicar un deporte, no solo fortalece el cuerpo, también contribuye a mejorar el estado de ánimo, liberar el estrés y canalizar emociones como la alegría, la frustración o la ira. En la adolescencia, el deporte se convierte en una herramienta poderosa para mantener la salud física y el equilibrio emocional.

Participar en actividades deportivas dentro de un entorno regulado y estructurado, donde existen normas, tiempos y reglas, permite desarrollar habilidades importantes para la vida: la tolerancia, el respeto, la cooperación y el autocontrol. Cuando se juega en equipo o se compite de forma justa, se aprende a resolver desacuerdos sin violencia, a dialogar y tomar decisiones de manera respetuosa.

¿Sabías que...?

El día mundial del bienestar mental para adolescentes se conmemora cada 2 de marzo. Esta iniciativa, creada en 2020, tiene como objetivo sensibilizar sobre los problemas de salud mental que enfrentan muchos adolescentes en la actualidad.

Reconocer la importancia de las reglas no significa limitar la expresión, sino todo lo contrario: nos ayuda a expresarnos con libertad y responsabilidad, sabiendo que nuestras acciones también impactan en los demás.

El deporte es más que ganar o perder. Es una forma de conocerte, cuidar tu cuerpo y aprender a convivir mejor con otros.

Al jugar en equipo y practicar la competencia, aprendemos a manejar la frustración, celebrar con humildad y aceptar errores con responsabilidad. Estas experiencias fortalecen nuestra inteligencia emocional y nos ayudan a tomar mejores decisiones, tanto dentro como fuera del juego.

Hacer deporte no solo te fortalece por fuera, también te ayuda a crecer por dentro.

Aplico lo aprendido

1. Lee la lista de deportes y sus beneficios emocionales.
2. Marca con una ✓ el deporte con el que más te identificas o te gustaría practicar.
3. Responde las preguntas de reflexión al final de la ficha.

Ficha de Trabajo: Deportes y Manejo de Emociones

Deportes y sus beneficios emocionales

- Fútbol: Fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la tolerancia. Ayuda a liberar tensiones y manejar la frustración frente a errores o derrotas.
- Básquetbol: Mejora la toma de decisiones rápidas, refuerza la autoestima y favorece el sentido de pertenencia. Canaliza la energía de forma positiva.
- Natación: Reduce el estrés y la ansiedad. Promueve la concentración, el autocontrol y la sensación de calma. Ideal para personas que necesitan relajarse.
- Atletismo: Refuerza la perseverancia y el autocontrol. Mejora la confianza al alcanzar metas personales. Permite liberar emociones a través del movimiento.
- Artes marciales (karate, taekwondo, judo): Desarrolla la disciplina, el respeto y el equilibrio emocional. Enseña a manejar la agresividad de forma controlada y a canalizar la ira.
- Voleibol: Promueve empatía, trabajo colaborativo y expresión sana de emociones. Refuerza la paciencia y el ánimo positivo.
- Ciclismo: Estimula la resiliencia, la superación personal y reduce el estrés. Ayuda a despejar la mente y a encontrar momentos de introspección.
- Baile deportivo (zumba, danza, etc.): Mejora el ánimo, libera tensiones y permite expresarse con el cuerpo. Favorece la autoaceptación y la alegría.
- Yoga: Favorece la conexión cuerpo-mente, reduce la ansiedad y promueve el equilibrio emocional. Ideal para fortalecer la atención plena y la autorregulación.
- Deportes al aire libre: Potencian la autoestima, la superación del miedo y la confianza en uno mismo. Fortalecen la toma de decisiones bajo presión.

4. Preguntas de reflexión.

- a) ¿Por qué elegiste ese deporte?
- b) ¿Qué emoción crees que podrías manejar mejor practicándolo?
- c) ¿Qué habilidades personales crees que puedes desarrollar con ese deporte?

Para complementar la información revisada, te invitamos a ver el video titulado “Bienestar personal”. Presta atención a los conceptos clave y reflexiona sobre cómo se relacionan con tu vida diaria.



<https://mediacampus.cuaed.unam.mx/node/229>

El deporte un acto cotidiano

¿Cuál es la diferencia entre deporte y actividad física?

Figura 1.4
Responsabilidades personales en la adolescencia.



Nota. Adaptado de Chat GPT.

Actividad física

Es cualquier movimiento corporal que haces y que requiere gasto de energía. No necesita reglas ni competencias. Su propósito es moverte, cuidar tu salud y sentirte bien.

Ejemplos:

- Caminar hacia la escuela
- Subir escaleras
- Bailar en casa
- Andar en bici por diversión
- Jugar con tu perro
- Hacer estiramientos

La actividad física puede ser espontánea y libre, y es excelente para mejorar la circulación, el estado de ánimo y reducir el estrés.

Deporte

Es una forma organizada de actividad física. Tiene reglas claras, objetivos definidos y, a menudo, competencia. Puede practicarse de manera recreativa o profesional, y generalmente se realiza en equipo o con entrenamiento estructurado.

Ejemplos:

- Jugar fútbol en un equipo.
- Participar en torneos de básquetbol.
- Practicar natación con un entrenador.
- Hacer artes marciales en una escuela deportiva.
- Correr en competencias de atletismo.

El deporte desarrolla habilidades físicas y sociales como el trabajo en equipo, la disciplina y la tolerancia a la frustración.

Podríamos resumir que la actividad física es moverse para estar sano y el deporte es moverse con reglas y estructura, muchas veces con competencia. Ambos son valiosos y necesarios. Lo importante es que elijas lo que disfrutes, y que te ayude a sentirte bien contigo mismo.

Activación un agente transformador. ¿Qué hacer para cambiar?

Practicar actividades físicas y deportivas no competitivas, no solo mejora la salud, también puede ser una herramienta poderosa para fortalecer la identidad personal y generar un impacto positivo en la comunidad. Cuando el ejercicio se enfoca en el desarrollo integral —más allá de ganar o perder—, permite que cada persona conozca su cuerpo, exprese sus emociones y descubra su potencial interior.

Moverse con conciencia, en un ambiente libre de presión y competencia, favorece la autoestima, el trabajo en equipo, el respeto y la empatía. Estas experiencias fortalecen la seguridad personal y el sentido de pertenencia, elementos esenciales para construir una identidad sana y firme.

Además, cuando compartimos espacios de actividad física con otras personas, creamos redes de apoyo, inclusión y convivencia pacífica, que ayudan a disminuir la violencia, los prejuicios y el aislamiento. Así, el deporte y la actividad física se convierten en una forma de transformación social, donde cada movimiento contribuye al bienestar común.

Mover tu cuerpo también puede mover al mundo. Empieza contigo.

Actividades físicas y deportivas no competitivas con impacto social

Caminatas comunitarias o ecológicas	Fomentan la convivencia, el cuidado del medio ambiente y el sentido de pertenencia al entorno.
Jornadas de baile o zumba al aire libre	Promueven la expresión libre del cuerpo, la alegría colectiva y la integración de personas de todas las edades.
Yoga o meditación en grupo	Fortalecen la autorregulación emocional, la concentración y el respeto mutuo en espacios compartidos.
Juegos cooperativos sin ganadores ni perdedores	Desarrollan empatía, solidaridad y habilidades de resolución pacífica de conflictos (por ejemplo: relevos y juegos con paracaídas).
Círculos de movimiento creativo o danza libre	Permiten explorar emociones, construir confianza y romper estereotipos de género o apariencia.
Ciclismo urbano o rutas recreativas seguras	Promueven hábitos saludables, la inclusión social y el derecho al uso libre del espacio público.
Talleres de expresión corporal o teatro	Ayudan a canalizar emociones, construir identidad y fortalecer la voz propia en jóvenes.
Actividades físicas con enfoque intercultural	Por ejemplo, juegos tradicionales de distintas culturas que refuercen el respeto a la diversidad.
Deporte adaptado e inclusivo	Actividades como el goalball o el básquetbol en silla de ruedas sensibilizan sobre la discapacidad y fomentan la equidad.
Círculos de reflexión después del movimiento	Combinar actividad física con diálogo en grupo permite conectar el cuerpo con emociones, experiencias de vida y propuestas para el cambio.

Cuando el movimiento se convierte en encuentro, respeto y solidaridad, estamos haciendo mucho más que ejercicio: estamos construyendo comunidad.

Lectura

El deporte, creando un espacio ideal para la transmisión vivencial de valores

(UNICEF, 2004.)

Potencia la inclusión: con frecuencia se margina a los niños y a los adolescentes por tener alguna discapacidad física, mental o visual, o por vivir en zonas azotadas por la pobreza, la violencia o el conflicto armado. O por ser niñas. Esos niños, niñas y adolescentes no solo pierden la oportunidad de gozar de una infancia alegre, sino la posibilidad de desarrollar habilidades que los preparen para la vida. El deporte es una herramienta importante para incentivar una participación donde todas las personas encuentran un espacio en el cual insertarse.

Puede promover la igualdad: Los niños y las niñas que hacen deporte se dan cuenta de que es posible interactuar sin coerción ni explotación. Los jugadores y las jugadoras actúan bajo una serie de reglas cuyo cumplimiento es vigilado por un árbitro. Además, existen sanciones para castigar las transgresiones y evitar que surjan enemistades entre los adversarios. Todos aprenden a ganar y perder de manera honorable.

Desafía estereotipos de género: dado que el deporte ha sido tradicionalmente de dominio masculino, la participación de niñas en el deporte puede ayudar a combatir actitudes discriminatorias arraigadas hacia niñas y adolescentes. A través del deporte, las niñas y los adolescentes tienen la oportunidad de ser líderes y mejorar su confianza y autoestima, lo que les permite participar más en la escuela y en la vida comunitaria.

Una herramienta de paz y de apoyo psicosocial: en épocas de conflicto, posconflicto y emergencias, el deporte, la recreación y el juego proporcionan esperanza y sentido de normalidad a los niños y adolescentes de ambos sexos. Esas actividades también ayudan a que los pequeños que han sufrido traumas canalicen sanamente el dolor, el temor y la pérdida. De igual modo, ayudan a cicatrizar las heridas emocionales creando un ambiente seguro en el que los niños, niñas y adolescentes pueden expresar sus sentimientos y reestablecen su autoestima.

Cerramos un módulo que además de aprendizajes, también nos dejó preguntas, reflexiones y nuevas formas de mirar nuestra vida. Aprendimos que la salud es mucho más que no estar enfermo: es sentirnos bien con nuestro cuerpo, con nuestra mente, con nuestras emociones y con quienes nos rodean. Que cada elección —como moverte, descansar, decir no a lo que te daña, o simplemente respirar profundo— es un acto de amor hacia ti mismo.

Reflexionamos sobre la importancia del tiempo libre, del descanso y del trabajo equilibrado. Descubrimos que no se trata de llenar los días con tareas, sino de darle sentido a lo que haces, de buscar espacios para ser tú, para expresarte, para disfrutar con libertad lo que te hace bien. Y también entendimos que hay riesgos reales, como el consumo de sustancias, que no solo dañan el cuerpo, sino que roban sueños, apagan emociones y te alejan de quienes más te quieren.

Hablamos de tecnologías, de hábitos, de autocuidado y de cómo cada uno puede convertirse en su propio agente de cambio, desde las decisiones más sencillas hasta los actos más valientes. El deporte, la música, el descanso, una conversación sincera, un “no” a tiempo, un “sí” con fuerza. Todo eso forma parte del camino para vivir con más equilibrio, más fuerza y más verdad.

Este módulo no se cierra con una evaluación, se cierra con una certeza: **Tienes el poder de cuidarte. Tienes derecho a estar bien. Y cada día puedes empezar de nuevo.**



Objetivos:

Fomentar la lectura con actividades creativas.

Promover convivencia y diálogo entre personas lectoras.

Estimular la reflexión sobre el mundo y nosotros mismos.

#LEERTRANSFORMA

¡Más libros, más ideas, más libertad!



Nota. Adaptado de *Imagen de Pintada, Arte callejero y Naturaleza* [Fotografía], por Pixabay, 2019 (<https://pixabay.com/es/photos/pintada-arte-callejero-monta%C3%B1as-4233073/>). Obra de Dominio Público.

Módulo 3

El arte como medio de expresión y desarrollo histórico-social

Progresiones

1. Crea conciencia social a través de las expresiones artísticas que se han desarrollado en contextos históricos, sociales, económicos, políticos para visibilizar o denunciar alguna problemática o situación de la realidad.
2. Realiza actividades artísticas, con enfoque interseccional, para fortalecer la conciencia de sí y para apreciar la otredad en sus distintas manifestaciones presentes en los fenómenos socioculturales.
3. Participa en actividades artísticas que favorecen las relaciones interpersonales confiables y seguras, de empatía, colaboración, cooperación, respeto, reciprocidad y solidaridad en espacios para la expresión socioemocional y para el cuidado del cuerpo, mente y afectos, en contextos de equidad e igualdad.
4. Difunde expresiones artísticas de su comunidad con el objetivo de preservar su patrimonio histórico-cultural, así como lograr una reconfiguración que atienda a la diversidad.

Ámbito

Actividades artísticas y culturales

Categoría

El arte como forma de aproximación a la realidad

Aprendizaje de trayectoria:

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

Introducción

Desde tiempos inmemorables, el arte ha sido una de las formas más poderosas de comunicación y expresión humana. A través de obras como pintura, escultura, música, danza y literatura, diversas sociedades han plasmado sus emociones, ideas y luchas, dejando como herencia un legado que trasciende generaciones. Más allá de su valor estético, el arte ha desempeñado un papel fundamental en la movilización de la conciencia social, convirtiéndose en un medio para el cambio y la reflexión colectiva.

Las manifestaciones artísticas han estado presentes en los fenómenos socio-culturales más importantes de la historia, siendo testimonio de las transformaciones políticas, económicas y sociales. De igual manera, el arte contribuye al desarrollo humano, fomentando la creatividad, la sensibilidad y el pensamiento crítico. En este sentido, el patrimonio histórico-cultural no preserva solamente la identidad de los pueblos, sino que también atiende la diversidad, promoviendo el respeto y la inclusión de distintas expresiones artísticas.

Entender y explorar el arte como medio de expresión y desarrollo histórico-social, te permite comprender su impacto en la evolución de las sociedades y la capacidad que tiene para generar cambios significativos en la manera en que percibes el mundo, creándote la conciencia de preservar los valores del patrimonio cultural, como valor fundamental en la construcción de una cultura de paz.

Esquema 3.1
Mapa mental del módulo 3.



Nota. Elaboración propia.

Exploro mis saberes

En tu libreta de actividades responde lo que a continuación se te pide.

1. ¿Por qué el arte es una actividad importante para las personas?
2. ¿Para qué sirve el arte?
3. ¿El arte puede cambiar la forma de pensar de las personas?
4. ¿Qué tipo de manifestaciones artísticas conoces?
5. ¿Por qué una persona puede llorar al escuchar una canción?
6. ¿De qué manera el arte ayuda a las personas?

