



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Programa de estudios del módulo

Formación Socioemocional I

Currículum Ampliado

Recurso socioemocional:

Responsabilidad social, Cuidado físico y corporal, Bienestar emocional afectivo

Todas las carreras

1° semestre

Editor: Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

Módulo: Formación Socioemocional I.

Semestre: 1

Horas por semana: 2

Estudio independiente: 0.5

Créditos por semestre: 5

Fecha de diseño o actualización: 03 de agosto de 2023.

Vigencia: A partir de la aprobación de la junta directiva y en tanto no se genere un documento que lo actualice.

© Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización por escrito del CONALEP.

Directorio

Manuel de Jesús Espino
Dirección General

Lauro Cordero Frayre
Secretaría General

Hugo Nicolás Pérez González
Secretaría Académica

Edith Chávez Ramos
Dirección de Diseño Curricular

Formación Socioemocional I

Contenido

Pág.

| | | |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | Presentación del programa | 5 |
| 2 | Currículum fundamental y ampliado | 9 |
| 3 | Propósito del módulo | 12 |
| 4 | Mapa del módulo | 13 |
| 5 | Unidades de aprendizaje | 14 |
| 6 | Referencias | 24 |

1. Presentación del programa

La educación es la principal herramienta para impulsar una sociedad equitativa, justa, respetuosa de la diversidad social y cultural.

Es por ello, que la Nueva Escuela Mexicana tiene como objetivo promover un aprendizaje inclusivo, pluricultural, colaborativo, equitativo y de excelencia a lo largo de la trayectoria de formación de las y los mexicanos, garantizando las mismas oportunidades de aprendizaje para todos y todas. Asimismo, asume la educación desde el humanismo, postulando a la persona como eje central del modelo educativo y considerando al estudiante como un sujeto moral autónomo, político, social, económico, con personalidad, dignidad y derechos.

Por lo tanto, el Marco Curricular Común para la Educación Media Superior (MCCEMS), se centra en el desarrollo integral de las y los jóvenes para la transformación de la sociedad, y busca desarrollar en el educando el aspecto emocional, físico, moral, artístico, social y cívico en su historia de vida; lo que permitirá que sean capaces de conducir su futuro con bienestar, pertinencia social, conscientes de su entorno social, económico y político, que estén dispuestos a participar de forma responsable en las soluciones de las problemáticas que los aquejan, pero también en los procesos democráticos.

El CONALEP incorpora en su Modelo Académico, los preceptos establecidos en el MCCEMS, según el Acuerdo número 17/08/22 y conforme a lo establecido en su Decreto de Creación, misión y visión.

En este contexto, se rediseña el Núcleo de Formación Disciplinar Básica, el cual cambia de denominación quedando como Currículum Fundamental y Ampliado. El Programa de estudios se organiza considerando los siguientes aspectos:

- 1. Aprendizajes de trayectoria:** conjunto de aprendizajes que integran el proceso permanente que contribuye a dotar de identidad a la educación media superior. Son aspiraciones en la práctica educativa, constituyen el perfil de egreso de la EMS, responden a las características biopsicosocioculturales de las y los estudiantes, así como a constantes cambios de los diversos contextos, plurales y multiculturales.

- 2. Progresiones de aprendizaje:** descripción secuencial de aprendizajes de conceptos, categorías y subcategorías que llevarán a los estudiantes a desarrollar conocimientos y habilidades de forma gradual, en las que se desarrolla relaciones que van de lo más simple a lo más complejo, construidas desde la multidisciplinaria y contemplando cuando sea posible la transversalidad. El propósito de las progresiones de aprendizaje es lograr en el estudiante el desarrollo de conocimientos y habilidades de forma gradual con el objetivo de alcanzar los aprendizajes de trayectoria.
- 3. Categorías:** unidad integradora de los procesos cognitivos y experiencias que refieren a los currículos fundamental y ampliado. Contribuye a articular los recursos sociocognitivos, socioemocionales y las áreas de conocimiento, a través de métodos, estrategias y materiales didácticos, técnicas y evaluaciones, y resultan los elementos necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje.
- 4. Recursos Socioemocionales:** constituyen el eje articulador del currículum ampliado, son aprendizajes experienciales y significativos que buscan que las y los adolescentes y jóvenes se formen como ciudadanas y ciudadanos responsables, honestos, comprometidos con el bienestar físico, mental y emocional, tanto personal como social, por medio de acciones realizadas en los cinco ámbitos de formación socioemocional. Los recursos socioemocionales están conformados por:

