



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Programa de estudios del módulo

Formación Socioemocional IV

Currículum Ampliado

Recurso socioemocional:

Responsabilidad social, Cuidado físico y corporal, Bienestar emocional afectivo

Todas las carreras

4º semestre

Editor: Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica

Módulo: Formación Socioemocional IV

Semestre: cuarto

Horas por semana: 2

Fecha de diseño o actualización: 31 de mayo de 2024.

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

Arturo Pontifes Martínez

Dirección General

Camilo García Ramírez

Secretaría General

Hugo Nicolás Pérez González

Secretaría Académica

Patricia Alejandra Bernal Monzón

Dirección de Diseño Curricular

Formación Socioemocional IV

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 09/08/23 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 09/08/2023.

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 09/08/2023.

3. Propósito del módulo

Tomar decisiones con responsabilidad, considerando el impacto de estas en diversos aspectos: personal, familiar, escolar, ambiental y social, para enfrentar situaciones presentes y futuras en su proyecto de vida.

4. Mapa del módulo

Nombre del Módulo	Unidad de aprendizaje	Resultado de aprendizaje
<p align="center">Formación Socioemocional IV</p> <p align="center">36 horas</p>	<p>1. Emoción, cognición y decisión 18 horas</p>	<p>1.1 Identifica cómo influyen las emociones y las cogniciones en la toma de decisiones. 8 horas</p>
		<p>1.2 Reconoce la normatividad relacionada con los derechos de salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes, para tomar decisiones informadas y responsables que contribuyan a su proyecto de vida y al bienestar común. 10 horas</p>
	<p>2. Toma de decisiones y proyecto de vida 18 horas</p>	<p>2.1 Reflexiona sobre sus decisiones para lograr un equilibrio de bienestar individual y colectivo; en lo psicoemocional y sexoafectivo, que contribuyan a fortalecer su proyecto de vida. 8 horas</p>
		<p>2.2 Ejecuta comportamientos asertivos y saludables que refuercen sus vínculos socioafectivos para alcanzar sus propósitos o metas en su proyecto de vida. 10 horas</p>

5. Unidades de aprendizaje

Unidad de aprendizaje:	1. Emoción, cognición y decisión	
Propósito de la unidad:	Desarrollar habilidades sociales y emocionales para reconocer y comprender sus propias emociones y sentimientos, entender su influencia en las relaciones con los demás, e interactuar de manera más efectiva en diversos contextos sociales, como el trabajo en equipo, la comunicación interpersonal y la resolución de conflictos, enfrentando los desafíos de la vida cotidiana dentro de un marco normativo.	18 horas
Resultado de aprendizaje:	1.1 Identifica cómo influyen las emociones y las cogniciones en la toma de decisiones.	8 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	Las y los jóvenes tienen derechos sexuales.	1. Aboga por entornos seguros que alienten el trato digno y respetuoso de todas las personas con base en los derechos humanos.
	Ciudadanía Sexual	11. Reconoce la interrupción del embarazo como una decisión personal y que el aborto no seguro es un riesgo grave para las mujeres y los jóvenes.
		2. Evalúa las normas sociales, estereotipos y creencias que contribuyen a la homofobia y transfobia para promover el reconocimiento de la identidad sexual de las personas libre de violencia y discriminación.
		5. Reconoce que la lucha por los derechos sexuales implica transformaciones profundas en la sociedad para desmontar las jerarquías de género, dar voz a las diversidades y exigir la construcción de condiciones dignas de vida para todas las personas.
	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	2. Reconoce en la práctica deportiva las reglas y normas para la resolución de problemas.
Salud sexual y reproductiva	2. Explica cómo las normas sociales de género afectan en el cuidado del cuerpo, la salud mental y el amor propio.	

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>1.1.1 Explica cómo influyen tus emociones en la toma de decisiones, mediante la elaboración de un elemento artístico (collage, pintura, mándala, autorretrato, dibujo, grafiti, etc.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obra artística 	<p>25 %</p>
<p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p>		

Resultado de aprendizaje:	1.2. Reconoce la normatividad relacionada con los derechos de salud sexual y reproductiva de adolescentes y jóvenes, para tomar decisiones informadas y responsables que contribuyan a su proyecto de vida y al bienestar común.	10 Horas
----------------------------------	---	-----------------

