



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Programa de estudios del módulo

Formación Socioemocional II

Currículum Ampliado

Recurso socioemocional:

Responsabilidad social, Cuidado físico y corporal, Bienestar emocional afectivo

Todas las carreras

2° semestre

Editor: Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

Módulo: Formación Socioemocional II.

Semestre: 2

Horas por semana: 2

Fecha de diseño o actualización: 20 de octubre 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 II

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	22

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

Construir un proyecto de vida mediante el ejercicio de estilos de vida saludables y el establecimiento de vínculos socio afectivos positivos, para el logro de sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

4. Mapa del módulo

Nombre del Módulo	Unidad de aprendizaje	Resultado de aprendizaje
<p>Formación Socioemocional II</p> <p>36 horas</p>	<p>1. Entorno y Estilos de Vida Saludables</p> <p>16 horas</p>	<p>1.1 Reconoce los factores de riesgo que pueden afectar su salud física, mental, sexual, socioemocional y afectiva, a fin de prevenir situaciones adversas.</p> <p>6 horas</p>
		<p>1.2 Incorpora prácticas saludables en beneficio de su cuerpo, mente, emociones, sexualidad, vínculos socioafectivos y del entorno, para la conservación de la salud y el autocuidado.</p> <p>10 horas</p>
	<p>2. Elaboración de un Proyecto de Vida</p> <p>20 horas</p>	<p>2.1 Identifica qué es un proyecto de vida, estructura y beneficios para el establecimiento de metas personales y profesionales.</p> <p>8 horas</p>
		<p>2.2 Construye un proyecto de vida, a partir de la valoración y priorización de necesidades y expectativas, mediante el conocimiento de sí mismo y su contexto, a fin de adquirir sensaciones de productividad, autorrealización y autonomía.</p> <p>12 horas</p>

5. Unidades de aprendizaje

Unidad de aprendizaje:	1. Entorno y Estilos de Vida Saludables	
Propósito de la unidad:	Incorporará prácticas saludables en beneficio de su cuerpo, mente, emociones, sexualidad, vínculos socioafectivos y del entorno, para la conservación de la salud y el autocuidado, a través del reconocimiento de los factores de riesgo que pueden afectar su salud física, mental, sexual, socioemocional y afectiva, a fin de prevenir situaciones adversas.	16 horas
Resultado de aprendizaje:	1.1 Reconoce los factores de riesgo que pueden afectar su salud física, mental, sexual, socioemocional y afectiva, a fin de prevenir situaciones adversas.	6 horas

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

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

Ámbito	Categoría	Progresión
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Salud y sociedad	1. Reflexiona sobre la desigualdad de oportunidades en cuanto al acceso a servicios de salud y una vida saludable.
	Hábitos saludables	2. Evalúa la dieta alimenticia en función de los factores que influyen en esta.
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Las y los jóvenes tienen derechos sexuales.	2. Reflexiona que la sexualidad es parte del ser humano y un elemento importante en el bienestar personal y social.
	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	3. Reconoce que el conocimiento de su cuerpo puede ayudarlo a identificar las cosas que están fuera de lo habitual, así como identificar lo que le gusta y lo que no.
	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	13. Identifica las emociones que pueden influir en la toma de decisiones en las relaciones sexuales y/o afectivas, reconoce cómo marcar límites, especialmente ante una relación no saludable.
	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.

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>1.1.1 Elabora una infografía en donde identifiques qué son y cuáles son los factores de riesgo, señalando aquellos que te afectan de manera directa en la salud física, mental, sexual, socioemocional y afectiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familiares ✓ Sociales. ✓ Escolares. ✓ Personales o Individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infografía 	<p>20%</p>
<p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p>		

Resultado de aprendizaje:	1.2 Incorpora prácticas saludables en beneficio de su cuerpo, mente, emociones, sexualidad, vínculos socio afectivos y del entorno, para la conservación de la salud y el autocuidado.	10 horas
----------------------------------	---	-----------------

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

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

Ámbito	Categoría	Progresión
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	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. 3. Establece acciones que contribuyan a una alimentación saludable. 4. Distingue las porciones ideales de alimentos para gozar de una buena salud física, mental y emocional.
	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.
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Salud sexual y reproductiva	7. Evalúa de forma crítica los factores (roles de género, proyecto de vida, acceso a la ILE, EIS, etc.) que afectan la decisión de tener hijos/as. 16. Reconoce la importancia de usar anticonceptivos y preservativos de manera correcta; tiene un plan para acceder al método cuando inicie su vida sexual y demuestra seguridad ante ello.
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.
	El arte como forma de aproximación a la realidad	3. Practica el baile para fortalecer vínculos sociales, promoviendo el desarrollo de la psicomotricidad, el sentido rítmico, descubre otras formas de expresarse y relacionarse para construir una percepción de sí mismo en relación a la otredad; todo esto sin ignorar la creación de ambientes seguros para mejorar la confianza entre los participantes, y evitar situaciones de vergüenza o incomodidad.
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.

8. Desarrolla progresivamente habilidades físicas que podrá manifestar en diversas situaciones de la vida cotidiana; por ejemplo, cuando juega, baila, corre, camina, estudia, etcétera.