 - a. Responsabilidad social:** se caracteriza por ser un compromiso amplio y genuino con el bienestar de todos y todas, reconociendo que, como individuos, somos responsables ante toda forma de vida del despliegue de conductas éticas que sean sensibles a las diversas problemáticas sociales, promueve acciones a favor del desarrollo sostenible. La responsabilidad social ofrece una visión sistémica y holística de las personas y la sociedad.
 - b. Cuidado físico y corporal:** promueve la integridad de la comunidad estudiantil, a través del aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables para crear, mejorar y conservar las condiciones deseables de salud, previniendo conductas de riesgo, enfermedades o accidentes; así como para evitar ejercer los diferentes tipos y formas de violencia, vivir una sexualidad placentera y saludable y respetar las decisiones que otras personas tomen sobre su propio cuerpo y exigir esos derechos.

c. **Bienestar emocional afectivo:** tiene como propósito fomentar entre el estudiantado ambientes escolares solidarios y organizados para el aprendizaje y prevenir conductas violentas y conflictos interpersonales, a través de actividades sociales, físicas o artísticas para desarrollar relaciones afectivas saludables y reconfortantes, fomentando el desarrollo de las capacidades para entender y manejar las emociones, ejercer la empatía y mostrar una actitud positiva ante las situaciones adversas.

5. **Ámbitos de la formación socioemocional:** son espacios o esferas donde las y los estudiantes llevan a cabo acciones, actividades y proyectos, de manera cotidiana y en una escuela abierta, con el propósito de desarrollar capacidades para conocerse a sí mismos, reconocer y manejar sus emociones y las de los demás, tomar decisiones responsables, establecer relaciones positivas, enfrentar situaciones desafiantes de manera efectiva y contribuir a la transformación de sus comunidades.

a. **Práctica y colaboración ciudadana:** partiendo del reconocimiento de que nuestras acciones u omisiones impactan no solo en nuestra vida, sino en la vida de los demás, la comunidad y el entorno, promueve la conciencia social a través de la apertura y fortalecimiento de espacios para el aprendizaje de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que motiva la reflexión de la comunidad estudiantil sobre sus condiciones de vida, así como la oportunidad para involucrarse y participar en la solución de problemáticas comunes y en la reconstrucción de espacios públicos en los que puedan ejercer sus derechos, libertades y desarrollar proyectos de vida.

b. **Educación para la salud:** tiene por objetivo contribuir al desarrollo de las distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, afectiva, espiritual, moral, social y cultural) a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.

- c. **Actividades físicas y deportivas:** tiene por objetivo adoptar el hábito de la actividad física y deportiva, el sentido de la cooperación, y el desarrollo armónico de la personalidad de la comunidad estudiantil, reconociendo los beneficios de estas actividades no solo a la salud física, sino a la psicológica, emocional y social. Su integración apunta hacia la igualdad a través de actividades que promueven la inclusión y la erradicación del pensamiento de sistemas binarios.
- d. **Educación integral en sexualidad y género:** es el ámbito de la formación socioemocional donde se enseña y aprende acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Tiene por objetivo preparar a las y los estudiantes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias, promover conductas de respeto e inclusión, considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás, entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida. A través de la educación integral en sexualidad y género el estudiantado será capaz de desarrollar aptitudes necesarias para poder tomar decisiones y elecciones propias con base en un proyecto de vida.
- e. **Actividades artísticas y culturales:** tiene por objetivo brindar herramientas que propicien el desarrollo del pensamiento creativo, reflexivo y crítico de la comunidad estudiantil. Buscan promover procesos y estrategias de aprendizaje para el desarrollo personal y social, así como el disfrute y el goce de las expresiones artísticas y las manifestaciones culturales, a través de experiencias que brinden la posibilidad de imaginar otras formas de hacer y estar en el mundo.