Movilización de la conciencia social a través del arte

El ser humano, manifiesta su diferencia de los animales, a través del uso del intelecto, aunque su condición de ser vivo, lo coloca en el mismo nivel. Cabe resaltar la manera en la que interviene la conciencia, es decir, esa habilidad que permite hacer un conocimiento propio, mediante la capacidad de **discernimiento**, para analizar diferentes hechos.

El arte cobra existencia solamente para el ser humano, para ningún otro ser en el planeta.

Pero, te preguntarás ¿Qué es el arte? El arte, es una manifestación cultural que pone de manifiesto la actividad creativa propia de las personas, plasmadas en obras o creaciones que estimulan los sentidos, al adquirir una forma determinada, es motivo de análisis para diversas disciplinas, por pensadores, críticos, artistas, filósofos.

El arte estimula los sentidos y despierta la imaginación tanto del autor de la creación, como de quien es espectador, despierta emociones y también estimula el intelecto, porque hace pensar en diferentes ideas asociadas.

El arte y sus manifestaciones

El arte se ha modificado y se ha transformado con el paso del tiempo, sus fines, antes eran religiosos y se simbolizaban a manera de ritual, ahora cada vez más, son una forma de expresión personal y emocional.

Barrón Stabolitto, F. (1965), consideraba que las primeras obras no surgieron como consecuencia de una necesidad, sino de un gusto particular, además de considerar que curiosamente, entre habitantes

Discernimiento

Distintuir algo de otra cosa, señalando la diferencia que hay entre ellas (RAE).

Arte

Actividad consistente en crear obras que, mediante recursos principalmente plásticos, visuales, sonoros o literarios, produzcan estimulación estética o intelectual (RAE).

Figura 3.1
Primeras obras de arte.



Nota. Adaptado de *Pintura de cuevas, Prehistórica, imagen rupestre* [Fotografía], por Pixabay, 2014 (<https://pixabay.com/photos/cave-paintig-prehistoric-rupestral-490205/>). Obra de Dominio Público.

Figura 3.2
Cerámicas orientales.



Nota. Adaptado de Imagen de Incienso, Ollas y Fumar [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/photos/incienso-ollas-fumar-oriental-1285138/>). Obra de Dominio Público.

de la tierra ubicados en contextos geográficos diferentes, existe una analogía de imágenes que mostraban plantas, animales y hombres.

En el arte rupestre (figura 3.1), que plasmaban las antiguas civilizaciones en cuevas, puede encontrarse a los seres humanos tratando de compartir una visión de la realidad que regía todas sus actividades cotidianas.

Sin embargo, también surgen manifestaciones artísticas en un sentido utilitario práctico, como ocurre con la cerámica, cestería, arquitectura, literatura, música, entre otros (figura 3.2). Incluso, hasta en los aspectos más abstractos, encontramos el arte en las diferentes esferas del quehacer humano, como la artesanía, la industria, la creación pedagógica, entre otros.

A lo largo de la historia, el arte ha estado presente en distintas épocas y culturas, incluso en aquellas que enfrentaban condiciones de gran adversidad. Las creaciones artísticas no solo reflejan las emociones y pensamientos de las sociedades, sino que también representan su evolución. En este sentido, la historia del arte es, la historia misma de la cultura.

Aplico lo aprendido

En tu libreta de actividades responde lo que a continuación se te pide.

1. Piensa en cómo realizaban las pinturas los primeros seres humanos que habitaron la tierra y realiza en un cartón o una piedra, una pintura rupestre, utilizando colorantes naturales.
2. En las pinturas rupestres ¿cuáles consideras que eran las preocupaciones comunes de los seres humanos?
3. Investiga en tus libros de cursos anteriores, 3 características de la revolución industrial y realiza en un pedazo de tela, una pintura que represente las inquietudes de este momento histórico.
4. Comparte en pequeños grupos.
5. Realicen una plenaria y exposición de los trabajos realizados.

El arte y sus categorías

Desde tiempos remotos, las personas han manifestado su forma de pensar y sentir a través del arte de maneras muy diversas.

Charles Batteux (1746), en su obra "Les Beaux-Arts réduits à un même principe", hace una primera división de las artes considerándolas Bellas Artes.

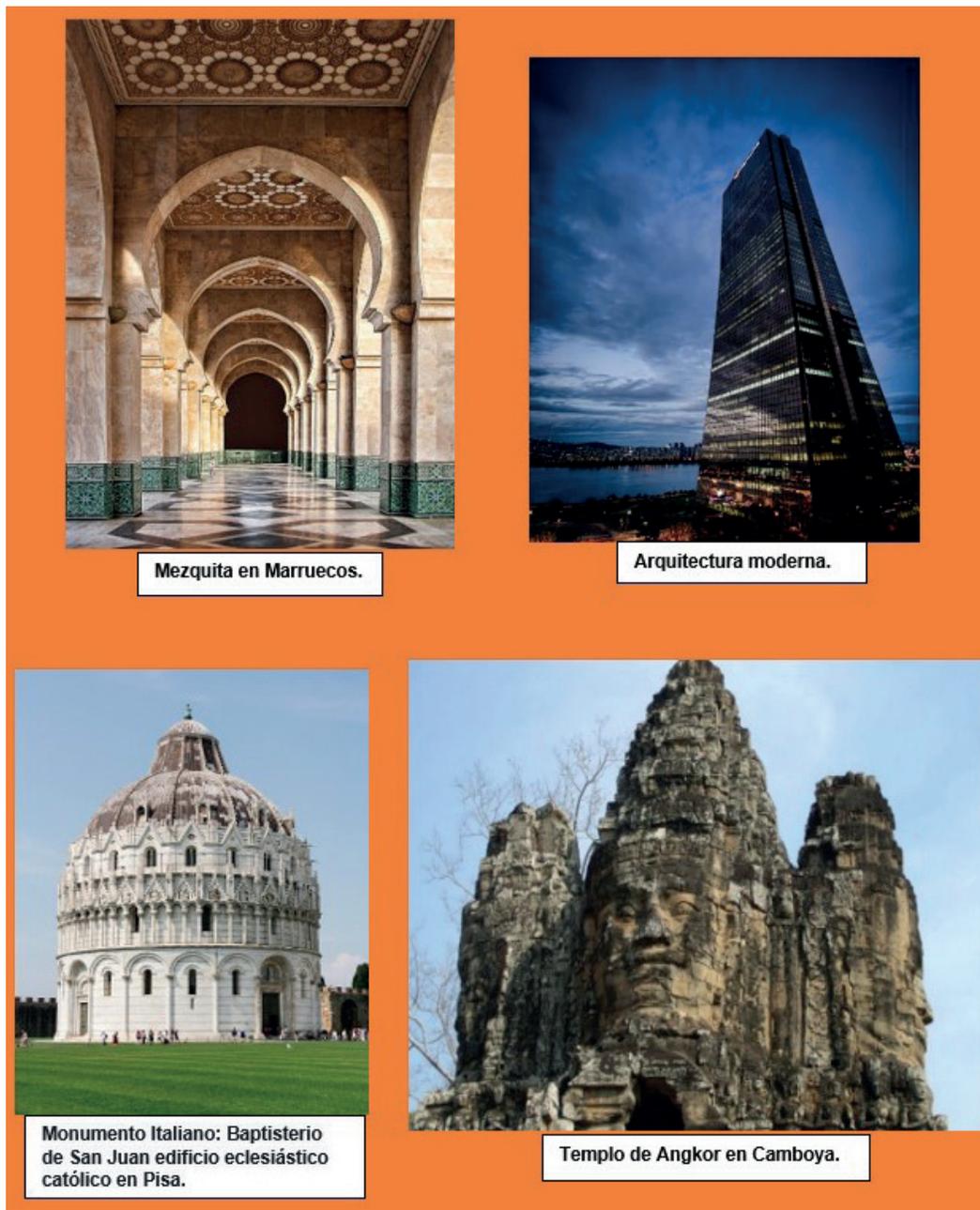
Las seis bellas artes según Batteux:

1. Arquitectura. El arte de construir edificios y estructuras, enfocándose en la estética y la funcionalidad.

Los edificios requieren de una planeación, que es la proyección del diseño.

Figura 3.3

Arquitectura en diferentes partes del mundo.



Nota. Adaptado de *Imagen de Edificio, Arquitectura y Ciudad* [Fotografía], por Pixabay, 2014 (<https://pixabay.com/es/photos/edificio-arquitectura-ciudad-410266/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Imagen de Marruecos, Mezquita y Arquitectura* [Fotografía], por Pixabay, 2017

(<https://pixabay.com/es/photos/marruecos-mezquita-arquitectura-2435391/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Imagen de Pisa, Italia y Torre inclinada de pisa* [Fotografía], por Pixabay, 2019

(<https://pixabay.com/es/photos/pisa-italia-torre-inclinada-de-pisa-4484563/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Imagen de Angkor wat, Templo y Camboya* [Fotografía], por Pixabay, 2014

(<https://pixabay.com/es/photos/angkor-wat-templo-camboya-edificios-319017/>). Obra de Dominio Público.

Al ver este tipo de construcciones, puedes reflexionar, acerca de qué pensaban las personas que decidieron construirlos, ¿a quién se le ocurrió la idea? ¿Y por qué en ese lugar y no en otro?

El nacimiento de la arquitectura, se ubica en la época de la Prehistoria llamado Neolítico, cuando el desarrollo de la humanidad permitió el sedentarismo y el sur-

gimiento de la actividad de la agricultura. Las personas necesitaban descansar y protegerse de las inclemencias del tiempo en algún lugar.

Las primeras poblaciones humanas, comenzaron a construir las primeras viviendas y también los primeros centros ceremoniales. A medida que la evolución fue dando paso al desarrollo de las sociedades, también fueron transformándose sus construcciones, se hicieron más grandes, se perfeccionaron y es así, como tenemos alrededor de todo el mundo, obras de pirámides, templos, sistemas de irrigación y canalización de aguas. Las construcciones tienen una gran cantidad de grabados en sus paredes, que muestran cómo se vivía en esa época y cuál era su mentalidad.

Los detalles arquitectónicos a lo largo del tiempo han sido espejo de las inquietudes, aspiraciones y tensiones de los pueblos. Estos elementos no solo embellecen las construcciones, sino que también representan el imaginario sociocultural de cada época, revelando valores, creencias, prácticas cotidianas y la evolución constante de una visión colectiva del mundo.

Aplico lo aprendido

1. En equipos, propongan la creación de una vivienda (usa con tus compañeros la imaginación), considerando las condiciones climatológicas, para hacer una vivienda sustentable. La vivienda es para 4 personas y una mascota. Y las dimensiones de la vivienda son de 7 metros de frente por 20 de fondo (¡Sé arriesgado en tu propuesta!).
2. Realicen una presentación de su propuesta en Power Point o en maqueta.
3. Expongan su trabajo al resto del grupo.
4. En plenaria, comenten cómo las propuestas arquitectónicas impactan la vida de las demás personas.

2. Escultura. El arte de modelar o tallar materiales para crear formas tridimensionales.

Figura 3.4
Esculturas (a).



Nota. Adaptado de *Imagen de Edificio, Arquitectura y Ciudad* [Fotografía], por Pixabay, 2014 (<https://pixabay.com/es/photos/edificio-arquitectura-ciudad-410266/>). Obra de Dominio Público.

Figura 3.5
Esculturas (b).



Nota. Adaptado de *Imagen de La estatua de la libertad, Estatua de la libertad y Cobre* [Fotografía], por Pixabay, 2022 (<https://pixabay.com/es/photos/la-estatua-de-la-libertad-7438652/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Imagen de Buda, Estatua y Tailandia* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/photos/buda-estatua-tailandia-budismo-5641534/>). Obra de Dominio Público.

¿Sabías que...?

La estatua de la libertad es un simbolismo de democracia y libertad que se encuentra en New York, Estados Unidos de Norteamérica y fue un regalo de Francia a Estados Unidos en 1886 como una muestra de amistad entre ambos países, para conmemorar el centenario de la Declaración de la Independencia.

La escultura, es una de las bellas artes que se apropia del espacio, porque físicamente lo ocupa, expresa los valores y creencias de la época en la se crea, pero también manifiesta sus pensamientos y temores.

La representación escultórica, es un reflejo del constructo cultural y social, influida por el periodo histórico en el que fue creada, así como las diferentes corrientes que predominan en esa época.

Los artistas escultores han explorado, con el uso de diversos materiales para construir sus obras artísticas (barro, metal, oro, hierro, adobe, etc.), lo cual, desde su perspectiva, les permite manifestar y motivar en el espectador una serie de emociones, a partir de las diferentes texturas.

Las primeras manifestaciones de la escultura surgieron en objetos cotidianos, que tenían un uso, por ejemplo, vasijas para agua con formas **zoomorfas**, la fabricación de formas realzadas en hachas (hachas votivas), por ejemplo, que en las culturas prehispánicas eran utilizadas con fines ceremoniales. Aunque también entre restos prehispánicos y culturas antiguas, se han encontrado figurillas y representaciones

Zoomorfa

Se le llama de esta manera porque tienen forma de animales.

Figura 3.6
Escultura de arte moderno.



Nota. Adaptado de Escultura y Arte [Fotografía], por Pixabay, 2024.

escultóricas con fines funerarios, o como juguetes y, también, han sido hallados restos de cerámicas, con rasgos humanos.

En épocas posteriores, mediante la escultura, se representaron dioses y personajes heroicos, primero en piedra y posteriormente se fueron usando otros materiales como oro, jade, porcelana, piedras preciosas.

El hierro y el bronce en un inicio, se usaban para las armas, pero fue en la edad de Renacimiento y Edad Media cuando se difundió su uso para las esculturas.

La construcción escultórica, genera actualmente opiniones diversas y la interpretación puede llegar a ser subjetiva (figura 3.6), sin embargo, se sigue manifestando ese reflejo de la cultura en las sociedades.

Aplico lo aprendido

1. Con materiales de la naturaleza (cáscara de coco, de huevo, hojas de árboles, ramas, hojas de maíz, etc.) elabora una escultura en un objeto utilitario, es decir que tenga algún uso o utilidad en la casa.
2. Realiza una muestra de los trabajos creados.

Figura 3.7
La pintura en sus diferentes manifestaciones y exhibiciones.



3. Pintura. El arte de representar objetos o escenas mediante la aplicación de pigmentos sobre una superficie.

La pintura es una manifestación artística que posee un impacto visual muy importante, que se vale de la infinita gama de colores para crear, independientemente de las formas, efectos de luz, y sombra, profundidad, contraste, brillo, delineados, así como las imágenes plasmadas.

Con los recursos antes mencionados, es posible generar sutileza y fuerza en los trazos. Lo cual determina el impacto visual de una obra.

Nota. Adaptado de Imagen de Pintada, Artista y Arte grafiti [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/photos/pintada-artista-arte-grafiti-1380108/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de Imagen de Hombre, Cuadro y Pintura [Fotografía], por Pixabay, 2017 (<https://pixabay.com/es/photos/hombre-cuadro-pintura-museo-2590655/>). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de Imagen de Cuadro, Hombre pintando y Pintor [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/photos/cuadro-hombre-pintando-pintor-1380016/>). Obra de Dominio Público.