Progresión de aprendizaje		
Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales): <ul style="list-style-type: none"> ✓ Responsabilidad social ✓ Cuidado físico corporal ✓ Bienestar emocional afectivo 		
Ámbito	Categoría	Progresión
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Salud sexual y reproductiva	1. Reconoce que la sexualidad “es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales” (OMS, 2010, p.3).
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES	El arte como forma de aproximación a la realidad	5. Reconoce que las y los jóvenes están respaldados por la NOM 047 para poder acceder a servicios accesibles, gratuitos, con enfoque de juventudes, que mantengan la confidencialidad y protejan la privacidad.
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	El deporte y las emociones.	4. Conoce y evalúa los servicios de salud sexual que una persona puede utilizar, tanto para prevenir, como para minimizar su vulnerabilidad al VIH, por ejemplo: dónde tener acceso a la prueba del VIH y otros servicios de manera segura y confidencial, incluidas la PrEP y la PEP.
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Las y los jóvenes tienen derechos sexuales.	4. Reconoce la diversidad de conocimientos, puntos de vista y actitudes acerca de la sexualidad que tienen otras personas que les rodeen y promueve espacios de diálogo con un enfoque de derechos humanos para abordarlos.
	Salud sexual y reproductiva	12. Conoce que en todo el país es un derecho interrumpir un embarazo cuando es producto de una violación y en algunos estados, debido a pobreza o recursos económicos.

		2. Advierte que las diferentes expresiones artísticas pueden constituir no solamente productos de los deseos y emociones personales/ subjetivos del artista, sino que, en ocasiones, el arte puede ser una abundante fuente de conocimiento y de información válida.
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Salud y sociedad	2. Tiene noción que la ciudadanía sexual surge a partir de que la sexualidad es vista como un asunto de derechos.

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>1.2.1 En equipo, elijan una normatividad analizada en el resultado de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartilla de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos de las Personas con Discapacidad • Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes • NORMA Oficial Mexicana NOM-047-SSA2-2015, Para la atención a la salud del Grupo Etario de 10 a 19 años • Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005. Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención. <p>Elaboren un video de 5 minutos en el que recopilen los conceptos y conocimientos adquiridos en la revisión de la norma o cartilla elegida. El video deberá contener:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición de los derechos y puntos elementales de la norma o cartilla. • En qué circunstancias se aplica dicha norma o cartilla. • Un caso de análisis en el que se identifiquen los derechos violentados. • Concluyan con una reflexión en la que contextualicen este aprendizaje en su vida personal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Video informativo 	<p>25 %</p>

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

Unidad de aprendizaje:	2. Toma de decisiones y proyecto de vida	
Propósito de la unidad:	Aplicar estrategias que fortalezcan los factores protectores para la toma de decisiones y le permitan alcanzar las metas en su proyecto de vida.	18 horas
Resultado de aprendizaje:	2.1. Reflexiona sobre sus decisiones para lograr un equilibrio de bienestar individual y colectivo; en lo psicoemocional y sexoafectivo, que contribuyan a fortalecer su proyecto de vida.	8 horas

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

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

Ámbito	Categoría	Progresión
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y CULTURALES	El arte como forma de aproximación a la realidad	1. Reflexiona al arte como medio para crear conciencia social, considerando que las expresiones artísticas se han desarrollado en contextos históricos, sociales, económicos, políticos y muchas veces van más allá de la expresión personal para visibilizar o denunciar alguna problemática o situación de la realidad.
		5. Reflexiona sobre los diferentes significados que se ha dado al cuerpo y la sexualidad en las diferentes culturas a lo largo del tiempo, teniendo por vehículo las expresiones artísticas, especialmente a través de la imagen, siendo la pintura y el cine los medios más próximos a expresar o representar estos temas.
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	El deporte, la discriminación de género y la violencia	2. Busca un equilibrio entre el interés y bienestar individual y el colectivo.
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Equidad, inclusión y no violencia	5. Reconoce y habla en contra de las violaciones de los derechos humanos y de la desigualdad de género en diferentes espacios donde se desarrollen.
		7. Examina cómo las normas de género pueden ser dañinas y pueden influir de manera negativa en las elecciones y conductas de las personas; reconociendo que las normas de género son creadas por la sociedad y que los papeles y las expectativas de género se pueden cambiar.
	Las y los jóvenes tienen derechos sexuales.	3. Reflexiona acerca de su propia sexualidad y los factores que influyen en ella.
		4. Reconoce y valora la libertad de conciencia, el placer, la igualdad y la autonomía del cuerpo como elementos básicos de donde surgen los derechos sexuales.

	Libertad de conciencia, placer y autonomía del cuerpo	9. Reconoce que en las prácticas sexo-afectivas son necesarios cuatro factores: el consentimiento, la información, la elección y la responsabilidad afectiva.
PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA	Seguridad y educación para la paz	1. Da ejemplos de situaciones de violencia, exclusión o inseguridad que existen en su comunidad escolar o social y que afectan su bienestar físico, mental, emocional o social, reflexionado sobre sus principales causas.
	Educación cívica y cultura democrática	1. Reconoce y describe situaciones (de tipo legal, político, institucional o cultural) de su comunidad, que le permiten o dificultan ejercer sus derechos humanos para conducirse como ciudadana o ciudadano crítico, responsable y honesto.
	Perspectiva de género	5. Reflexiona y analiza cómo es que la asignación de roles de género en la sociedad facilita o dificulta la consolidación de sistemas democráticos, justos, inclusivos y pacíficos.