2. Currículum fundamental y ampliado*

| Currículum | | Recursos / áreas / ámbitos / competencias | Categorías de las que se compone: |
|------------------------|--------------------------|---|---|
| Currículum fundamental | Recursos sociocognitivos | Lengua y comunicación Es el conjunto de habilidades verbales y cognitivas fundamentales, tales como la comprensión, el análisis, la comparación, el contraste y la formulación discursivas, que permiten a las y los estudiantes el disfrute del uso del lenguaje y el procesamiento de la información obtenida a través de textos escritos y/o de fuentes orales y visuales, tanto en su lengua materna como en otras. | <ul style="list-style-type: none"> • Atender y entender • La exploración del mundo a través de la lectura • La expresión verbal, visual y gráfica de las ideas • Indagar y compartir como vehículos de cambio, para el logro del mejor desempeño en la comunicación de sus ideas y sentimientos |
| | | Pensamiento matemático Involucra diversas actividades desde la ejecución de operaciones y el desarrollo de procedimientos y algoritmos hasta los procesos mentales abstractos que se dan cuando el sujeto participa del quehacer matemático, pretende resolver problemas, usar o crear modelos, y le dan la posibilidad de elaborar tanto conjeturas como argumentos; organizar, sustentar y comunicar sus ideas. | <ul style="list-style-type: none"> • Procedural • Procesos de razonamiento • Solución de problemas y modelación • Interacción y lenguaje algebraico |
| | | Conciencia histórica Posibilita a las y los estudiantes comprender su presente a partir del conocimiento y la reflexión de su pasado, permitirá a las y los estudiantes recopilar información analizarla críticamente para comprender e interpretar los procesos y hechos vividos por los seres humanos, las comunidades y las sociedades en el pasado, con el propósito de desarrollar pensamiento crítico para explicar y ubicarse en la realidad presente, así como orientar sus acciones futuras. | <ul style="list-style-type: none"> • Método histórico • Explicación histórica • Pensamiento crítico histórico • Proceso histórico |
| | | Cultura digital Promueve en el estudiantado el pensar y reflexionar sobre las aplicaciones y los efectos de la tecnología, la capacidad de adaptarse a la diversidad y disponibilidad de los contextos y circunstancias de las y los estudiantes. | <ul style="list-style-type: none"> • La ciudadanía digital • Comunicación y colaboración • Pensamiento algorítmico • Creatividad digital |
| | Áreas de conocimiento | Ciencias naturales, experimentales y tecnología Remite a la actividad humana que estudia el mundo natural mediante la observación, la experimentación, la formulación y verificación de hipótesis, el planteamiento de preguntas y la búsqueda de respuestas, que progresivamente profundiza en la caracterización de los procesos y las dinámicas de los fenómenos naturales. | <ul style="list-style-type: none"> • La materia y sus interacciones • Reacciones químicas: conservación de la materia en la formación de nuevas sustancias • La conservación de la energía y su interacción con la materia • La energía en los procesos de la vida diaria • Ecosistemas: interacciones, energía y dinámica • Organismos: estructuras y procesos • Herencia y evolución biológica |
| | | Ciencias sociales Las ciencias sociales buscan a su vez evitar la fragmentación curricular y cultivar en la práctica una comprensión amplia de cómo en la realidad muchos de los problemas pueden resolverse de forma multidisciplinaria e interdisciplinaria. | <ul style="list-style-type: none"> • El bienestar y la satisfacción de las necesidades • La organización de la sociedad • Las normas sociales y jurídicas • El Estado • Las relaciones de poder. |

| Currículum | | Recursos / áreas / ámbitos / competencias | Categorías de las que se compone: |
|------------|--|--|--|
| | | <p>Humanidades</p> <p>Es un área de conocimiento en el que estudiantes y docentes valoran, se apropian, usan y actualizan saberes, técnicas, habilidades, disposiciones, conocimientos y conceptos de las tradiciones humanísticas, propias de la filosofía y la literatura, con los objetivos de generar efectos en su experiencia personal y en la experiencia colectiva, presentes y futuras, y participar en la transformación de la sociedad. En el caso de la filosofía se usan las disciplinas de lógica, ética, estética, teoría del conocimiento, filosofía política, e historia de la filosofía, entre otras.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Vivir aquí y ahora • Estar juntos • Experiencias |

*Fuente: Elaboración propia conforme al Acuerdo 17/08/2022.

| Currículum | | Recursos / áreas / ámbitos / competencias | Caracterización |
|---|---|---|--|
| Currículum ampliado | Recursos socioemocionales | <p>Responsabilidad social</p> <p>Pone en el centro la necesidad de ampliar el marco de defensa y disfrute de los derechos para el bienestar social y no solo individual, fortaleciendo el proceso de desarrollo de una ciudadanía activa, participativa y transformadora que encuentra nuevas formas de acción social y política a nivel local, nacional o mundial.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • No se organiza en categorías y subcategorías, sino por temas generales, algunos incluyen ejes o temáticas. • Son esenciales en la formación de ciudadanos con identidad, responsabilidad y capacidad de transformación social. • Permiten el desarrollo de capacidades para la convivencia y aprendizaje en familia, escuela, trabajo y sociedad. • Propician el desarrollo de conocimientos, habilidades y capacidades para aprender permanentemente. • Promueven el bienestar físico, mental, emocional y social de las juventudes, la resolución de conflictos de manera autónoma, colaborativa y creativa y la ciudadanía responsable. • Contienen elementos esenciales que implican en una educación inclusiva, igualitaria y de excelencia. • Promueven oportunidades de aprendizaje durante toda la vida • Favorecen la transversalidad de la perspectiva de género y la cultura de paz. |
| | | <p>Cuidado físico corporal</p> <p>Promueve la integridad de la comunidad estudiantil, a través del aprendizaje y desarrollo de hábitos saludables para crear, mejorar y conservar las condiciones deseables de salud, previniendo conductas de riesgo, enfermedades o accidentes; así como para evitar ejercer los diferentes tipos y formas de violencia, vivir una sexualidad placentera y saludable y respetar las decisiones que otras personas tomen sobre su propio cuerpo y exigir esos derechos.</p> | |
| | | <p>Bienestar emocional afectivo</p> <p>Fomentar entre el estudiantado ambientes escolares solidarios y organizados para el aprendizaje y prevenir conductas violentas y conflictos interpersonales, a través de actividades sociales, físicas o artísticas para desarrollar relaciones afectivas saludables y reconfortantes, fomentando el desarrollo de las capacidades para entender y manejar las emociones, ejercer la empatía y mostrar una actitud positiva ante las situaciones adversas.</p> | |
| | Ámbitos de la formación socioemocional | <p>Práctica y colaboración ciudadana</p> <p>Tiene por objetivo ligarse con una concepción de ciudadanía democrática que pone en el centro la necesidad de ampliar el marco de defensa y disfrute de los derechos.</p> | |
| <p>Educación para la salud</p> <p>Tiene por objetivo contribuir al desarrollo de las distintas dimensiones que constituyen al ser humano (física, biológica, ecológica, psicológica, racional, afectiva, espiritual, moral, social y cultural) a través del conocimiento y fomento de actitudes y conductas que permitan participar a la comunidad estudiantil en la prevención de enfermedades y accidentes, así como protegerse de los riesgos que pongan en peligro su salud.</p> | | | |