Te invitamos a conocer uno de los museos más impresionantes del mundo, el Museo de Louvre en París, Francia, en el siguiente enlace (no olvides irte a la parte de configuración del video-icón superior derecho- para activar los subtítulos en español):

Cada obra de arte, más allá de su forma y estilo, refleja el momento histórico. Las técnicas, los temas y los símbolos que puedes captar en ella, responden no solo a tendencias estéticas, sino a realidades sociales, políticas y culturales que marcan una época.

Lo verdaderamente poderoso del arte no reside únicamente en lo que representa, sino en lo que transmite. El artista vierte en su obra sus inquietudes, deseos, temores y esperanzas. Esa carga emocional es lo que da vida a la creación, transformándola en una experiencia abierta a la interpretación. Es así, que una misma obra puede provocar admiración, nostalgia, incomodidad o fascinación, dependiendo de quién la observe. Por eso se dice que el arte es subjetivo.

El arte no solo refleja emociones: las provoca. Y en esa interacción entre el creador y el espectador, emerge una diversidad de lecturas tan ricas como subjetivas. Una misma obra puede provocar reacciones distintas en personas diferentes. Los elementos comunes a la época o momento histórico en el que las obras sean realizadas, manifiestan poderosamente el contexto cultural, pues independiente de las cuestiones estéticas de belleza de una obra, hay un mensaje que el autor quiere expresar al pintarla, mostrando sus inquietudes y emociones y despertando otras en el espectador.

Figura 3.8

La pintura en sus diferentes manifestaciones y exhibiciones.



Mujer posando en pintura surrealista.

Nota. Adaptado de *Imagen de Fantasía, Surrealista y Máscara* [Fotografía], por Pixabay, 2017 (<https://pixabay.com/es/photos/fantas%C3%ADa-surrealista-m%C3%A1scara-pared-2506830/>). Obra de Dominio Público.



La historia del
Museo del Louvre
| París, Francia |
Historia fácil
[https://youtu.be/
s22q7TcRgWY](https://youtu.be/s22q7TcRgWY)



Aplico lo aprendido

Con el apoyo de tu maestro, realiza un mural en tu escuela siguiendo los pasos que se indican.

1. En equipos, selecciona un tema que sea relevante a la comunidad educativa.
2. Realiza un bosquejo del mural en tu cuaderno.
3. Soliciten los permisos para realizar la actividad al Coordinador del Centro.
4. Organicen en pequeños grupos, las secciones del mural (cada grupo traerá los materiales adecuados para realizar el mural).
5. Con la debida autorización, selecciona el día más adecuado para llevar a cabo la actividad.
6. En plenaria, compartan el aprendizaje que les dejó la actividad y la manera en la que influye el trabajo en toda la comunidad educativa.

Figura 3.7
Creando música.



Nota. Adaptado de *Imagen de Música, Relajarse y Auricular* [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/illustrations/m%>). Obra de Dominio Público.

4. Música. El arte de organizar sonidos en el tiempo, creando melodías y armonías.

La música tiene un impacto directo fundamental en el sentido auditivo y en muchas ocasiones, permite evocar emociones o figurarse escenarios que, aunque no se encuentren físicamente presentes, se construyen dentro de la imaginación y llegan a sentirse muy reales.

Hay melodías que influyen en los estados de ánimo y tienen la peculiaridad de hacerte sentir feliz, triste, con mucha paz, otras, te sitúan en estado de alerta, que predisponen para trabajar o te inducen al sueño.

Hay canciones que escuchas frecuentemente, en momentos determinados de tu vida, que crean una asociación con las personas o momentos específicos de esa situación. Cuando pasado el tiempo, vuelves a escuchar esas canciones, viene el recuerdo de esos momentos que viviste.

¿Sabías que...?

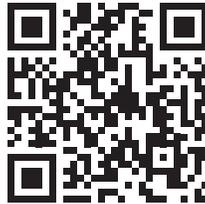
Si piensas en la letra de una canción muy conocida, o incluso la lees, puedes imaginar la entonación y el ritmo que le da el cantante, como si la estuviera cantando.



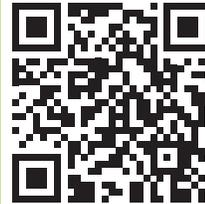
A surprise performance of Ravel's Bolero stuns shoppers!
<https://www.youtube.com/watch?v=l-LNDWCLVnpw>



#LaMusicaRompe-Fronteras - Flashmob de Mariachi en España
<https://youtu.be/78vdEJgFsn8>



Flashmob Carmina Burana
<https://youtu.be/PJNp5UKRtbQ>



"O Fortuna" 1ª parte de Carmina Burana Sub Latin Español
<https://youtu.be/4qhBE2E-XhQ?list=RD4qhBE2E-XhQ>



Aplico lo aprendido

Realiza lo que a continuación se te pide

1. De los video anteriores ¿cuál te gusto más y por qué?
2. ¿Qué diferencias se pueden encontrar en los videos 3 y 4?
3. Con el apoyo de tu maestro, realiza un grupo coral, cantando todos de pie, la canción del video 4 e intenta cantarla con los subtítulos de la pronunciación en latín (puedes hacer varios ensayos).
4. ¿Hubo alguna diferencia entre ver el video y cantar la canción?
5. Comparte con tus compañeros en plenaria la experiencia.

5. Declamación/Poesía: El arte de la expresión oral, incluyendo la declamación, poesía y el teatro.

El arte de la expresión oral, ha permitido transmitir de una generación a otra los conocimientos, mitos, tradiciones y experiencias. Haciendo uso correcto del lenguaje y la gramática. Requiere habilidades importantes de quien trasmite el mensaje. Con la capacidad de persuadir y crear una conexión emocional a un público que escucha su mensaje.

La expresión del lenguaje oral es importante, pero el lenguaje no verbal, también es necesario, para la transmisión completa del lenguaje, porque existe una relación directa entre ambos.

La congruencia es necesaria en este tipo de arte. A veces, cuando en el mensaje oral dice una cosa y el lenguaje corporal expresa algo diferente, sucede que el lenguaje verbal pierde congruencia y veracidad, es decir, no se le cree al discurso del orador.

¿Sabías que...?

La poesía, utiliza la expresión escrita y permite que quien la lee o escucha, pueda conectar emocionalmente con el público receptor, aunque también comparte las ideas y su forma de pensar.

Figura 3.10

Espectáculo de música, danza, actuación.



Cirque du Soleil (Circo del Sol) El Circo más famoso del mundo. Presentación en Melbourne Australia.

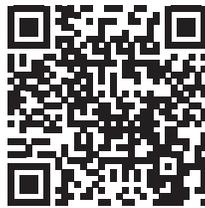
Nota. Adaptado de *Whoalse de Australia* [Fotografía], por Wikimedia, 2009 (https://commons.wikimedia.org/wiki/Cirque_du_Soleil#/media/File:Cirque_Du_Soleil_Varekai_in_Melbourne.jpg). Obra de Dominio Público.

Nota. Adaptado de *Cebras del Cirque du Soleil. Copa Mundial Femenina Sub-17 de la FIFA 2012. Ceremonia de apertura en el Estadio Tofiq Bahramov en Bakú, Azerbaiyán* [Fotografía], por Wikimedia, 2015 (https://commons.wikimedia.org/wiki/Cirque_du_Soleil#/media/File:Zebras_by_Cirque_du_Soleil_in_Baku.jpg). Obra de Dominio Público.

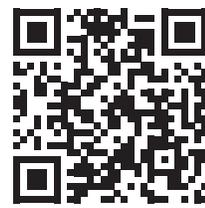
Figura 3.11
Creando música.



Discurso de niña indígena en la @ieepcnlmx Natalia López Versión completa.
<https://www.youtube.com/watch?v=iMRrphQDlDw>



Es tiempo de vivir sin miedo. (legendado) (Eduardo Galeano).
<https://youtu.be/PJNp5UKRtbQ>



Cirque du Soleil: Kurios
<https://youtu.be/x-1-gLv3aWs>



Aplico lo aprendido

1. ¿Cuál de los videos anteriores te gusto más y por qué?
2. Escribe un texto que hable sobre la lealtad y compártelo con tus compañeros.
3. ¿Consideras que el arte de la declamación y poesía permite ver el mundo de una manera diferente y por qué? Comparte la respuesta con tus compañeros.
4. En pequeños equipos busquen o inventen un cuento y realicen una representación de cuentacuentos ante el grupo.
5. Comenten en plenaria, acerca de los sentimientos, valores, ideología que se transmitió a los demás con esta actividad.

6. Danza: El arte de expresar emociones y narrativas a través del movimiento del cuerpo.

El cuerpo es el medio de expresión para la danza, con los movimientos se transmite, el legado de la herencia cultural y contextual de una sociedad.

Existen danzas que perduran a través de los años y manifiestan creencias, costumbres, tradiciones, de las sociedades y momentos culturales de cada raza. A lo largo del tiempo, ha surgido una cantidad incalculable de ritmos que la gente ha bailado alrededor del mundo.

El arte es una herramienta para el ser humano, ya que permite visibilizar realidades sociales y movilizar conciencias, favoreciendo el cambio social o estructural en nuestra sociedad. Las diversas manifestaciones del arte, crean una ventana para la expresión de los pensamientos y emociones, como forma de expresión humana que trasciende las barreras de lo lingüístico, lo cultural y lo social.

La expresión artística también se da a través de canciones dando lugar a que muchas personas se identifiquen con sus letras.

Existen en que se clasifica el arte que se han adicionado; como las artes visuales, entre las que destacan; fotografía, grabado, cine, videoarte, arte digital y actualmente podemos encontrar formas de arte en los medios de comunicación colectiva (radio, televisión, cintas cinematográficas, etc.), o en los medios digitales y redes sociales. entre otros.

Han surgido también, diferentes corrientes ideológicas y expresivas que enmarcaron el arte como: cubismo, impresionismo, expresionismo, futurismo, por mencionar algunos.



Participación del grupo de danza de Tebachillerato Tlacojalpan @ TebaTlacojalpan <https://www.youtube.com/watch?v=EJ3oi-ZJfsYI>



Participación del Tebachillerato Poblado numero 2 <https://www.youtube.com/watch?v=IH-Tiw6-ODNM>



¿Sabías que...?

El público manifiesta la aceptación o no, de un género artístico en música, pintura, muralismo, etc. Integrando diferentes grupos, que muestran sus afinidades.

Figura 3.12
Danza en sus diferentes estilos de baile.



Bailarina interpreta baile flamenco de España.



Pareja interpretando un baile de tango argentino.

Nota. Adaptado de Imagen de Mujer, Español y Bailarina [Fotografía], por Pixabay, 2016 (<https://pixabay.com/es/photos/mujer-espa%C3%B1ol-bailarina-falda-roja-1754895/>), Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

Realiza las siguientes actividades, según lo que se te indica.

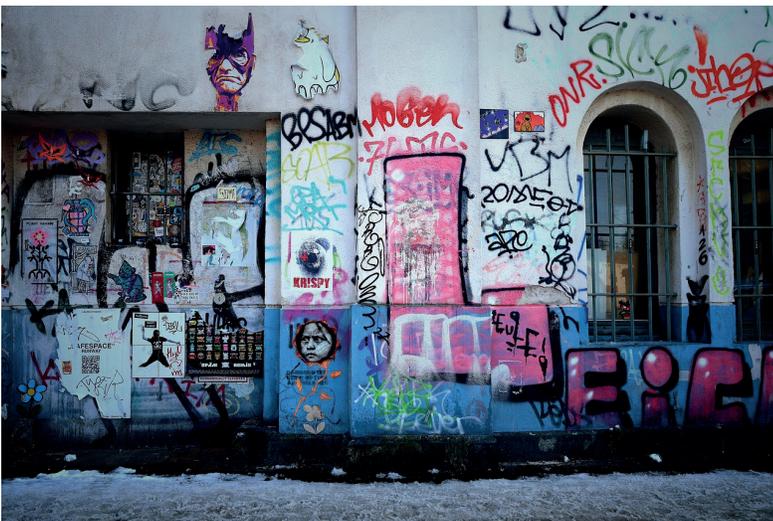
1. Elige alguno de los siguientes ritmos y en grupo de 4 personas. e se indican: Escribe un texto que hable sobre la lealtad y compártelo con tus compañeros.

Música pop	Salsa	Reggae
Rock	Merengue	Reguetón
Heavy metal	Cumbia	Samba
Metal	Punk	Bossa nova
Blues	Rap y Hip Hop	Tango
Soul	Música electrónica	Ranchera
Jazz	Flamenco	Música disco
Country	Balada romántica	Fado

2. Selecciona una canción con este ritmo y realiza una propuesta de coreografía.
3. Presenta tu coreografía al grupo.
4. Reflexiona con tu grupo, ¿por qué a algunas personas les da miedo o vergüenza, hacer una presentación de baile? Y ¿cómo influye la música en tus emociones cuando bailas?

La expresión artística permite compartir tanto la misma tradición cultural, ideologías del pueblo, como emociones similares o contrapuestas.

Figura 3.13
Arte callejero.



Nota. Adaptada de Imagen de Pintada, Arte callejero y Arte [Fotografía], por Pixabay, 2024 (<https://pixabay.com/es/photos/pintada-arte-callejero-arte-pared-8548804/>). Obra de Dominio Público.

Cuando se promueven las acciones artísticas de los pueblos originarios, se amplía su horizonte cultural, para que la sociedad en general pueda conocerlos, y al mismo tiempo, les permite seguir viviendo a pesar de tiempo. El arte es el recurso que promueve el desarrollo económico y social en una comunidad.

Cabe resaltar, que el arte puede provocar transformaciones políticas e ideológicas (figura 3.13), así que promueve el cambio sociopolítico y eventualmente, los artistas lo utilizan como mecanismo de protesta, para abordar temas de injusticia, desigualdad, opresión, marginación, inconformidad, entre otros. Su manera particular de mostrar su ideología y emociones es una propuesta abierta que invita a la identificación social.

El arte en la sociedad, favorece la creación de identidades culturales, que además de desafiar las construcciones sociales, proporciona la pertenencia cultural (figura 3.14). Permite el desarrollo personal y emocional, promueve la comprensión y el cambio de perspectiva de la realidad, generando empatía y creatividad.

Dentro de la educación, el arte contribuye al desarrollo del ser humano en el aspecto cognitivo desde temprana edad, la formación del autoconcepto, seguridad personal, habilidad para la resolución de problemas y la adecuada expresión de las emociones, el pensamiento crítico, analítico, así como la capacidad de síntesis.

Figura 3.14

Mural de protesta por situaciones presentes en el gobierno y la sociedad.



Nota. Adaptado de Imagen de Arte, Arte urbano y Pintura mural [Fotografía], por Pixabay, 2023 (<https://pixabay.com/es/photos/arte-arte-urbano-pintura-mural-8174626/>). Obra de Dominio Público.