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>2.1.1. Elabora un anecdotario donde registres diariamente las decisiones tomadas en las últimas dos semanas, que te permitan identificar su impacto en tu bienestar personal.</p> <p>Escribiendo una reflexión al finalizar, que responda las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿La decisión tomada impactó en tu equilibrio personal? • ¿Qué impacto tuvo la decisión que tomaste? • Si pudieras tomar una decisión distinta ¿Cuál sería? • Con esta nueva decisión ¿lograste identificar un equilibrio que impacta en tu bienestar personal? • ¿Las decisiones tomadas contribuyeron en tu proyecto de vida favoreciendo los aspectos psicoemocional y sexoafectivo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Anecdotario de equilibrio personal. 	<p>20%</p>
<p>Sesión para recapitulación y entrega de evidencias, al término de cada resultado de aprendizaje.</p>		

Resultado de aprendizaje:

2.2 Ejecuta comportamientos asertivos y saludables que refuercen sus vínculos socioafectivos para alcanzar sus propósitos o metas en su proyecto de vida.

10 horas

Progresión de aprendizaje

Aprendizajes de Trayectoria (Recursos socioemocionales):

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

Ámbito	Categoría	Progresión
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS	El deporte, la discriminación de género y la violencia	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.
EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y GÉNERO	Ciudadanía Sexual	3. Promueve el derecho a tomar decisiones referentes a la sexualidad de manera libre de discriminación, coerción y violencia.
	Ciudadanía Sexual	4. Toma medidas que promuevan derechos sexuales y reproductivos, reconociéndolos como derechos humanos.
	Educación Integral de la Sexualidad	7. Toma decisiones en un marco de corresponsabilidad cívica y ética.
	Equidad, inclusión y no violencia	1. Practica acciones diarias que cuestionen las normas sociales de género para crear un ciclo de equidad-inclusión-paz frente a uno de inequidad-discriminación violencia.
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Salud sexual y reproductiva	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.
	Salud y sociedad	5. Participa en acciones de promoción de la salud.
PRÁCTICA Y COLABORACIÓN CIUDADANA	Relaciones interpersonales	4. Contribuye a la construcción de relaciones libres de violencia
	Seguridad y educación para la paz	2. Participa en actividades o proyectos de práctica y colaboración ciudadana para promover los derechos humanos, la diversidad (cultural, de género, de ideas, etcétera) y la resolución pacífica de conflictos, usando en todo momento el intercambio de opiniones y argumentos para establecer relaciones interpersonales pacíficas y saludables.
		6. Elabora una propuesta grupal para favorecer que en su plantel existan relaciones de convivencia más inclusivas, solidarias, pacíficas y de respeto mutuo.

Actividad de evaluación	Evidencias a recopilar	Ponderación
<p>2.2.1 Acude a una institución de salud pública a pedir información acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Métodos anticonceptivos - Colocación del condón femenino y masculino - Prevención de ITS - Solicitar un condón femenino o masculino <p>Una vez realizada esta acción, en equipo, crearán un video podcast donde narren sus experiencias.</p> <p>Nota: puedan acudir a pedir información referente a cualquier ámbito de incidencia en los estudiantes: prevención de adicciones, sexualidad, salud mental, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sello de asistencia a la institución pública • video Podcast 	<p>30 %</p>
<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-deshabitacion-tabaquica?category=5> Consultado el 25 de abril de 2024

¿Qué es un EBOOK? <https://www.youtube.com/watch?v=6pAPo0Qoe60> Consultado el 25 de abril de 2024

¿Qué son las guías alimentarias? <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es> Consultado el 25 de abril de 2024

10 Consejos para hacer un mapa mental <https://www.youtube.com/watch?v=QJekYAlentM> Consultado el 25 de abril de 2024

Cartilla de Derechos Sexuales de adolescentes y jóvenes. <https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es#:~:text=Derecho%20a%20vivir%20libre%20de,de%20salud%20sexual%20y%20reproductiva>.