| Currículum | Recursos / áreas / ámbitos / competencias | Caracterización |
|------------|---|---|
| | <p>Actividades físicas y deportivas Tiene por objetivo adoptar el hábito de la actividad física y deportiva, el sentido de la cooperación, y el desarrollo armónico de la personalidad de la comunidad estudiantil, reconociendo los beneficios de estas actividades no solo a la salud física, sino a la psicológica, emocional y social.</p> <p>Educación integral en sexualidad y género Tiene por objetivo preparar a las y los estudiantes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los inspiren a cuidar su salud, asegurar su bienestar y dignidad para desarrollar relaciones sociales y sexuales constructivas e igualitarias, promover conductas de respeto e inclusión, considerar cómo sus elecciones afectan su propio bienestar y el de los demás, entender y proteger sus derechos a lo largo de la vida.</p> <p>Actividades artísticas y culturales Tiene por objetivo brindar herramientas que propicien el desarrollo del pensamiento creativo, reflexivo y crítico de la comunidad estudiantil. Buscan promover procesos y estrategias de aprendizaje para el desarrollo personal y social, así como el disfrute y el goce de las expresiones artísticas y las manifestaciones culturales, a través de experiencias que brinden la posibilidad de imaginar otras formas de hacer y estar en el mundo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se llevan a cabo a partir de experiencias significativas de trascendencia social y personal y, bajo una visión sistémica. |

*Fuente: Elaboración propia conforme al Acuerdo 17/08/2022.

3. Propósito del módulo

Realizar acciones de autocuidado a partir de la identificación de emociones y necesidades, así como el establecimiento de vínculos interpersonales saludables para prevenir conductas de riesgo.

4. Mapa del módulo

| Nombre del Módulo | Unidad de aprendizaje | Resultado de aprendizaje |
|---|---|---|
| <p>Formación Socioemocional I</p> <p>36 horas</p> | <p>1. Gestión emocional 16 horas</p> | <p>1.1 Identifica las emociones básicas conforme a sus características y los estímulos que las generan, para su gestión. 6 horas</p> |
| | <p>2. Hábitos saludables y prevención de situaciones de riesgo. 20 horas</p> | <p>1.2 Gestiona sus emociones básicas en el ámbito personal, profesional e interpersonal a través de estrategias de autorregulación, para procurar su bienestar. 10 horas</p> |
| | | <p>2.1 Establece vínculos interpersonales saludables mediante la gestión de sus emociones para su desarrollo integral. 10 horas</p> |
| | <p>2.2 Desarrolla acciones de autocuidado mediante hábitos saludables, para la prevención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes. 10 horas</p> | |

5. Unidades de aprendizaje

| | | |
|----------------------------------|--|-----------------|
| Unidad de aprendizaje: | 1. Gestión emocional | |
| Propósito de la unidad: | Regulará sus emociones básicas en el ámbito personal, profesional e interpersonal para procurar su bienestar. | 16 horas |
| Resultado de aprendizaje: | 1.1 Identifica las emociones básicas conforme a sus características y los estímulos que las generan, para su gestión. | 6 horas |