¿Sabías que...?

La expresión artística, permite clarificar los pensamientos y emociones de quien los expresa, pero también concientiza a quien lo recibe. Expone una realidad y al mismo tiempo, crea un sentido de pertenencia.

Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto y efectúa lo que se te solicita.

La conciencia humana plasmada en el arte

“El arte, como forma de conciencia social, refleja la realidad en cualquiera de sus nexos y relaciones que abarca toda la vida humana.

El arte es un reflejo creador en forma de imágenes artísticas y constituye un importante medio de asimilación y creación estética del mundo.

La evolución del arte va de la mano con la evolución humana. Empezamos con el francés Édouard Manet, quien a raíz del nacimiento de la fotografía decidió empezar a pintar escenarios no tan exactos.

Figura 3.15

Almuerzo bajo la hierba.



Nota, Adaptado de Universidad Jesuita del Norte [Fotografía], por Ibero Monterrey, 2025 (<https://iberomty.mx/blog/la-conciencia-humana-plasmada-en-el-arte-alex-grey/>). Obra de Dominio Público.

Después vendría la evolución del Impresionismo de Claude Monet, quien va a pintar el instante, sin el filtro conceptual de lo que veía su ojo, es decir, con el ojo inocente sin pasar por la mente conceptual, Monet observa que la realidad cambia según la vemos y la sentimos según la percibimos (pintará 60 veces el mismo paisaje).

Figura 3.16

La catedral de Rouen (1892-1894).

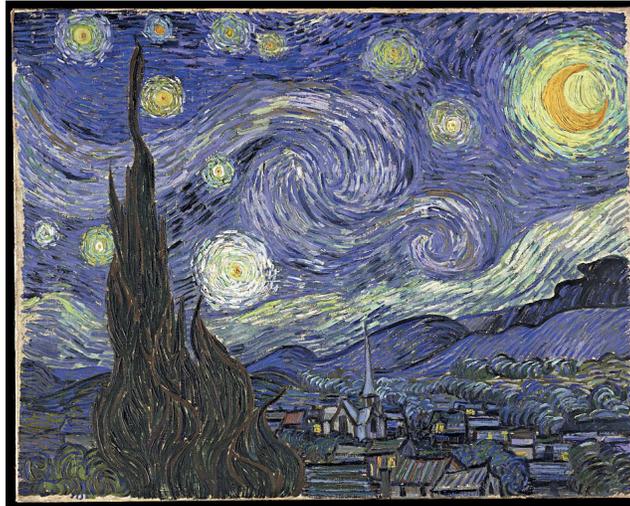


Nota. Adaptado de Universidad Jesuita del Norte [Fotografía], por Ibero Monterrey, 2025 (<https://iberomty.mx/blog/la-conciencia-humana-plasmada-en-el-arte-alex-grey/>). Obra de Dominio Público.

Lectura

El hombre sigue investigando, experimentando, caminando hacia su exterior e interior por el contexto personal o social que los envuelve, como Vincent Van Gogh quien expresaba sus sentimientos a través de sus pinceladas en el Expresionismo.

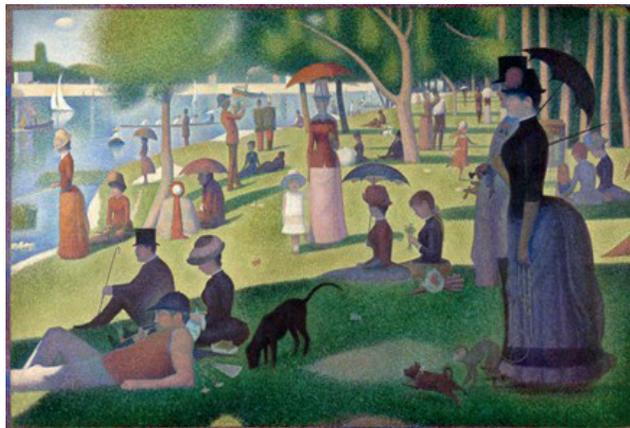
Figura 3.17
Noche estrellada.



Nota. Adaptado de Museo de Arte Moderno de Nueva York [Fotografía], por Wikipedia (https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:VanGogh-starry_night.jpg). Obra de Dominio Público.

Artistas como Georges-Pierre Seurat y Paul Signac dejan claro que el Puntillismo es un estudio de la realidad que vemos, al fragmentarla en puntitos que dan formas y volúmenes. La realidad será como un juego donde nuestra mente crea con puntitos y con matemáticas. Es el comienzo de una pintura científica.

Figura 3.18
Tarde de domingo en la isla de la Grande Jatte. Georges-Pierre Seurat.



Nota. Adaptado de Georges-Pierre Seurat [Fotografía], por Wikipedia, 1884 (https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:A_Sunday_on_La_Grande_Jatte,_Georges_Seurat,_1884.png). Obra de dominio público.

Lectura

En el Cubismo que desarrollará Pablo Picasso, influenciado por la conciencia de Cézanne, se plantea una realidad separada de la mente, la realidad no condiciona el cerebro. Picasso decía que lo invisible no se puede pintar.

Pasarán los años, eventos históricos y sociales en el mundo que influenciarán las corrientes artísticas como: el Futurismo, Dadaísmo y el Surrealismo donde los artistas saben que la realidad es una burla y prefieren plasmar objetos cotidianos que tienen otro sentido. Nace la Psicología de la creación con pensamientos como: “Es más importante el acto creador que el no resultado de la creación misma, ¿nos recuerda algo a nuestra conciencia? ¿Podemos explorarlos e ir hacia nuestro Ser y ver eso?”.

Cómo la obra: *Metamorfosis de Narciso* de Salvador Dalí pintada en 1937. Es una obra surrealista que representa la interpretación de Dalí del mito griego de Narciso, donde Narciso se enamora de su propio reflejo y se convierte en una flor. La obra se exhibe en la Tate Modern de Londres.

“Los acontecimientos políticos y sociales no mejoran, sino que se van creando más y más problemas que cada artista necesita expresar en forma de arte con corrientes nuevas como Expresionismo, Abstracto, Arte Pop, Povera, Conceptual. Pasados los siglos, años, meses hasta que llegamos a nuestra actualidad”.

Tomado y adaptado de Universidad Iberoamericana (2025) sitio web.

Figura 3.19
Pablo Picasso en exhibición en Madame Tussauds.



Nota. Adaptado de *Universidad Jesuita del Norte* [Fotografía], por Universidad Iberoamericana Monterrey, 2025 (<https://iberomty.mx/blog/la-conciencia-humana-plasmada-en-el-arte-alex-grey/>). Obra de Dominio Público.

Figura 3.20

Las personas buscan expresarse a través del arte urbano.



Nota. Adaptado de Imagen de Pintada, Cultura popular y Pared de lennon [Fotografía], por Pixabay, 2016

(<https://pixabay.com/es/photos/pintada-cultura-popular-1634518/>). Obra de Dominio Público.

De diferentes maneras, las personas buscan expresar su sentir ante las situaciones o circunstancias que vive en su cotidianidad.

La historia nos muestra, por ejemplo, el surgimiento del realismo al iniciar la Revolución Francesa, lo que permitió a las clases bajas expresar su sentir, de la misma manera que el dadaísmo expresaba el rechazo a la violencia que se dio durante la Segunda Guerra Mundial.

El arte protesta, ha cobrado relevancia en los últimos tiempos, ya que ha facilitado entender los movimientos sociales y muchos activistas han utilizado este mecanismo de comunicación para dar voz a su mensaje para trascender idiomas, y clases sociales, en apoyo a los afectados.

Fernando Barrón (1965), en su obra: El fenómeno artístico como producto social, realiza un estudio histórico de las manifestaciones del arte popular y sus particularidades. (figura 3.20). Desde los objetos prehispánicos, en donde el arte era utilitario y los artefactos de uso común, pasando por la época de la Revolución Mexicana, en que los elementos artísticos estaban impregnados de motivos sobre este evento que marcó la vida de las personas, hasta llegar a la época de Independencia. Las manifestaciones en cerámica, tejidos, grabados, objetos de uso personal y doméstico, joyería, juguetes, así como vestimenta, óleos, entre otros.

Actualmente, México cuenta con varios sitios que crean arte popular, que tiene gran demanda por el turismo extranjero, lo que ha traído como consecuencia, que se marquen ciertas tendencias sociales hacia el consumo de determinados productos y también, se crea la necesidad de modificarlos de tal manera, que atienda los gustos de los consumidores. Resultando en que ciertos productos no se elaboren más y otros se modifiquen de su forma original.

Aplico lo aprendido

Realiza la actividad de acuerdo a lo que se indica.

Nota: Deberás traer lápices de colores para realizar la actividad.

1. Colorea el siguiente mandala y con ayuda de tu maestro, escucharás las siguientes canciones el tiempo que se indica, mientras colorea:



<https://youtu.be/2aW7HweAf3o>
Pink Floyd- Money 2023 Remaster) (4 minutos)

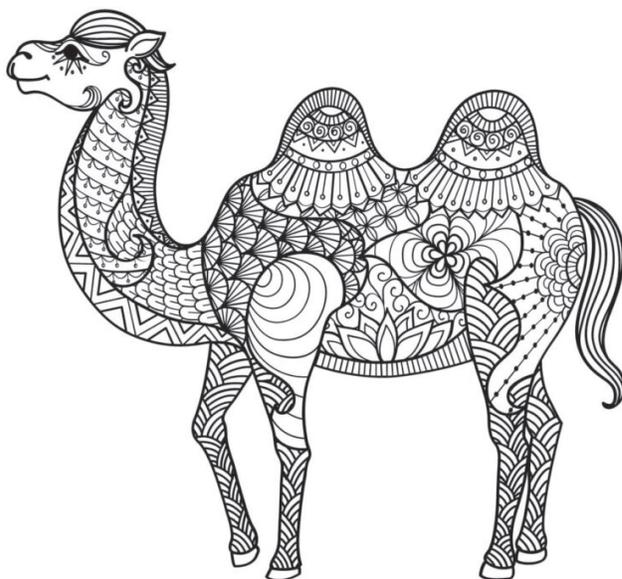


<https://youtu.be/enIsTi4Kqk4> (3 minutos)
Kitaro- Sozo



https://youtu.be/CD-E-LDc384?list=PLyRBA1RPg2EAU8s1rEiN6bXzGwwR6B_ii
Metallica: Enter Sandman (oficial Music video) (3 minutos)

Figura 3.21
Figura mándala para colorear.



Nota. Adaptado de *Mándalas para colorear* [Fotografía], por Material escolar, 2016 (<https://www.materialescolar.es/blog/mandalas-colorear-para-eliminar-el-stress/>). Obra de Dominio Público.

2. Comenta la actividad en grupos pequeños expresando, como te sentiste al realizar la actividad con los diferentes tipos de música.

Sociología del arte

Es la ciencia que analiza el arte en función de la sociedad, estética o intelectual (RAE).

sociología

es una ciencia que estudia la sociedad humana, sus estructuras, procesos e instituciones.

Manifestaciones artísticas con presencia en los fenómenos socio-culturales

Desde el punto de vista de la **sociología del arte**, una rama de la sociología que no estudia el arte desde la obra artística en sí (ello se ocupará la estética), sino más bien, desde los elementos del proceso artístico, por un lado, el artista y por otro, el público que recibe la obra de arte, determinado por sus preferencias y sus actitudes.

La **sociología del arte**, es una disciplina que surge de la **sociología** y se encuentra dentro del campo de las ciencias sociales, teniendo como objetivo el estudio del arte como un producto de la sociedad, mediante el análisis de los componentes de una obra, que tienen que ver con su creación artística y difusión. También se apoya en otras ciencias para entender su proceso de transformación al interior de la sociedad, analizando algunos factores del artista (figura 3.22), como su situación social (clase social a la que pertenece, contexto social del que proviene, estudios, entre otros) público al que va dirigido, forma de comercialización, lugares en donde se exhibe (museos, galerías, contexto urbano), tipo de arte al que pertenece (arte conceptual, arte de acción), si utiliza elementos tecnológicos, así como algunos otros componentes, por ejemplo, la moda.

Figura 3.22

Desde la sociología del arte se estudia las condiciones socioculturales del artista y del público al que se dirige.



Nota. Adaptado de *Imagen de Hombre, Artista y Calle* [Fotografía], por Pixabay, 2014 (<https://pixabay.com/es/photos/hombre-artista-calle-pintor-cuadro-343674/>). Obra de Dominio Público.

Obra de arte

es una obra humana con valor estético y conceptual.

Una **obra de arte**, recrea el momento histórico en el que se crea, es por ello que está configurada en un contexto sociocultural, resulta necesario hacer un análisis, en relación con las diferentes manifestaciones de la misma época. Cuando se analizan los factores que inciden en un hecho artístico, se puede encontrar que los valores estéticos se van modificando, pero también se va dando un cambio de mentalidad.

Figura 3.23

Danza de los Voladores de Papantla, de Papantla, Veracruz.



Nota. Adaptado de *Imagen de México, Danza y Personas* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/photos/m%C3%A9xico-danza-personas-cultura-5338000/>). Obra de Dominio Público.

¿Por qué el arte es un reflejo de la sociedad?

Imagina por un momento, que una obra de arte ya sea una pintura, danza, escultura, un grabado, es un espejo y que en él se reflejan las emociones, pensamientos y situaciones sociales de la época en la que fueron creados (figura 3.23). Con el paso del tiempo, éste se convertirá en un testimonio histórico, que va a permitir a las futuras generaciones entender el aspecto social, político y cultural del momento en que fue creado.

En la época de Renacimiento entre los siglos XIV y XVI, por ejemplo, las manifestaciones artísticas se centraban en la humanidad y la naturaleza, significando un cambio de perspectiva, en el cual se valoraba la razón y la observación y venía a romper con la Edad Media (que se centraba en el tema religioso).

El dadaísmo surge en 1916 y se convirtió en una corriente dentro del arte, surge durante la primera guerra mundial y fue una forma de protestar contra los absurdos de la guerra.

El realismo y el surrealismo en la década de 1920 a 1930, son corrientes que influyen en las manifestaciones artísticas que se oponen entre sí; mientras una da importancia a elementos de la realidad, la otra se centra en la imaginación, los sueños y el subconsciente. En México Frida Kahlo (figura 3.24), era una pintora que, a pesar de la época en auge, no se vio completamente influida por estas corrientes.

¿Sabías que...?

En la etapa histórica del Renacimiento, artistas como Leonardo da Vinci y Miguel Ángel realizaron grandes obras maestras y en ellas cuestionaban las creencias establecidas y al hacerlo, cambiaron de manera significativa la percepción que la sociedad tenía del mundo. El arte trasciende la visión de su creador y es capaz de saltar las barreras del tiempo, se amplía a una colectividad, la misma manera de pensar, sentir y promover el cambio.

Conoce a...

Figura 3.24
Frida Kahlo



Su nombre era Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón, fue una pintora mexicana nacida el 06 de julio de 1907, en la Ciudad de México, de ascendencia alemana y mexicana.