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>1.2.1 Realiza un lapbook donde grafique cómo ha mejorado tu vida a partir de la identificación de factores de riesgos y contrarrestarlos mediante prácticas saludables.</p> <p>El lapbook debe contener las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Física • Mental • Emocional • Sexual • Socio afectiva • Del entorno <p>El docente indicará a los alumnos la actividad a entregar desde el inicio del resultado de aprendizaje El alumno deberá anotar por lo menos una práctica que contribuye a la salud de cada una de las áreas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lapbook 	<p>30%</p>

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

Unidad de aprendizaje:	2. Elaboración de un Proyecto de Vida	
Propósito de la unidad:	Explicará la importancia para decidir con autonomía, el desarrollo y evaluación del proyecto de plan de vida y carrera, a través de la autovaloración de sus habilidades, actitudes, experiencias y motivaciones con su contexto.	20 horas
Resultado de aprendizaje:	2.1 Identifica qué es un proyecto de vida, estructura y beneficios para el establecimiento de metas personales y profesionales.	8 horas

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

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

Ámbito	Categoría	Progresión
PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA	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.
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. 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	3. Reflexiona sobre la importancia de la atención de la salud mental y física para beneficio propio y colectivo.
	Relaciones interpersonales	3. Consulta fuentes confiables para tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar físico y corporal
	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.
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	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.

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>2.1.1. Elabora un esquema gráfico con los elementos básicos del proyecto de vida y redacta los beneficios que tiene para establecer y conseguir objetivos personales y profesionales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Organizador grafico 	<p>20%</p>
<p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p>		

Resultado de aprendizaje:	2.2 Construye un proyecto de vida, a partir de la valoración y priorización de necesidades y expectativas, mediante el conocimiento de sí mismo y su contexto, a fin de adquirir sensaciones de productividad, autorrealización y autonomía.	12 horas
----------------------------------	--	-----------------

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

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

Ámbito	Categoría	Progresión
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Equidad, inclusión y no violencia	2. Conoce las construcciones de la masculinidad tradicional y trasciende hacia otras masculinidades que permitan mantener relaciones sociales y sexo-afectivas saludables e igualitarias.
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	El deporte: un derecho humano para todas y todos	1. Identifica los hábitos de vida saludables propuestos por distintas instituciones. 2. Identifica que las actividades deportivas generan hábitos que son beneficiosos para el cumplimiento de sus metas. 3. Reconoce la corporeidad como una manifestación global de la persona sin importar identidad de género, expresión de género u orientación sexual 5. Identifica que la actividad física surge a partir de cualquier movimiento corporal que utilice más energía de la que se gasta en reposo. 7. Identifica y reconoce los beneficios que le proporcionan los siguientes tipos de actividad: física ligera, física moderada y vigorosa.

Actividad de evaluación							Evidencias a recopilar	Ponderación																																																																
<p>2.2.1 Diseña tu proyecto de vida y carrera identificando necesidades y expectativas, tomando como referencia el diario de autocuidado que realizaste en el primer semestre, identifica y escribe una meta a corto mediano y largo plazo, seleccionando por lo menos 3 de las siguientes áreas.</p> <p>Afectiva, Social, Familiar, Académica y Profesional.</p> <p>Como se muestra en el ejemplo:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ÁREA</th> <th>TIEMPO/ PLAZOS</th> <th>METAS</th> <th>OBJETIVOS</th> <th>ACCIÓN</th> <th>INDICADORES</th> <th>FECHA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3"></td> <td>Corto</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mediano</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Largo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3"></td> <td>Corto</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mediano</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Largo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3"></td> <td>Corto</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mediano</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Largo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							ÁREA	TIEMPO/ PLAZOS	METAS	OBJETIVOS	ACCIÓN	INDICADORES	FECHA		Corto						Mediano						Largo							Corto						Mediano						Largo							Corto						Mediano						Largo						<ul style="list-style-type: none"> Proyecto de vida 	<p>30%</p>
ÁREA	TIEMPO/ PLAZOS	METAS	OBJETIVOS	ACCIÓN	INDICADORES	FECHA																																																																		
	Corto																																																																							
	Mediano																																																																							
	Largo																																																																							
	Corto																																																																							
	Mediano																																																																							
	Largo																																																																							
	Corto																																																																							
	Mediano																																																																							
	Largo																																																																							
<p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p>																																																																								

6. Referencias

Básicas:

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.

Complementarias:

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

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

Páginas Web:

¿Por qué es importante una vida sin tabaco? <https://miguiaadesalud.es/es/prevencion-deshabituacion-tabaquica?category=5>

¿Qué son las guías alimentarias? <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>

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

CIJ. Micrositio de Autodiagnóstico de Salud Mental y Adicciones. <http://www.cij.gob.mx/autodiagnostico/index.asp>

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

Guías alimentarias en [¿Qué son las guías alimentarias? | Hablemos de salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](#)

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/>

Infografías de Salud Sexual y Reproductiva de los Adolescentes del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva <https://www.gob.mx/salud%7Cnegsr/acciones-y-programas/infografias-salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes>

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>

Jenga de Alimentación Saludable en: [JENGA ALIMENTACIÓN SALUDABLE \(genial.ly\)](#)

KIT ESI en casa: cuadernillos de actividades para el aislamiento obligatorio <https://redmapa.org/2021/12/21/esi-en-casa-cuadernillo-1-eje-afectividad-emociones-y-vinculos/#:~:text=El%20Kit%20ESI%20en%20casa,v%C3%ADnculos%20saludables%2C%20diversidad%20y%20crianza.>

Manual y guía de actividades para educadores de nivel secundario. Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes https://gurisesunidos.org.uy/wp-content/uploads/2015/06/manual_para_docentes_de_ens_secundaria1.pdf

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

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

Planeador de educación física: [Forros Planeador Digital \(fahhdeporte.com\)](#)

Promoción de la Salud: [Prevención y Deshabitación Tabáquica | Promoción de la salud \(miquiadesalud.es\)](#)

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

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/>

Test de Salud mental y adicciones: [Autodiagnóstico \(cij.gob.mx\)](http://autodiagnostico.cij.gob.mx).

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/>

Visme: Crea mapas interactivos hermosos y profesionales gratuitamente. <https://www.visme.co/es/mapas/>