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

- ✓ Responsabilidad social
- ✓ Cuidado físico corporal
- ✓ Bienestar emocional afectivo

| Ámbito | Categoría | Progresión |
|-------------------------------------|--|--|
| PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA | Perspectiva de género | 3. Comprende que todas las personas pueden sentir, gestionar y expresar hacia los demás las mismas emociones, sin importar su género. |
| ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS | El deporte y las emociones | 5. Conoce su cuerpo y es consciente de las sensaciones que se manifiestan en él. 6. Se siente seguro de lo que puede desempeñar su cuerpo y sus emociones. |
| ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES | El arte como necesidad humana | 1. Conoce y reconoce las diferentes expresiones artísticas canónicas (la arquitectura, la pintura, la escultura, la música, la literatura, la danza y el cine) como una forma comunicar emociones para reflexionar sobre sí mismos y el mundo, no sin sospechar de la posible existencia y/o práctica de más actividades artísticas. 5. Experimenta las artes como una actividad de regulación emocional potente, pues traduce las emociones, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como personas, tanto en lo individual como en lo colectivo. |
| | El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento | 1. Reconoce que a través del cuerpo siente, expresa y comunica sus emociones. 2. Identifica algunos elementos que conforman su identidad (emociones, pasiones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de las manifestaciones artísticas. |

| | | <p>4. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo la autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros.</p> | |
|---|--|--|-------------------|
| | | <p>6. Practica la pintura o el dibujo para establecerse un reto creativo que contribuya a canalizar la energía que generan las emociones. La o el estudiante deberá argumentar el significado de su expresión pictórica.</p> | |
| Actividad de evaluación | | Evidencias a recopilar | Ponderación |
| <p>1.1.1 Elabora un cuadro comparativo que incluya las emociones básicas (MATED Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Desagrado) sus características y los estímulos que la generan y un elemento artístico que represente la emoción con la que más te identifiques (video, escultura, cuento, comic, canción, etc.) con una breve explicación.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Cuadro comparativo • Elemento artístico | <p>20%</p> |
| <p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p> | | | |

| | | |
|----------------------------------|--|-----------------|
| Resultado de aprendizaje: | 1.2 Gestiona sus emociones básicas en el ámbito personal, profesional e interpersonal a través de estrategias de autorregulación, para procurar su bienestar. | 10 horas |
|----------------------------------|--|-----------------|

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

- ✓ Responsabilidad social
- ✓ Cuidado físico corporal
- ✓ Bienestar emocional afectivo

| Ámbito | Categoría | Progresión |
|-------------------------------------|--|--|
| PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA | Educación cívica y cultura democrática | 4. Reconoce y regula sus emociones al convivir y afrontar conflictos en el desarrollo de proyectos y acciones compartidas. |
| EDUCACIÓN PARA LA SALUD | Salud y sociedad | 6. Aplica habilidades socioemocionales para afrontar situaciones de riesgo que vulneran el bienestar propio y colectivo |
| | Relaciones interpersonales | 1. Utiliza estrategias para el manejo del estrés y las emociones asociadas a este, en el ámbito escolar y el contexto familiar que le permitan su bienestar intra e interpersonal. |
| ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS | El deporte: un derecho humano para todas y todos | 6. Desarrolla su motricidad mediante la apropiación de elementos como el esquema, la imagen y la conciencia corporales y busca un equilibrio permanente entre tensión y relajación. |
| | El deporte y las emociones | 1. Reconoce la importancia de practicar deporte para generar un cambio en sus emociones. 2. Reconoce en la práctica deportiva las reglas y normas para la resolución de problemas. |
| | El deporte, la discriminación de género y la violencia | 1. Acepta su cuerpo con sus particularidades y reconoce las diferencias corporales de los demás. 2. Busca un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo. |
| | | 4. Persevera frente a los retos motrices durante las actividades físicas y el deporte. 5. Enfrenta las dificultades en la práctica deportiva, reconociendo y regulando sus emociones. 6. Establece relaciones afectivas justas e igualitarias a través del juego. |
| ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES | El arte para el autodescubrimiento y el autoconocimiento | 3. Practica ejercicios de respiración con el objeto de facilitar la regulación corporal-respiratoria para la realización de diversas actividades artísticas o deportivas, así como para favorecer una gestión emocional óptima. 4. Comprende que a través del arte puede reconocer y entender su propia corporeidad, fortaleciendo la autoestima y una buena percepción de sí mismo y de los otros. |

| Actividad de evaluación | Evidencias a recopilar | Ponderación |
|--|--|-------------------|
| <p>1.2.1 Participa en una competencia deportiva y elabora una bitácora de emociones donde describa el antes, durante y después de la actividad y que incluya:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proceso de gestión de las emociones. ✓ Emociones identificadas propias y de su equipo. ✓ Identificación de dificultades | <ul style="list-style-type: none"> • Bitácora con informe | <p>30%</p> |
| <p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p> | | |

| | | |
|----------------------------------|---|-----------------|
| Unidad de aprendizaje: | 2. Hábitos saludables y prevención de situaciones de riesgo. | |
| Propósito de la unidad: | Establecerá vínculos interpersonales saludables mediante la gestión de sus emociones y hábitos saludables para la prevención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes. | 20 horas |
| Resultado de aprendizaje: | 2.1 Establece vínculos interpersonales saludables mediante la gestión de sus emociones para su desarrollo integral. | 10 horas |