Fue la tercera de cuatro hijas y desde los primeros años padeció de poliomielitis, causando que una de sus piernas fuera más corta y por esto fue motivo de burlas, sin embargo, eso no la detuvo. Fue una estudiante inquieta y a la edad de 18 años tuvo un trágico accidente que la mantuvo en cama inmovilizada mucho tiempo y es cuando empezó a pintar.

Se casó con el pintor y muralista Diego Rivera, tuvo muchas complicaciones de salud por el accidente que sufrió y fue operada en muchas ocasiones. A pesar de su condición física, fue una inquieta activista, por sus ideas comunistas y de izquierda.

Nota. Adaptado de Imagen de Bolsa, Productos cosméticos y Mujer. Pixabay. 24 de agosto de 2020 <https://pixabay.com/es/photos/bolsa-productos-cosm%C3%A9ticos-mujer-5513294/> De uso gratuito

Aplico lo aprendido

Realiza las siguientes actividades según lo que se indica.

1. Selecciona alguna de las temáticas a continuación.
 - a) Igualdad
 - b) Sororidad
 - c) Paridad de género
 - d) Interculturalidad

Los movimientos sociales, tienen un impacto importante en las producciones artísticas, se puede decir que el movimiento feminista ha generado múltiples creaciones de artistas diversos que expresan la lucha de las mujeres, para la crear la igualdad, un ejemplo son artistas como Frida Kahlo y Judy Chicago (figuras 3.24 y 3.25), en sus creaciones abordan temas de identidad, género y también opresión. En ese lenguaje sutil, se manifiesta un mundo donde la dominación del hombre era patente.

Conoce a...

Figura 3.25

Judi Chicago



Judith Sylvia Cohen, también conocida como Judi Chicago, nace el 20 de julio de 1939, se destaca como pintora, escultora, educadora, escritora y se le reconoce como una pionera en el arte feminista estadounidense. Sus obras destacan por considerar el papel de las mujeres en la historia y la cultura. En los años setenta, fundó en los Estados Unidos el primer programa de arte feminista. Su obra más conocida fue *The Dinner Party*, que fue instalada de manera permanente en el Museo de Brooklyn, en el Elizabeth A. Sackler Center for Feminist Art y en él se destaca los logros de las mujeres a lo largo de la historia.

Existe un tipo de arte denominado arte urbano, que ha surgido desde hace algunas décadas y que muestra de manera poderosa el sentir de la sociedad, expuesto a través de los grafitis y murales que se pueden observar plasmados en la ciudad. Frecuentemente estos artistas son autodidactas y muestran de manera recurrente temas de justicia o injusticia social, resistencia y desigualdad. Muchos de estos murales desafían las normas establecidas y establecen un diálogo entre el arte y la sociedad.

El arte es una herramienta de cambio y transformación social, a través de la historia, ha sido el vehículo para la creación de la conciencia social y es capaz de movilizar masas, mostrando su acuerdo o desacuerdo acerca de temas sociales específicos.

El muralismo mexicano desarrollado en años anteriores y subsiguientes a 1920, donde artistas como Diego Rivera y David Alfaro Siqueiros abordaban en sus murales temas de justicia social e identidad nacional, incluyendo elementos de arraigo mexicano. Edificios importantes públicos y privados muestran sus murales, pero también, cuentan la historia del pueblo mexicano en una fuerte lucha por crear igualdad y dignidad nacionalista.

La música también tiene el poder realizar un cambio social, ya que su influencia en la sociedad es poderosa, los géneros de música folclórica, rock y subgéneros como punk rock y heavy metal, géneros urbanos como reggaetón, rap y el pop (y subgéneros de K-pop y hyperpop), entre otros.

En la década de 1950 y 1960, en América Latina surgió un tipo de música llamada Nueva Canción, donde artistas como Geraldo Vandré, Víctor Jara, Mercedes Sosa, Silvio Rodríguez, Pablo Milanés, Piero, Amparo Ochoa, entre otros; tuvieron un papel importante ya que utilizaron la música para expresar temáticas de opresión, desigualdad, represión y exhibir las dictaduras. Aunque, por otro lado, también se podía ver en las letras de algunas de sus canciones, un fuerte compromiso con la unidad de los países de América Latina (figura 3.26).

Figura 3.26

Los cantantes de Nueva Trova en los 60' cantaban canciones de protesta contra la guerra y unión de países Latinoamericanos.



Nota. Adaptada de *Imagen de Multitud, Artista y Público* [Fotografía], por Pixabay, 2022 (<https://pixabay.com/es/photos/multitud-artista-p%C3%ABblico-concierto-7373105/>). Obra de Dominio Público.

Lectura

Tendencias musicales y nuevos géneros musicales en 2024. Lo que se está escuchando y lo que viene.
Octubre 17, 2024.

La industria musical está en constante cambio, y 2024 no es la excepción. Este año está marcado por la evolución de géneros tradicionales, la fusión de sonidos globales y la influencia de la tecnología y las redes sociales en la creación y el consumo de música. A medida que la cultura global se conecta aún más, la música refleja esta interacción, con nuevas tendencias que capturan la atención de oyentes de todas partes. Aquí te contamos qué está sonando y qué viene en la música en 2024.

1. Fusión de géneros:

Una de las tendencias más notables en 2024 es la fusión de géneros. Los artistas ya no se limitan a un solo estilo, sino que están combinando influencias diversas para crear algo completamente nuevo. Esta tendencia está alimentada por la facilidad de acceso a una amplia gama de música a través de plataformas de streaming, lo que ha permitido a los músicos inspirarse en una variedad de sonidos internacionales.

Lectura

Ejemplos de esta fusión incluyen la mezcla de trap y flamenco, liderada por artistas como Rosalía, o la combinación de pop, reguetón y música electrónica, que es cada vez más popular entre artistas como Bad Bunny y Rauw Alejandro. Estos cruces de estilos han permitido que las audiencias globales exploren nuevos sonidos y rompan las barreras tradicionales entre géneros. Además, el rock está viviendo una nueva vida al fusionarse con otros estilos más contemporáneos, como el trap y el pop alternativo, revitalizando una escena que parecía estar quedándose rezagada en la última década.

2. Música latina: dominando el mainstream global

La música latina continúa su ascenso imparable en 2024, consolidándose como uno de los géneros más influyentes en el ámbito global. El reguetón y el trap latino siguen dominando las listas de éxitos, pero también están emergiendo otros géneros latinos que ganan terreno. Artistas como Peso Pluma y Grupo Frontera están llevando el regional mexicano a nuevas audiencias, tanto dentro como fuera de América Latina.

Además del reguetón, subgéneros como los corridos tumbados y la música urbana latina están alcanzando popularidad en mercados como Estados Unidos y Europa, gracias a la creciente visibilidad de artistas que combinan sonidos tradicionales con estilos modernos y letras que conectan con el público joven.

La colaboración entre artistas latinos e internacionales también está en auge, lo que ha ayudado a expandir aún más el impacto global de la música latina. Colaboraciones entre artistas como Karol G, Shakira, y figuras del pop o hip-hop en inglés, han creado un espacio multicultural donde las barreras lingüísticas se disuelven.

3. Afrobeats: el sonido africano en la cima mundial

El género afrobeats, originario de África Occidental, se ha consolidado como una de las tendencias musicales más importantes en 2024. Este estilo, que fusiona ritmos africanos tradicionales con elementos de pop, dancehall y hip-hop, ha llegado a la cima del mainstream global, conquistando listas de reproducción y encabezando festivales internacionales.

Artistas como Burna Boy, Wizkid y Tems están liderando el movimiento, llevando la cultura africana a nuevas alturas. El éxito global del afrobeats está creando un espacio donde los sonidos africanos tradicionales se mezclan con la música contemporánea, atrayendo a una audiencia diversa y amplia.

Además del afrobeats, el subgénero amapiano, originario de Sudáfrica, también ha ganado popularidad en todo el mundo. Con sus profundos ritmos de house y melodías relajantes, amapiano se ha convertido en un favorito en las pistas de baile de Europa y América Latina, marcando una expansión internacional de la música africana.

4. Pop consciente: letras con propósito

En 2024, muchos artistas de pop están utilizando su plataforma para abordar temas sociales y políticos. Este movimiento, conocido como pop consciente, refleja la creciente demanda de la audiencia por canciones que no solo sean entretenidas, sino que también tengan un mensaje profundo.

El cambio climático, la igualdad de género, la salud mental, y los derechos humanos son temas recurrentes en la música pop actual. Artistas como Billie Eilish, Taylor Swift y Janelle Monáe están liderando el camino con letras que invitan a la reflexión y al activismo, mientras que el sonido sigue siendo pegajoso y accesible.

Lectura

El pop consciente no solo está en las letras, sino también en la estética visual y el enfoque general de los álbumes y presentaciones en vivo, lo que crea una experiencia más significativa para el oyente. Esta tendencia está siendo particularmente bien recibida por las generaciones más jóvenes, que buscan que la música se alinee con sus valores y preocupaciones.

5. Nostalgia y sonidos retro: el pasado regresa

La nostalgia sigue siendo un motor potente en la música de 2024. Los sonidos de las décadas de 1980 y 1990 están experimentando un renacimiento, y géneros como el synth-pop, el disco y el rock alternativo están volviendo a las listas de éxitos, pero con un toque moderno. El «retrofuturismo» musical está en auge, combinando estilos clásicos con las técnicas de producción actuales.

Artistas como The Weeknd y Dua Lipa han llevado estos sonidos retro al mainstream con álbumes que rinden homenaje a las épocas pasadas, pero con un estilo fresco y contemporáneo. La mezcla de sintetizadores vintage, guitarras eléctricas y ritmos electrónicos modernos está generando una ola de nostalgia entre oyentes que crecieron con esos sonidos y nuevas generaciones que los descubren por primera vez.

Además del sonido, la estética visual de la época también está regresando, con videoclips y presentaciones en vivo que abrazan lo retro, desde el vestuario hasta los gráficos y efectos visuales.

6. El poder del DIY y la música indie

En 2024, el movimiento indie y DIY (Do It Yourself) sigue siendo una fuerza poderosa en la música. Gracias a las herramientas digitales accesibles para la creación y distribución musical, muchos artistas están optando por mantenerse independientes, sin necesidad de firmar con grandes sellos discográficos.

Este enfoque permite a los artistas tener un control total sobre su música y su imagen, lo que ha llevado a una explosión de creatividad en el ámbito indie. Plataformas como Bandcamp y SoundCloud siguen siendo esenciales para estos músicos, quienes utilizan redes sociales para conectar directamente con sus fans. Artistas como Phoebe Bridgers, Tame Impala y Clairo han demostrado que es posible triunfar en la industria de manera independiente, sin comprometer la libertad artística. Este movimiento también está influyendo en la música mainstream, con artistas más grandes adoptando una mentalidad independiente en su producción y distribución.

Conclusión

En 2024, el panorama musical es más diverso y emocionante que nunca. La fusión de géneros está rompiendo barreras, mientras que la música latina y los afrobeats continúan conquistando audiencias globales. El pop consciente está reflejando las preocupaciones sociales de la audiencia, y la nostalgia sigue siendo una fuente poderosa de inspiración para muchos artistas. Al mismo tiempo, el movimiento indie y DIY continúa empoderando a los músicos para explorar su creatividad sin restricciones. Estas tendencias muestran que la música sigue evolucionando en nuevas y emocionantes direcciones, y lo mejor aún está por venir.

Escuela de Música EMA. (2024, octubre 17). Tendencias musicales y nuevos géneros musicales en 2024: Lo que se está escuchando y lo que viene. EMA Escuela de Música. <https://emaescuelademusica.com/diploma-produccion-musical/tendencias-musicales-y-nuevos-generos-musicales-en-2024-lo-que-se-esta-escuchando-y-lo-que- viene>

Aplico lo aprendido

Considerando la lectura anterior realiza en equipos la siguiente actividad.

Elabora una reflexión acerca de los ritmos y los cambios que se dan en la música.

Elige una canción que te guste y escribe la letra en tu cuaderno.

Piensa en lo que te hace sentir y resúmelo, en una palabra.

Propón una imagen con la que representarías lo que sientes.

Comparte tus comentarios en un grupo de 4 personas y después a todo el grupo en plenaria.

Conoce a...

Figura 3.27

John Lennon



Músico notable británico, que participó en la cofundación de una de las bandas sonoras más importantes del rock de todos los tiempos Los Beatles. Nació el 9 de octubre de 1940, durante el contexto de la Segunda Guerra Mundial. Tuvo una infancia complicada y sus padres se separan cuando él tenía 4 años.

La agrupación logro el éxito comercial en Gran Bretaña y el mundo. Tiempo después, Lennon se separó del grupo y continuo su carrera como solista y un comprometido activista político en contra de las guerras.

Contrajo matrimonio con Yoko Ono una cantante y musico japonesa y fue asesinado el 8 de diciembre de 1980.

Nota. Adaptada de Imagen de John Lennon, Beatles y Paz. Pixabay. 13 de octubre de 2014 <https://pixabay.com/es/illustrations/john-lennon-beatles-paz-imagine-487033/> De uso gratuito.

Puedes conocer más acerca de la vida de John Lennon en el siguiente enlace: <https://www.britannica.com/biography/John-Lennon>

Como ya se ha expresado la relación que el artista establece con la sociedad es fundamental, porque es el entorno su fuente de inspiración para sus creaciones, amplificando el impacto del mensaje con su público, creando una identidad colectiva y comunitaria.



TUTANKAMON Edu-
tainment Exhibition |
Madrid
[https://youtu.be/
W4Uj2V0UBfo](https://youtu.be/W4Uj2V0UBfo)



Los proyectos comunitarios, talleres, festivales, Cervantinos, promueven el arte (figura 3.28), permitiendo el diálogo, expresión, compartir historias de creación colectiva, como teatro, cine, literatura, música, danza, artes gráficas y visuales.

Figura 3.28
Encuentros de teatro.



Nota. Adaptada de *Imagen de Ballet don Quijote, Teatro y Rendimiento* [Fotografía], por Pixabay, 2015 (<https://pixabay.com/es/photos/ballet-don-quiote-teatro-895062/>). Obra de Dominio Público.

Ayudan en muchas ocasiones a favorecer el empoderamiento y desarrollo de agentes de cambio y transformación de los grupos sociales.

En la actualidad el acceso a las plataformas digitales ha permitido que el arte se pueda difundir de manera global a todo el mundo, permitiendo la interconexión de personas que se encuentran en diferentes países, con otras culturas, son sociedades que enfrentan problemas similares o diametralmente opuestos.

Resulta fundamental el reconocimiento, valoración y respeto por la diversidad cultural, para que las tradiciones y formas de expresión comunitaria de los pueblos, no se pierda entre las tendencias globales.

Puedes conocer un poco de los museos inmersivos utilizando plataformas e inteligencia artificial en el siguiente enlace:

Con la era digital han cambiado la forma en que se produce y se consume el arte. El uso de las redes sociales, los blogs, las plataformas y streaming han acercado a los artistas con sus audiencias, amplias y diversas. Aunque también se ha generado un amplio espectro de competitividad.