Consultado el 25 de abril de 2024

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

Consultado el 25 de abril de 2024

CIJ. Micrositio de Autodiagnóstico de Salud Mental y Adicciones. <http://www.cij.gob.mx/autodiagnostico/index.asp> Consultado el 25 de abril de 2024

Comisión Nacional de los Derechos Humanos <https://www.cndh.org.mx/> Consultado el 25 de abril de 2024

Cómo hacer tu propio comic | Toontorial | Cartoon Network <https://www.youtube.com/watch?v=C8K-eDx2boQ> Consultado el 25 de abril de 2024

Cómo hacer tu propio comic | Toontorial | Cartoon Network <https://www.youtube.com/watch?v=C8K-eDx2boQ> Consultado el 25 de abril de 2024

Cómo hacer videos en CANVA| Tutorial Básico para Principiantes <https://www.youtube.com/watch?v=IYgY12Im6C4> Consultado el 25 de abril de 2024

Elaboración de cartel <https://www.youtube.com/watch?v=-u21YJP9X48> Consultado el 25 de abril de 2024

Guías alimentarias en [¿Qué son las guías alimentarias? | Hablemos de salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](https://www.gob.mx/gobierno/que-son-las-guias-alimentarias) Consultado el 25 de abril de 2024

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/>

Consultado el 25 de abril de 2024

Infografías de Salud Sexual y Reproductiva de los Adolescentes del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva <https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/acciones-y-programas/infografias-salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes> Consultado el 25 de abril de 2024

Instituto Nacional de las Mujeres, Portal Vida sin Violencia <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/#> Consultado el 25 de abril de 2024

IPN. Semáforo de la Violencia <https://www.ipn.mx/genero/materiales/semaforo.pdf> Consultado el 25 de abril de 2024

Jenga de Alimentación Saludable en: [JENGA ALIMENTACIÓN SALUDABLE \(genial.ly\)](https://genial.ly) Consultado el 25 de abril de 2024

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>. Consultado el 25 de abril de 2024

La discriminación | Tipos o clases de discriminación | Explicación y ejemplos. <https://www.youtube.com/watch?v=h1BIPs9zQg> Consultado el 25 de abril de 2024

La personalidad de la galleta de jengibre” (GenderBread)” <https://images.app.goo.gl/Qh9CbNN2kS8uXSi37> Consultado el 25 de abril de 2024

Las relaciones humanas armónicas como estrategia para una cultura de paz <https://blogs.ugto.mx/rea/tema-1-las-relaciones-humanas-armonicas-como-estrategia-para-una-cultura-de-paz/> Consultado el 25 de abril de 2024

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 Consultado el 25 de abril de 2024

No confundas amor con abuso https://www.youtube.com/watch?v=w_jblZDtdJs Consultado el 25 de abril de 2024

Organizadores gráficos. https://www.youtube.com/results?search_query=organizadores+graficos Consultado el 25 de abril de 2024

Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque basado en la evidencia. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000265335> Consultado el 25 de abril de 2024

Planeador de educación física: [Forros Planeador Digital \(fahhdeporte.com\)](https://fahhdeporte.com) Consultado el 25 de abril de 2024

Promoción de la Salud. Prevención y Deshabitación Tabáquica | Promoción de la salud (miguiaadesalud.es) <https://miguiaadesalud.es/es/prevencion-deshabituacion-tabaquica> Consultado el 25 de abril de 2024

Promuevo la cultura de paz en mis relaciones cotidianas. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/6084/> Consultado el 25 de abril de 2024

Psicoadapta.es. Test de Autoestima <https://www.psicoadapta.es/blog/test-de-autoestima/> Consultado el 25 de abril de 2024

Psicoalfaro.es. La escalera de Autoestima <https://www.psicoalfaro.es/la-escalera-de-la-autoestima-podemos-llegar-a-querernos-mas-y-mejor/> Consultado el 25 de abril de 2024

Salud Sexual y reproductiva Amor propio 1 <https://www.youtube.com/watch?v=bP2UKIQIvKE&t=411s> Amor propio 2 https://www.youtube.com/watch?v=m68V44_W7t0&t=377s Consultado el 25 de abril de 2024

SEMS. (2023, marzo, 15). *Propuesta del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior.* <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/propuestaMCCEMS> Consultado el 25 de abril de 2024

SEP. Construye T. <https://wibik.space/proyectos/2017/construye-t.org.mx/lecciones> Consultado el 25 de abril de 2024

Solidaridad, dignidad humana y cultura de paz. <https://youtu.be/ge2dJGSjufk> Consultado el 25 de abril de 2024

Test de Salud mental y adicciones: [Autodiagnóstico \(cij.gob.mx\)](https://www.cij.gob.mx/autodiagnostico). Consultado el 25 de abril de 2024

Test FANTÁSTICO https://bienvenidos.weebly.com/uploads/8/0/2/7/80277320/fantastico_2.jpg Consultado el 25 de abril de 2024

Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. Scielo.org http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003 Consultado el 25 de abril de 2024

Vida sana con Julio Basulto (2020, octubre, 04). *Hábitos saludables.* <https://www.youtube.com/watch?v=nCmKgRJ9vQk> Consultado el 25 de abril de 2024

Visme: Crea mapas interactivos hermosos y profesionales gratuitamente. <https://www.visme.co/es/mapas/> Consultado el 25 de abril de 2024