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

- ✓ Responsabilidad social
- ✓ Cuidado físico corporal
- ✓ Bienestar emocional afectivo

| Ámbito | Categoría | Progresión |
|-----------------------------------|--|---|
| PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA | Educación cívica y cultura democrática | 3. Escucha y cede para construir acuerdos al trabajar en proyectos y acciones compartidas. 5. Fomenta la inclusión, el respeto a la diversidad y la no discriminación, desde una óptica de derechos humanos, a través de las relaciones que establece con su comunidad escolar y social. |
| | Seguridad y educación para la paz | 4. Comprende que su perspectiva no es la única, ejerciendo la escucha y comunicación asertiva para fijar su postura en contra de actos de discriminación, intolerancia, violencia, individualismo e indiferencia ante actos de injusticia. |
| | Perspectiva de género | 1. Conoce y comprende el concepto de género como una construcción social que tiene efectos sobre la igualdad entre las personas para ejercer sus derechos sexuales, reproductivos, laborales, cívicos, políticos, humanos, entre otros. |
| EDUCACIÓN PARA LA SALUD | Salud y sociedad | 2. Explica cómo las normas sociales de género afectan en el cuidado del cuerpo, la salud mental y el amor propio. |
| | Uso responsable de las tecnologías | 1. Identifica las ventajas y desventajas de la comunicación y participación digital para la construcción de la identidad y lazos afectivos saludables e igualitarios. |
| | Relaciones interpersonales | 4. Contribuye a la construcción de relaciones libres de violencia |
| ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS | El deporte, la discriminación de género y la violencia | 7. Hace uso de la comunicación y la confianza para establecer mejores relaciones, más asertivas y de empatía. |

| | Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte | 1. Reconoce y asume la importancia de la inclusión de todas y todos en la práctica del deporte. |
|---|---|--|
| EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO | Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo | 7. Evalúa mitos del amor romántico e identifica relaciones sexo-afectivas saludables y no saludables. |
| | | 8. Reconoce qué son los acuerdos y el respeto de ellos dentro de una relación, expresa afecto y amor mediante el cuidado mutuo, la corresponsabilidad y la responsabilidad afectiva, replanteando las relaciones sexo-afectivas hacia modelos más sanos. |
| | | 9. Reconoce que en las prácticas sexo-afectivas son necesarios cuatro factores: el consentimiento, la información, la elección y la responsabilidad afectiva. |
| | Equidad, inclusión y no violencia | 6. Reconoce que la violencia en la pareja puede tener muchas formas diferentes (por ejemplo: psicológica, física, sexual, patrimonial) y que ésta atenta a la integridad de una persona. |
| 9. Aboga por la igualdad de género y la eliminación de la violencia de género y pone el ejemplo construyendo relaciones que tienen una base en la igualdad y los derechos. | | |
| | Salud sexual y reproductiva | 14. Reconoce a la comunicación asertiva como clave en una relación sexual y/o afectiva; hace uso de ella para comunicar las necesidades y límites en el ámbito sexual y/o afectivo. |
| ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES | El arte como forma de aproximación a la realidad | 8. Participa en representaciones teatrales para permitirle al estudiante estrechar los vínculos sociales; el sentido de la empatía, la práctica de la colaboración y la cooperación, así como la canalización de sus emociones por medio de esta actividad artística |
| Actividad de evaluación | | |
| Evidencias a recopilar | | |
| Ponderación | | |
| <p>2.1.1 Elabora un guion (individual) planteando una vivencia donde, a través de tu interacción con un familiar, amigo, docente, pareja, hayas experimentado miedo, alegría, tristeza, enojo o desagrado; en equipo, seleccionar uno de los guiones para representarlo mediante un sociodrama (con una duración máxima de 10 minutos).</p> <p>Posteriormente, realiza un informe (de manera individual), que incluya: el guion de autoría propia; emociones identificadas durante el desarrollo de la actividad; reflexiones en torno al guion elegido; evidencias fotográficas de la representación; así como la respuesta de los siguientes cuestionamientos:</p> | | <ul style="list-style-type: none"> Informe y evidencia fotográfica |
| | | 15% |

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• De acuerdo con la(s) emoción(es) planteada(s), ¿cómo reaccionaste?• ¿Consideras que tu reacción fue saludable?• ¿Cómo impactó tu relación con la otra persona?• Si tuvieras la oportunidad de reaccionar diferente, ¿cómo sería (pensando en mejorar tus vínculos)?• Incluye una reflexión respetuosa y constructiva, respecto a alguno de los guiones representados. | | |
| Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje. | | |

| | | |
|----------------------------------|--|-----------------|
| Resultado de aprendizaje: | 2.2 Desarrolla acciones de autocuidado mediante hábitos saludables, para la prevención de conductas de riesgo, enfermedades o accidentes. | 10 horas |
|----------------------------------|--|-----------------|