La tecnología permite a los artistas, ampliar sus conocimientos y explorar la conjunción de diferentes técnicas y formatos. La creación interactiva, multimedia e inmersiva, han ampliado sus fronteras, y permiten que su público, experimente, participe y reflexione este tipo de experiencias.

¿Hacia dónde se dirige el arte en un futuro cercano?

¿Cuáles son los mayores retos que enfrenta esta actividad humana?



“Más Allá Van Gogh”,
las mejores obras de
Vincent Van Gogh de
una manera inmersiva
y sensorial.
[https://youtu.be/
5fHG-G7Xh2w](https://youtu.be/5fHG-G7Xh2w)

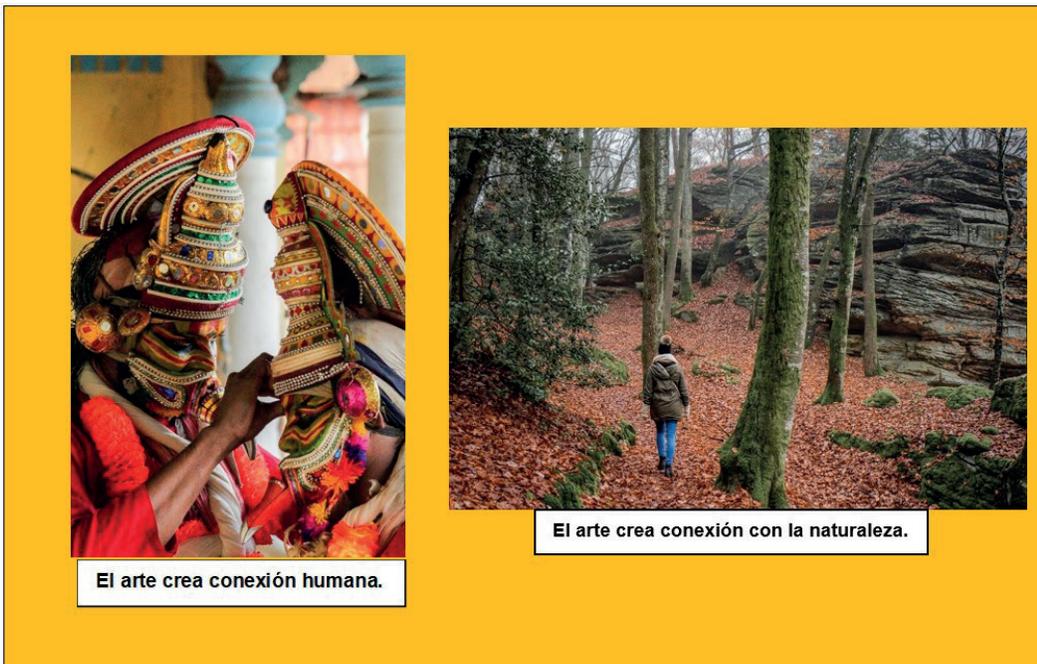


El destino de esta actividad humana, como lo es el arte, dependerá en gran medida de la capacidad de adaptación que muestren las personas ante los cambios sociales globales que tengan que ver con el cambio climático y todos sus derivados (problemas del agua, la escasez alimentaria, fenómenos naturales consecuencia de la deforestación y aumento de temperaturas), desigualdad social y la polarización política. Ante todo, este escenario el arte seguirá siendo un punto medular para el entendimiento humano, el contexto sociocultural, ecológico y la conexión entre las personas (figura 3.29).

El arte en este último punto es muy importante para el proceso de humanización de la sociedad, donde de manera preponderante en todas las expresiones artísticas se fomenta la conexión entre las personas. Por eso, es importante alentar la difusión, creación y promoción del arte en todas sus manifestaciones.

En la sociedad se requiere generar más espacios de reflexión, crítica, análisis y valoración, no solo en su sentido estético, sino en su poder transformador, de desarrollo personal y social, para poder aspirar a un mundo en el que puedan ser incluidas todas las personas sin distinciones, en un mundo mayormente responsable, inclusivo, respetuoso y armonioso (figura 3.29).

Figura 3.29
El arte se va transformando y adaptando al contexto sociocultural.



Nota. Adaptado de *Imagen de Vistoso, Artístico y Actor* [Fotografía], por Pixabay, 2023 (<https://pixabay.com/es/photos/vistoso-art%C3%ADstico-actor-7971057/>). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de *Imagen de Senderismo, Bosque y Naturaleza* [Fotografía], por Pixabay, 2022 (<https://pixabay.com/es/photos/senderismo-bosque-naturaleza-7667621/>). Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

Anota lo que significa para ti cada una de las siguientes frases.

El arte como de resistencia.

El arte como forma de expresión.

El arte como inspiración.

El arte como mecanismo de disuasión.

El arte como intercambio cultural.

El arte como sanación.

Desarrollo humano, a través de las artes

Las personas participan en el progreso de las sociedades mejorando y desarrollando las capacidades y habilidades para establecer una mejor convivencia y en consecuencia una mejor calidad de vida.

La pintura es un tipo de expresión plástica que permite la expresión de ideas, emociones y experiencias, en un lenguaje simbólico que se encuentra más allá de las palabras, permite que incluso los prejuicios puedan salir a flote y sean cuestionados y analizados, para poder ampliar perspectivas y favorecer el respeto a las diferencias individuales. Temas difíciles o complejos, pueden ser visualmente expresados, por medio de colores y formas diversas.

La construcción de murales (figura 3.30) permite un medio de expresión en colectivo, aunque es una obra de arte de proporciones mayores, permite embellecer espacios públicos de usos común.

Figura 3.30

Mural de la celebración de Día de Muertos en Naolinco, Veracruz.



Fotografía propia. Naolinco, Veracruz. 10 de junio de 2025.

En la sociedad es común que se presenten los conflictos sociales, que son situaciones en donde dos o más partes tienen intereses o necesidades diferentes que se contraponen, generando tensión y en algunos casos violencia. Los ámbitos en los que puede presentarse son el laboral, vecinal, político, religioso, entre otros.

El arte se puede utilizar como herramienta para atraer la atención hacia algún tipo de conflicto en la sociedad, visibilizar las problemáticas comunes ayuda a fortalecer el tejido comunitario. Se motiva a la reflexión profunda y transforma las tensiones, en oportunidades de cambio para la resolución de conflictos, por lo tanto, se le considera como una estrategia en el desarrollo personal y social.

Existe una técnica conocida como *mediación artística*, donde el facilitador utiliza como mediador la expresión artística, a través de un lenguaje no verbal, para generar un clima de confianza y reducir la tensión, generando el entendimiento, sin juicios, en un lugar neutro, entre las partes involucradas en algún tipo de conflicto.

Una persona o un grupo de personas, que comprende una problemática (aunque no estén de acuerdo o piense lo mismo), pueden ser más empáticos y se encuentra en un mejor camino para construir de manera conjunta comunidades más resilientes y pacíficas.

Con el arte se pueden disolver las barreras de lenguaje, idioma, ubicación geográfica (vivir en diferentes países), culturales, ideológicas, debido a que las manifestaciones artísticas, fomentan la inteligencia emocional.

Existe una teoría propuesta por Howard Gardner (1983) llamada *teoría de las inteligencias múltiples*, que propone ocho tipos de inteligencias que las personas pueden poseer: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-cinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista, estas inteligencias enriquecen la creación del arte y cada una hace referencia a una habilidad específica y a la capacidad para procesar la información de manera diferente. Mientras que una persona que se dedica a pintar tiene algunas inteligencias más desarrolladas, otra, que se dedica a la danza, es muy hábil para el movimiento y aprenderse secuencias de pasos.

Aplico lo aprendido

Resuelve las siguientes interrogantes.

1. Completa la siguiente tabla en binas, considerando el tipo de inteligencia que te imaginas, requiere cada una de las manifestaciones artísticas que hemos revisado hasta aquí.

7N/P	Tipo de inteligencia	Manifestaciones artísticas
1.	Lingüística	
2.	Lógico-matemática	
3.	Espacial	
4.	Musical	
5.	Corporal-cinestésica	
6.	Interpersonal	
7.	Intrapersonal	
8.	Naturalista	

2. Menciona que tipo de inteligencias consideras que tienes más desarrolladas.
3. ¿Has explorado si tienes facilidad para desarrollar alguna de las actividades artísticas que has propuesto en la tabla anterior?
4. ¿Por qué consideras que es importante desarrollar algunas de las inteligencias en las que te consideras menos hábil?

En el área de la educación, el diseño conductual permite influir en el comportamiento de las personas y es el resultado de una combinación de la psicología y la sociología. Aplicado al contexto educativo, permite creando contextos y generar mensajes que promuevan el cambio positivo en las personas. Es una excelente manera de enseñar a las personas a resolver conflictos de manera pacífica.

La *educación artística para la paz* es un enfoque pedagógico que utiliza el arte para promover la paz, reducir conflictos, fomentar la empatía y prevenir la violencia, estableciendo oportunidad para el diálogo y expresión adecuada de las emociones. Incluye el uso de herramientas como la creación artística, el modelado, la escritura. Estas acciones promueven la inclusión, fortalecen la cohesión social y el sentido de pertenencia.

El trabajo actoral en obras de teatro y **performance** (figura 3.31), ayudan a gestionar emociones de difícil acceso. De igual manera, los talleres de pintura también ayudan a establecer una buena comunicación comunitaria. Así como, el diseño participativo, permite expresión conjunta de ideas y mejora el trabajo en equipo.

Las *intervenciones artísticas en espacios públicos* promueven la reflexión, el diálogo, mesas de trabajo y debate.

La instalación de *exposiciones itinerantes*, en espacios públicos, acerca a la comunidad en general a vivir y experimentar el contacto con las obras de arte (performances, murales, visitas guiadas, conciertos, etc.), creando un acercamiento para visibilizar conflictos, denunciar injusticias y construir entre todos una cultura de paz, en donde las personas puedan apropiarse de los espacios sociales comunes.

La *arteterapia* (figura 3.32), es una disciplina que contribuya a solucionar problemas psicológicos mediante la expresión artística, porque cuando las personas exploran sus emociones o les permiten verbalizar situaciones de conflicto, mejoran la comunicación, reducen la ansiedad y el estrés, elevan la autoestima, fortalecen la seguridad personal y en ocasiones sanar heridas emocionales.

Figura 3.31

El performance es una manifestación artística alternativa, aborda el miedo, la culpa, de protesta, para evidenciar alguna problemática, entre otros.



Nota. Adaptado de *Imagen de Negro, Grupo y Multitud* [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/photos/negro-grupo-multitud-baile-4906807/>). Obra de Dominio Público.

Performances

Es una manifestación artística, el arte escénico se centra en el cuerpo del artista, el espacio y el público.

Figura 3.32

La arteterapia ayuda a reducir la tensión emocional y canalizar emociones difíciles de procesar.



Nota. Adaptado de *Imagen de En la clase de pintura, Mujeres y Al aire libre* [Fotografía], por Pixabay, 2019 (<https://pixabay.com/es/photos/en-la-clase-de-pintura-mujeres-4198482/>). Obra de Dominio Público.

Sensibilidad
impresionabilidad,
sentimiento,
afectividad, ternura,
piedad, delicadeza,
emotividad,
sensibilidad,
sentimentalismo,
susceptibilidad.

Reflexión
Es un proceso
mental que
implica pensar
detenidamente
algo, analizarlo
y evaluarlo, para
entenderlo mejor.

Análisis
Es un proceso
mental de examinar
a fondo algo para
identificar sus
diferentes partes
y comprender
su naturaleza,
características o
funcionamiento.

J.L. Moreno (1925), desarrollo una técnica llamada psicodrama, combinando elementos teatrales con psicoterapia, para ayudar a las personas a representar situaciones de conflicto para mejorar las relaciones interpersonales. Así como otros instrumentos para el estudio de los grupos como la sociometría.

El arte permite el desarrollo de la creatividad y la imaginación la arquitectura, pintura, escultura, literatura, música, danza, cine, fotografía y cómic, permite que tanto niños, como adolescentes. Se beneficien en diferentes aspectos:

1. **Sensibilidad**, es habilidad necesaria para que las personas puedan conectar con sus emociones profundas, pues se crea una conexión con los demás, genera empatía, comprensión, fortalece el sentido humanitario y amplía la comprensión de lo que ocurre en el entorno social próximo, siendo capaz de conmoverse, sentir ternura, compasión y delicadeza. En una palabra, seres humanos bondadosos, de manera crítica y madura.
2. Mayor comunicación, poner en palabras y en imágenes, los pensamientos permite clarificarlos, también facilita la interacción visual, auditiva y sensorial con las demás personas. Debido a que el arte conjunta las habilidades intelectuales y de comunicación creativa, es decir armoniza el desarrollo de los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho.
3. Capacidad de **reflexión** y **análisis**, permite ejercitar y desarrollar habilidad de pensamiento crítico: por un lado, ayuda a resolver problemas y por otro, en la toma de decisiones permite tener un criterio propio y mayor seguridad personal.

Toma en cuenta que...

En el cerebro tenemos 2 hemisferios cerebrales, donde uno se encargas de las funciones de pensamiento, reflexión, etc., y el otro es la parte creativa, entre otras. Pero ambos lados trabajan de manera coordinada.

<https://www.youtube.com/watch?v=-sOzdQVRGZiM>



El Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), en una publicación del 15 de marzo de 2023, a través de su página, <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/el-arte-es-un-recurso-esencial-para-el-desarrollo-de-ninas-ninos-y-adolescentes> menciona lo siguiente:

“Adentrarse en el arte es positivo a cualquier edad. Sin embargo, la niñez temprana es el periodo idóneo para enseñar a las niñas y los niños las disciplinas artísticas que existen, ya que esa etapa de su desarrollo se distingue por su capacidad para absorber con facilidad cualquier aprendizaje”.

El acercamiento a las artes en las etapas de la niñez y la adolescencia es poderosamente influyente en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes de nuestro país, porque les ayuda a gestionar muchas de sus emociones y puntos de inflexión (momentos clave, que puede generar un cambio) o conflicto. La falta de un amplio vocabulario, entendible porque se encuentra en desarrollo, requiere de más herramientas para poder expresar todo aquello para lo que las palabras no alcanzan.

Conoce a...

Figura 3.33

Georgia O'Keeffe



Artista estadounidense que vivió de 1887 a 1986, Georgia fue una pintora destacada conocida por sus pinturas de flores, rascacielos de Nueva York y la realización muchos paisajes desérticos de Nuevo México, en donde vivió varios años de su vida. Fue considerada como “madre del modernismo estadounidense”.

Se le reconoce por su desempeño en el desarrollo del arte moderno y por ser la primera pintora, mujer en ganarse un lugar importante en el mundo del arte neoyorquino en 1920.