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

- ✓ Responsabilidad social
- ✓ Cuidado físico corporal
- ✓ Bienestar emocional afectivo

| Ámbito | Categoría | Progresión |
|--|---|--|
| PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA | Educación cívica y cultura democrática | 7. Establece un diálogo plural y abierto en grupo, considerando valores como el respeto, la inclusión, la solidaridad y la tolerancia, para proponer alternativas de solución a problemas de su entorno escolar o comunitario. |
| | Seguridad y educación para la paz | 3. Elabora y comparte argumentos sobre cómo los entornos seguros y las relaciones pacíficas en la escuela, el hogar y la sociedad pueden contribuir a evitar problemas públicos (violencia, desigualdad, adicciones, suicidio, guerra, etcétera) y problemas personales (estrés, ansiedad, depresión, etcétera). 5. Toma decisiones de manera responsable previendo cómo sus acciones u omisiones pueden afectar el bienestar personal y colectivo. |
| | Conservación y cuidado del medio ambiente | 3. Examina cómo es que ciertos comportamientos, prácticas y hábitos de consumo en su comunidad impactan en el medio ambiente y en el cambio climático. |
| EDUCACIÓN PARA LA SALUD | Vida saludable | 2. Explica cómo es un estilo de vida saludable y cómo se construye a lo largo de la vida. |
| | | 3. Analiza cómo los factores ambientales impactan en la salud física y mental, así como en el desarrollo de enfermedades. |
| | | 4. Identifica que las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión y dislipidemias, etc.) son multifactoriales y reconoce su corresponsabilidad para prevenirlas y tratarlas |
| | | 5. Identifica cómo la salud mental tiene un impacto sobre la salud de su cuerpo. |
| | Salud y sociedad | 6. Elige practicar hábitos que ayudan a elevar el nivel de salud física. |
| Salud y sociedad | 3. Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo. | |
| Salud y sociedad | 4. Identifica cómo las condiciones socioculturales son factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades. | |

| | | |
|----------------------------------|--|---|
| | Hábitos saludables | 1. Desarrolla prácticas en torno a la alimentación y hábitos saludables para promover el bienestar físico, mental y emocional de las comunidades escolares de educación media superior. |
| | Hábitos saludables | 2. Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta. |
| | Hábitos saludables | 3. Establece acciones que contribuyan a una alimentación saludable. |
| | Hábitos saludables | 4. Distingue las porciones ideales de alimentos para gozar de una buena salud física, mental y emocional. |
| | Hábitos saludables | 5. Identifica cómo los trastornos de conducta están vinculados con la alimentación. |
| | Hábitos saludables | 8. Previene enfermedades que vulneran el bienestar físico a través de mejorar su alimentación |
| | Uso responsable de las tecnologías | 2. Analiza el tiempo de entretenimiento que se le destina al uso de las redes sociales y los riesgos que, un mal manejo de estas, podrían causar a la salud física, mental y emocional. |
| | Uso responsable de las tecnologías | 3. Implementa estrategias de optimización del tiempo durante el cual se hace uso de las tecnologías a lo largo del día, a fin de promover estilos de vida saludables. |
| | Uso responsable de las tecnologías | 4. Mejora sus hábitos durante el uso de las tecnologías en beneficio de su salud física. |
| | Uso responsable de las tecnologías | 5. Identifica estrategias para el uso responsable en el ámbito personal y académico de las tecnologías. |
| | Relaciones interpersonales | 2. Identifica las características de las relaciones que favorecen la propia salud mental y emocional, dentro del contexto familiar, escolar, laboral o comunitario con la finalidad de promoverlas. |
| | Relaciones interpersonales | 3. Consulta fuentes confiables para tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar físico y corporal |
| ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS | El deporte: un derecho humano para todas y todos. | 1. Identifica los hábitos de vida saludables propuestos por distintas instituciones. 4. Comprende que adoptar el hábito de la actividad física ayuda a la cooperación, el respeto, el trabajo en equipo y el desarrollo armónico de su personalidad. |
| | El deporte y las emociones. | 3. Realiza actividades físicas con el fin de cuidar y fortalecer su cuerpo y mente. 4. Cuida y respeta su cuerpo evitando conductas y situaciones que ponen en riesgo su integridad física-emocional. |
| | El deporte, la discriminación de género y la violencia | 3. Practica actividades físicas y deporte como un medio para su desarrollo físico, mental, emocional y social. |
| | Hacia la igualdad y la inclusión en el deporte | 4. Valora las habilidades corporales, propias y de los demás. 6. Genera un cambio en la actitud social proporcionando vías para mejorar la interacción y el desarrollo de habilidades para la vida. |

| | | |
|---|--|---|
| EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO | Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo | 3. Reconoce que el conocimiento de su cuerpo puede ayudarle a identificar las cosas que están fuera de lo habitual, así como identificar lo que le gusta y lo que no. |
| | | 6. Practica la introspección y el autoconocimiento para tomar decisiones saludables desde el cuidado de sí mismo, fortaleciendo el amor propio. |
| | | 10. Aplica las habilidades de comunicación, negociación y rechazo eficaces que puedan usar para contrarrestar la presión sexual no deseada, buscar apoyo o ayudar a otras personas a hacerlo si experimentan coerción o abuso. |
| | | 12. Sabe la importancia de comunicar el consentimiento sexual y de reconocer el consentimiento sexual o la falta de consentimiento por parte de otra persona y analizar los factores (por ejemplo: alcohol y otras sustancias, violencia de género, pobreza, dinámica de poder) que pueden afectar la capacidad de reconocer o dar el consentimiento. |
| | Salud sexual y reproductiva | 1. Reconoce que la imagen corporal puede afectar la autoestima y la toma de decisiones en relaciones sexuales y/o afectivas; demuestra maneras de cuestionar estándares poco realistas acerca de la apariencia física. |
| | | 13. Aplica estrategias de reducción del riesgo para la prevención del embarazo y las ITS y considera factores emocionales, de género, sociales que pueden influir en no aplicar las estrategias de reducción del riesgo. |
| Educación Integral de la Sexualidad | 7. Toma decisiones en un marco de corresponsabilidad cívica y ética. | |

| Actividad de evaluación | Evidencias a recopilar | Ponderación |
|---|---|-------------|
| 2.2.1 Elabora un diario de autocuidado durante un mes, en el que registres tus hábitos: de sueño, alimentación, recreación, higiene y de estudio. | <ul style="list-style-type: none"> Diario de hábitos | 35% |

Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.

6. Referencias

Básicas:

Ekman, P (2017). *El rostro de las emociones*. RBA Bolsillo.

Goleman, D (1995). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Ediciones B.

Siegel, J.D (2014). *Tormenta Cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. ALBA

Complementarias:

Aguilar, L. (2020). *Hábitos saludables Los Hábitos que más Influyen en tu Salud*. Ed. Luis Aguilar Salmerón.

Eizaguirre, A. (2022). *El pequeño libro de los hábitos saludables*. Planeta de libros.

Stanley, S y Singer, J (2018). *Comprende la Psicología*. Salvat.

Páginas Web:

SEMS. (2023, marzo, 15). *Propuesta del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior*.
<https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/propuestaMCCEMS>

SEP. Construye T. <https://construyet.sep.gob.mx/>

Centros de Integración Juvenil. Institución mexicana especializada en la atención de la salud mental y las adicciones. <http://www.cij.org.mx/>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos <https://www.cndh.org.mx/>

Cuentos infantiles, a dormir.com. Cuento: Arreglar el mundo <http://www.cuentosinfantilesadormir.com/cuento-arreglarel mundo.html>

El circo de la Mariposa <https://youtu.be/PUKkSc5qETM>

El puente. Resolución de conflictos <https://www.youtube.com/watch?v=M775K3jZneM>

INFOBAE. (2019, marzo, 08). Violentómetro: el manual para ayudar a las mujeres y niñas a prevenir la violencia <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/03/08/violentometro-el-manual-para-ayudar-a-las-mujeres-y-ninas-a-prevenir-la-violencia/>

Instituto Nacional de las Mujeres, Portal Vida sin Violencia <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/#>

IPN. Semáforo de la Violencia <https://www.ipn.mx/genero/materiales/semaforo.pdf>

La oveja pelada <https://www.youtube.com/watch?v=iBxnyhdYaRY>

No confundas amor con abuso https://www.youtube.com/watch?v=w_jblZDtdJs

Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265335>

Psicoadapta.es. Test de Autoestima <https://www.psicoadapta.es/blog/test-de-autoestima/>

Psicoalfaro.es. La escalera de Autoestima <https://www.psicoalfaro.es/la-escalera-de-la-autoestima-podemos-llegar-a-querernos-mas-y-mejor/>

Salud Sexual y reproductiva <https://www.youtube.com/watch?v=bP2UKIQIvKE&t=411s>
https://www.youtube.com/watch?v=m68V44_W7t0&t=477s

Test FANTÁSTICO https://bienvenidos.weebly.com/uploads/8/0/2/7/80277320/fantastico_2.jpg

Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. Scielo.org http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003

Vida sana con Julio Basulto (2020, octubre, 04). *Hábitos saludables*. Podcast <https://www.rtve.es/play/audios/vida-sana-con-julio-basulto/04102020-neudc-julio-basulto-2020-10-04t12-43-529431339/5676638/>