Nota. Adaptado de wikipedia.org1915

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2a/Georgiaokeefe.jpg>
dominio público

Georgia O'Keeffe (1887-1986), fue una mujer estadounidense que impulsaba que las obras de arte se crearan en base al estilo propio, con un diseño e interpretación personal de temas, en lugar de intentar copiar o representar. En su lenguaje expresa lo siguiente:

“Descubrí que podía decir cosas con colores y formas, cosas que no podía decir de otra manera, porque no encontraba las palabras”.

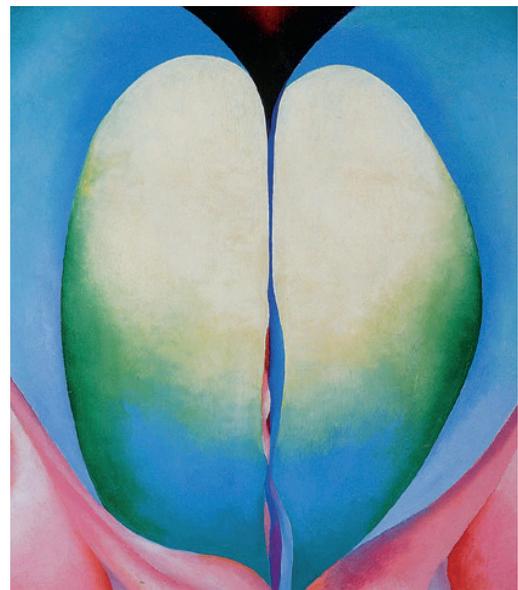
Esta es una frase que se atribuye a Georgia O'Keeffe (figura 3.31), habla de esa necesidad de expresión que tenemos las personas y que va más allá del mero lenguaje descriptivo.

Lo que esta artista expresa a su manera, es que cuando las emociones están dentro, a veces no son visibles ni siquiera para la persona, pero en cuanto se les pone afuera de la manera que sea (ojalá que sea a través del arte), es entonces cuando puede ser más claro para los demás, pero sobre todo para la propia persona (figura 3.34).

Recordemos que el arte ayuda al autoconocimiento y favorece un desarrollo personal positivo, dentro del contexto social, es decir, forma una ciudadanía consciente y crítica, capaz de valorar las diversas manifestaciones artísticas en la sociedad.

Figura 3.34

Pintura Obra de Georgia O'Keeffe (1887-1986) Serie I, No. 8 - Georgia O'Keeffe / Cartel de arte americano, Impresión moderna, Impresión retro, Cartel vintage, Decoración de arte, Cartel abstracto, Arte de galería



Nota. Adaptado de *Pintura Obra de Georgia O'Keeffe* [Fotografía], por Wikimedia, 1919 (https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Georgia_O'Keeffe,_Series_1,_No._8.jpg). Obra de Dominio Público.

Aplico lo aprendido

I. Realiza las siguientes actividades de acuerdo con lo que se te pide.

1. Observa y comenta en equipo la siguiente pintura de Wassily Kandisky

Figura 3.35
Obra de Wassily Kandisky pionero del arte abstracto.



Nota. Adaptado de Imagen de Wassily Kandinsky. En el azul y arte [Fotografía], por Pixabay, 2021 (<https://pixabay.com/es/illustrations/wassily-kandinsky-en-el-azul-arte-6280547/>). Obra de Dominio Público.

2. ¿Qué expresar el autor con su obra? Y ¿el arte puede ser subjetivo?
3. Elaboren una respuesta a lo que expresa el cuadro mediante un dibujo.
4. Comparen el cuadro con los otros equipos.
5. Elaboren una conclusión acerca de la actividad.

Subjetivo

Perteneciente o relativo al modo de pensar o de sentir del sujeto, y no al objeto en sí mismo.

El patrimonio histórico-cultural atiende la diversidad

La Historia del Arte, como ciencia contribuye para que se valore, se conozca y se disfrute el patrimonio histórico-artístico, porque mantener la memoria colectiva, como un legado para las generaciones futuras es necesario para todos los pueblos. Surge en este momento la pregunta:

¿Qué se entiende por patrimonio cultural?

Diban (2005), establece que el patrimonio cultural son bienes tangibles, intangible y naturales que constituyen parte de prácticas sociales. Se les atribuyen valores para ser transmitidos y resignificados de una época a otra o bien de una generación a la siguiente.

Es digno de mencionar, que un objeto para convertirse o dejar de ser un patrimonio o bien cultural, es mediante un proceso y/o cuando algún individuo o colectividad afirma su nueva condición. De manera formal (mediante una declaración oficial), o informal (a través de la costumbre o percepción comunitaria). Por ejemplo, la cantada de día de muertos (figura 3.36), es un bien cultural que se celebra en Naolinco, Veracruz. Establecido desde tiempos inmemoriales y se ha transmitido de generación en generación.

Entender este hecho es, dejar claro que un patrimonio cultural forma parte de un proceso social y cultural, en que se atribuyen valores, funciones y significados que no son inamovibles, no se da para siempre. Es producto de un proceso social constante, complejo y que puede ser polémico, porque se construyen muchos significados y sentidos.

Como bien sabemos la sociedad está en constante movimiento y se resignifica. De la misma manera los objetos y bienes adquieren nuevos significados al contextualizarse en el momento actual.

Lo mismo ocurre para las manifestaciones culturales, no pueden rescatarse fielmente, debido a que las personas cambian y con ello la relación que las personas establecen con esas huellas o testimonios, pues se encuentran sujetos al proceso de interpretación.

La UNESCO, que son las siglas de United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Cultura) al determinar el término de “patrimonio cultural”, ha ido cambiándolo a lo largo del tiempo al incluir elementos de la cultura actual.

Antiguamente este concepto se aplicaba solo a los monumentos, pero hoy en día, se han incorporado algunas categorías como: **patrimonio intangible o inmaterial**, etnográfico y el industrial, lo que ha llevado a darle una nueva configuración y considerando las artes de la representación, las lenguas, música tradicional o autóctona, así como, sistemas filosóficos, espirituales y de información que enmarcan algunas creaciones.

Figura 3.36
La cantada es una tradición día de Muertos.



Nota. Fotografía propia. Naolinco, Veracruz. 10 de junio de 2025.

¿Sabías que...?

Wassily Kandisky (figura 3.33) fue un pintor de origen ruso que vivió de (1866 a 1944), realizó muchos estudios del color y la belleza de sus obras radica en la riqueza cromática y la simplificación formal, que se ve en las formas que utiliza.

¿Sabías que...?

En diferentes estados de la República Mexicana se celebra la festividad de “Día de Muertos”. La cantada es una Tradición que se celebra en Naolinco Veracruz, el día 1° de noviembre donde toda la noche se recibe a visitantes que van a cantar a los altares y les ofrecen de comer.

Patrimonio intangible o inmaterial

Se refiere a las prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que las comunidades, grupos y personas reconocen como parte de su identidad cultural.

¿Sabías que...?

El patrimonio etnográfico y el industrial son dos tipos de patrimonio cultural, pero se enfocan en diferentes aspectos de la cultura y la historia.

El patrimonio cultural puede ser tangible (material) o intangible (inmaterial).

El patrimonio material se puede tocar, es físico. También puede ser:

- Mueble, que incluye pinturas, esculturas, manuscritos, colecciones científicas, documentos o aparatos históricos, fotografías, artesanías, películas, etc. Inmueble, incluye monumentos, edificios, sitios arqueológicos, etc.
- El patrimonio inmaterial, no se puede tocar, incluye tradiciones, prácticas, creencias, comidas, celebraciones, juegos, idiomas, dialectos, etc.

El patrimonio cultural es creado por las personas y el patrimonio natural tiene que ver con los seres vivos, que son los animales y plantas en la biodiversidad. También los hay mixtos, que son aquellos sitios naturales, que las personas han adaptado para realizar recorridos o han construido monumentos.

A continuación, en la tabla 3.1 se muestran las características que son comunes a todo aquello que se determina como patrimonio histórico-cultural:

Tabla 3.1 Características del patrimonio histórico-cultural.

Reflejo de la diversidad.	El patrimonio cultural, que incluye desde sitios arqueológicos y monumentos históricos, hasta tradiciones vivas como la música, danza, gastronomía y lenguas indígenas, refleja la diversidad de las culturas.
Preservación de la identidad.	La preservación del patrimonio ayuda a mantener la identidad cultural de una sociedad, promoviendo el respeto hacia las diferencias y fomentando la tolerancia.
Enriquecimiento social.	El patrimonio cultural enriquece el capital social y da un sentido de pertenencia, tanto individual como colectivo.
Fomento del diálogo intercultural.	El reconocimiento y la valoración de la diversidad cultural, a través del patrimonio, son esenciales para fomentar el diálogo intercultural y el desarrollo sostenible de las comunidades.
Diversidad de manifestaciones.	El patrimonio incluye tanto el patrimonio tangible (obras, arte, edificios históricos, etc.) como el intangible (tradiciones, costumbres, lenguas indígenas, etc.), lo que demuestra la amplia gama de expresiones culturales que se deben preservar.
Desarrollo turístico.	El patrimonio cultural puede contribuir al desarrollo económico y turístico de una región, promoviendo el conocimiento y la valoración de la diversidad cultural.
Diversidad en la gestión del patrimonio.	La gestión del patrimonio cultural también debe ser diversa, involucrando a diferentes grupos de interés, como comunidades locales, investigadores y autoridades culturales.
Protección del patrimonio cultural inmaterial.	El patrimonio cultural inmaterial, que incluye las expresiones culturales populares, indígenas y urbanas, también debe ser protegido y promovido, como parte de la diversidad cultural.

Tomado y adaptado de (AESVAL, 2025).

La diversidad cultural, se manifiesta debido a que en la sociedad, comunidad o grupo se encuentran presentes diferentes culturas, cada una son distintas en todos los sentidos y formas de pensar, creencias, valores, formas de vida, expresiones culturales, entre otros.

El patrimonio cultural es un medio para tolerar, respetar y reconocer cada una de estas diferencias que imperan en la diversidad cultural, necesitamos construir una sociedad diversa con una convivencia armónica.

Preservar el patrimonio histórico y cultural es mantener vivo, el pasado del cual ha emergido un pueblo o nación, lo que da identidad a las personas. Las generaciones presentes y futuras necesitan conocer como llegamos a ser lo que somos en este momento actual.

Las culturas antiguas (figura 3.37), tenían una cosmogonía del mundo que habitaban, es decir, trataban de revelar el origen del mundo, los pueblos originarios mantenían un vínculo especial con el planeta, tenían mitos y tradiciones que hablaban de la formación del universo, de los astros, de la vida y la muerte. De diferentes maneras trataban de explicar el lugar de la humanidad en el universo o el cosmos.

¿Sabías que...?

La astronomía es una ciencia que estudia los objetos celestes, sus movimientos y leyes, mientras que la astrología es una creencia que afirma que la posición de los astros en el momento del nacimiento puede influir en la personalidad y destino de una persona.

Figura 3.37
Las culturas antiguas, conocían las constelaciones, las estrellas y el universo.



Nota. Adaptado de Imagen de Hombre, Mayor y Horóscopos [Fotografía], por Pixabay, 2020 (<https://pixabay.com/es/illustrations/hombre-mayor-hor%C3%B3scopos-maya-5658934/>). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de Preguntas, Hombre, Head Royalty-free vector graphic [Fotografía], por Pixabay, 2017 (<https://pixabay.com/vectors/questions-man-head-success-lamp-2519654/>). Obra de Dominio Público.
Nota. Adaptado de Imagen de Corazón, Amor y Enamorado [Fotografía], por Pixabay, 2013 (<https://pixabay.com/es/vectors/coraz%C3%B3n-amor-enamorado-romance-147246/>). Obra de Dominio Público.

El ser humano era un ser sin privilegios, por encima de los demás seres de la naturaleza, él era parte de un todo, vivía en armonía, no había superioridad preestablecida, los dioses eran los múltiples elementos de la naturaleza a los que rendían culto y en honor de quienes se realizaban construcciones arquitectónicas, se hacían danzas y rituales. Al paso de los años muchos de estos han quedado como parte de la herencia cultural.

Las culturas antiguas (figura 3.35), tenían una cosmogonía del mundo que habitaban, es decir, trataban de revelar el origen del mundo, los pueblos originarios mantenían un vín-

culo especial con el planeta, tenían mitos y tradiciones que hablaban de la formación del universo, de los astros, de la vida y la muerte. De diferentes maneras trataban de explicar el lugar de la humanidad en el universo o el cosmos.

Aplico lo aprendido

Realiza lo que a continuación se te indica.

1. Te invito a pensar por un momento en los músicos Mozart y Beethoven (creadores de música clásica), ahora en la Gran Muralla China (que como te imaginarás se encuentra en China), La Torre Eiffel (está en París), El Partenón (en Roma), Chichen Itzá (en México), por último, piensa en cómo suena la música jazz o el tango (¿los conoces?) son géneros musicales.
 - a) ¿Qué tienen en común estos en su conjunto?, ¿qué es lo que cada uno provoca en las personas?
 - b) ¿Constituyen un patrimonio histórico y cultural y por qué?

El patrimonio histórico y cultural no es propiedad de un país o región, aunque se encuentre en un determinado lugar geográfico ya que el patrimonio es reconocido por personas de diferentes lugares del mundo, es decir pertenece a todos los seres humanos, sin importar en donde hayan nacido o donde vivan.

La UNESCO, en 1972 promovió la figura de patrimonio mundial cultural de la humanidad, para los bienes materiales, tal como fue expresado en la Convención sobre la Protección del Patrimonio Mundial y Natural. En el año de 2003, en la Convención para Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial, amplió el patrimonio a los bienes inmateriales.

Al preservar el patrimonio histórico y cultural de la humanidad se contribuye a mantener viva la memoria y la identidad de la humanidad en general.

Lectura

Indicación: Realiza la lectura del siguiente texto y efectúa lo que se te solicita.

¿Qué entendemos por patrimonio cultural y patrimonio natural?

Figura 3.38

Los templos eran construcciones ceremoniales y estaban dedicados a los dioses.



Nota. Adaptado de Imagen de Ai generado, Maya y Sacerdote. Pixabay. 27 de mayo de 2025. <https://pixabay.com/es/illustrations/ai-generado-maya-sacerdote-amanecer-9625405/>
De uso gratuito.

Elaborado por la Comisión Nacional Argentina, en Cooperación con la UNESCO, este recurso permite abordar las definiciones de patrimonio cultural y patrimonio natural, y los criterios internacionales para la identificación de bienes o sitios de valor universal excepcional.

La Convención sobre la Protección del Patrimonio Mundial, Cultural y Natural de la UNESCO se fundamenta en el reconocimiento de que el patrimonio cultural y natural constituye parte de los bienes o sitios únicos e irremplazables de cada nación y de la humanidad entera.

El artículo 1 de la Convención define de este modo el patrimonio cultural:

- Los monumentos: obras arquitectónicas, de escultura o de pintura monumentales, elementos o estructuras de carácter arqueológico, inscripciones, cavernas y grupos de elementos que tengan un Valor Universal Excepcional (VUE) desde el punto de vista de la historia, el arte o la ciencia.
- Los conjuntos: grupos de construcciones aisladas o reunidas cuya arquitectura, unidad e integración en el paisaje les dé un VUE desde el punto de vista de la historia, el arte o la ciencia.
- Los lugares: obras del hombre u obras conjuntas del hombre y la naturaleza, así como las zonas, incluidos los lugares arqueológicos que tengan un VUE desde el punto de vista histórico, estético, etnológico o antropológico.
- El artículo 2 de la Convención determina como patrimonio natural:
- Los monumentos naturales constituidos por formaciones físicas y biológicas o por grupos de esas formaciones que tengan un VUE desde el punto de vista estético o científico.
- Las formaciones geológicas y fisiográficas y las zonas estrictamente delimitadas que constituyan el hábitat de especies animales y vegetales amenazadas, que tengan un VUE desde el punto de vista estético o científico.
- Los lugares o las zonas naturales estrictamente delimitadas, que tengan un VUE desde el punto de vista de la ciencia, la conservación o la belleza natural.

Para que un bien o sitio cultural o natural se incluya en la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO, el Comité del Patrimonio Mundial debe reconocer su Valor Universal Excepcional. En otras palabras, debe reconocer que el bien tiene un significado natural o cultural que es tan excepcional como para trascender las fronteras de las naciones. Los criterios y condiciones para la inscripción de bienes en la Lista del Patrimonio Mundial se establecieron con el fin de evaluar esos bienes y de orientar a los Estados parte en su protección y gestión. Para tomar su decisión, el Comité se basa en el expediente de propuesta de inscripción —también llamado nominación o dossier— para determinar si un bien cumple los requisitos enunciados y en particular si posee un VUE.

La UNESCO, a través de su proyecto: Educación y patrimonio mundial en América Latina y el Caribe y como parte de la campaña “Parte de nuestra cultura”, en su publicación del 4 de octubre de 2022 y su última actualización al 25 de marzo de 2025, expresa:

“La Convención de la UNESCO de 1972 para la Protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural establece que ciertos lugares de la Tierra tienen un “valor universal excepcional” y pertenecen al patrimonio común de la humanidad, 33 países de América Latina y el Caribe suman 143 bienes inscritos en la Lista del Patrimonio Mundial...

El patrimonio mundial constituye el “potencial cultural” de las sociedades contemporáneas, pues contribuye a la revalorización continua de las culturas y es un vehículo importante para la transmisión de experiencias, aptitudes y conocimientos entre las generaciones. Este potencial permite avanzar hacia una educación integral para transmitir valores relacionadas con la ciudadanía, la democracia, el desarrollo sostenible, la solidaridad y la tolerancia”.

Si quieres consultar más información puedes hacerlo en la siguiente liga: <https://www.unesco.org/es/articulos/educacion-y-patrimonio-mundial-en-america-latina-y-el-caribe>

La sociedad en su conjunto necesita seguir sensibilizando a las generaciones jóvenes acerca del valor único de los bienes materiales e inmateriales considerados como Patrimonio Cultural, fomentando la conciencia y responsabilidad en el cuidado de estos, entre toda ciudadanía, ya que su valor es universal y excepcional.

Figura 3.39
La comida tradicional es parte de la identidad cultural.



Nota. Adaptado de *Platos gourmet y Comida tradicional* [Fotografía], por Pixabay (<https://pixabay.com/es/illustrations/ai-generado-platos-gourmet-9010873/>). Obra de Dominio Público.

El Patrimonio como es común a la humanidad, no es solamente de los habitantes del lugar en el que se encuentra, ya que involucra a todas las personas. La comida típica, también es parte del patrimonio cultural (figura 3. 39).

El tema de la diversidad cultural ha cobrado relevancia en el tiempo actual, en atención de los pueblos originarios, los cuales se ven afectados por factores como la migración interna y externa, el desarrollo de las tecnologías, y el proceso de globalización mundial.

La UNESCO ha puesto como prioridad la atención al respeto y reconocimiento de la diversidad cultural y el diálogo, por lo que ha proclamado el 21 de mayo como el “Día mundial de la Diversidad

Cultural para el Diálogo y el Desarrollo”. Entendiendo la diversidad cultural como esa multiplicidad de formas como se expresa la cultura en sus diversas manifestaciones artística, para que pueda ser disfrutada por habitantes de todo el mundo.

El reto de la transmisión de la cultura a través de las artes involucra valores, creencias y tradiciones, mediante una gran diversidad se manifestaciones, (ropa típica, comida, danzas, etc.), debe tener como fin último, crear una convivencia para la paz.

La UNESCO con fundamento legal propuso a sus treinta países miembros, La Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales que entró en vigor el 18 de marzo de 2007 y donde México que es uno de los países miembro. Desde el marco jurídico da sustento al reconocimiento, valoración y promoción de toda la diversidad cultural a nivel nacional y la utiliza para impulsar el desarrollo social, económico y cultural, ya que la diversidad misma es la que debe contribuir a la riqueza para todos.

Generando derrama económica, porque se da empleo a mucha gente, favoreciendo el turismo, genera sustento a familias de artesanos y prestadores de servicios.

Aplico lo aprendido

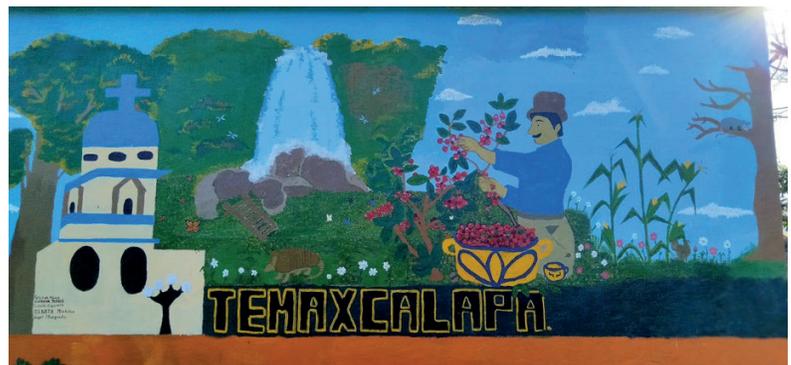
Realiza lo que se te indica a continuación.

1. Selecciona un elemento que forme parte del patrimonio histórico-cultural, patrimonio cultural, patrimonio natural o patrimonio mixto de tu comunidad.
2. En equipo realicen un video de promoción, rescate y cuidado de este.
3. Realicen una presentación al grupo.

Al llegar al final de este Módulo III, celebramos que hayan descubierto en el arte una forma de acercarse a la realidad, comprenderla y transformarla. A través de cada actividad de ¡aplico lo aprendido!, demostraron su capacidad para apreciar y aplicar formas creativas que les permiten expresar emociones, sentimientos y experiencias de manera responsable, fortaleciendo así su bienestar personal y sus relaciones con los demás.

Para despedirnos te presentamos el mural realizado en el centro de Telebachillerato Temaxcalapa de la Zona de Supervisión de Zongolica; donde el estudiantado demostró que el arte es mucho más que una creación estética: es una herramienta para reflexionar, comunicar y ser agentes de transformación social.

Figura 3.40
Mural del TEBAEV Temaxcalapa, Zona Zongolica.



Nota: La elaboración del mural de Temaxcalapa fue realizado por: Felicitas Pérez Rosales, Zuleyma Tepole Cano, Ángel Eduardo Quiahua Margarito, Renata Tlehuactle Montalvo y Estrella Belem Zopi-yactle Alta.

La descripción del mural puedes leerla al escanear el siguiente Qr:

La explicación del mural se hace en la lengua originaria del estudiantado de Temaxcalapa. Quienes hacen la narración son las estudiantes: Sandi Alondra Arrillaga de Jesús y Mercedes Salvador

Temoxtle. ¡Sigamos haciendo del arte un aliado para construir entornos más justos, sensibles y solidarios!



Bibliografía

- AESVAL. (2023). El valor del patrimonio histórico y cultural para la sociedad. En AESVAL logística de valoración. <https://aesval.es/el-valor-del-patrimonio-historico-y-cultural-para-la-sociedad>
- EARI, Educación Artística Revista de Investigación. (2017) Las Bellas Artes reducidas a un único principio, las claves de Charles batteux. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6172388.pdf>
- Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. (2023). Cofepris alerta sobre consumo de medicamentos controlados asociado a juego viral. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/cofepris/articulos/cofepris-alerta-sobre-consumo-de-medicamentos-controlados-asociado-a-juego-viral>
- Clínica Las Condes. (2010). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. En Revista Médica Clínica Las Condes. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-trastornos-conducta-alimentaria-adolescentes-descripcion-S0716864011703960>
- Davidson Instituto de Ciencias de la Educación. (2020). El enigma del cerebro adolescente. En Davidson Instituto de Ciencias de la Educación. <https://davidson.weizmann.ac.il/es/online/sciencepanorama/el-enigma-del-cerebro-adolescente>
- Dumbarton, O. (2025), La higiene y el aseo. En Dumbarton Oaks. <https://www.doaks.org/resources/online-exhibits/epidemics/las-epidemias-en-espanol/medicina-salud-nahua/higiene-bano>
- Educo. (2020). 9 beneficios del arte para los niños y niñas. En el blog de educó. <https://www.educo.org/Blog/9-beneficios-del-arte-para-los-ninos-y-ninas>
- Fernández, T.y Tamaro, E. (2004). Biografía de Arthur Schopenhauer. En Biografías y Vida. <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/schopenhauer.htm>
- Franco, V. (2000). Arthur Schopenhauer El arte de ser feliz explicado en cincuenta reglas para la vida. Editorial Herder.
- FUNDASIL. (2022). Manual de autocuidado. UNICEF El Salvador. En UNICEF el Salvador. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- Gadner, E. (2017). Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica.
- Gobierno de México. (2024). Acuerdo mediante el cual se establecen los lineamientos generales... En Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2015). Guía de cuidado del adolescente. En IMSS. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente>
- Jiménez, P. (2014). Del estigma social uso terapéutico. Todo lo que debes saber sobre la marihuana y no te atreviste a preguntar. En Tecnoplora. https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoplora/ciencia/divulgacion/todo-que-debes-saber-marihuana-atreviste-preguntar_2014041657fca1ed0cf2a2e945ba152e.html
- Lozano, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. En Última Década. <https://www.redalyc.org/pdf/195/19531682002.pdf>
- Magaña, M. (2003). ¿Qué es la adolescencia? Hospital Infantil Universitario Miguel Servet, 58(S2), 1–184.
- Mariño, H. (2020). Ansiolíticos Amelia, enganchada a los ansiolíticos desde los 16: “me rectaban las pastillas como si fueran caramelos”. DISPLAY CONNECTORS, SL. <https://www.publico.es/sociedad/amelia-enganchada-ansioliticos-16-anos-me-recetaban-pastillas-fuesen-caramelos.html>
- Mayo Clinic. (2025). ¿Cuántas horas de sueño son suficientes? En Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
- MedlinePlus. (2023). Ronquidos - adultos. En MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000720.htm>
- Medline Plus. (2024). Marihuana. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/marijuana.html>
- Medline Plus. (2024). Uso de sustancias-Marihuana. Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000796.htm>
- Neurocenter. (2024). Afectación de marihuana en las ondas cerebrales. En neurocenter. <https://neurocenter.com/blog/marihuana-afectacion-ondas-cerebrales/>
- Pérez, Á. (2019). Benzodiacepina y la toma de decisiones. En Centro de Ciencias de la Complejidad. UNAM. https://www.c3.unam.mx/pdf/boletines/Boletin43_2019.pdf
- Pinta Parc. (2025). El arte como fenómeno social: Impacto y relevancia en la sociedad. actual. En Pinta Parc. <https://parc.com.pe/historia/el-arte-como-fenomeno-social/>
- Preparatoria Panamericana. (2023). 10 beneficios únicos de hacer arte en la adolescencia. En Blog PrepaUP Femenil.

- <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/10-beneficios-unicos-de-hacer-arte-en-la-adolescencia>
- Revista medica clínica las condes. (2016). El síndrome vestibular en el adulto mayor. En Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-sindrome-vestibular-en-el-S0716864016301225>
- Roldán, M. (2022). La importancia del arte para los niños pequeños. En Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/la-importancia-del-arte-para-los-ninos-pequenos/>
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024). Conoce el Plato del Bien Comer. En Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/conoce-el-plato-del-bien-comer?idiom=es>
- Secretaría de Salud. (2015). ¿Qué es la adolescencia? En Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- Secretaría de Salud y Secretaría Nacional de Salud Pública. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Geografía. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Sierra, A. (2024). El lado oscuro de la marihuana: de paliar el dolor al riesgo de esquizofrenia. En el correo. <https://www.elcorreo.com/vivir/salud/lado-oscuro-marihuana-paliar-dolor-riesto-esquizofrenia-20240628000607-ntrc.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elcorreo.com%2Fvivir%2Fsalud%2Flado-oscuro-marihuana-paliar-dolor-riesto-esquizofrenia-20240628000607-ntrc.html> <https://imsama.edomex.gob.mx/marihuana>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes. (2023). El arte es un recurso esencial para el desarrollo de niñas, niños y adolescentes. En Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/el-arte-es-un-recurso-esencial-para-el-desarrollo-de-ninas-ninos-y-adolescentes>
- Stanford Medicine Children's Health. (2025). Healthy eating during adolescence. En Stanford Medicine Children's Health. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=healthy-eating-during-adolescence-90-P04711>
- Suárez Zozaya, M. H. (2009). Adolescencia. En Anales de Pediatría. <https://www.analesdepediatria.org/en-la-adolescencia-hoy-articulo-13048410>
- UNICEF. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes practicas necesarias para la vida. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- UNICEF México. (2019). La mala alimentación está perjudicando la salud de la infancia mundialmente. En comunicado de prensa UNICEF. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-est%C3%A1-perjudicando-la-salud-de-la-infancia-mundialmente>
- UNICEF Uruguay. (2020). ¿Qué es la adolescencia? En Artículo UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- UNESCO. (2025). Protección y gestión del patrimonio cultural material. En UNESCO. <https://www.unesco.org/es/patrimonio-cultural-material>
- Vibrans, H. (2009). Cannabaceae Cannabis sativa L. Marihuana, cáñamo. Vibrans, H. <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/cannabaceae/cannabis-sativa/fichas/ficha.htm>

Formación socioemocional V se terminó de editar en el mes de agosto de 2025, en la Dirección General de Telebachillerato, en Xalapa, Veracruz.

Si tienes dudas, comentarios o sugerencias, puedes escribirnos a: subtecnicatebaev@msev.gob.mx, incluyendo los siguientes datos: nombre del plantel, clave del centro de trabajo y nombre de la guía didáctica.

Recurso Socioemocional Currículum ampliado

La construcción de un mundo intercultural, en el que exista igualdad, empatía, tolerancia, equidad, amor por la naturaleza y donde prevalezca como valor máximo el respeto, empieza con el reordenamiento integral del agente de cambio: uno mismo. ¿Te atreves?

Norma Susana Delgado Martínez



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSys
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

