

Sesión 1

Propósito

Los estudiantes identificarán sus conocimientos previos acerca de conductas de riesgo y problemas que los afectan comúnmente como jóvenes. Observarán situaciones de la vida cotidiana con las que pueden identificarse y reconocer alguna situación de riesgo latente o vigente.

Tip 1. Pida a los alumnos que respondan las preguntas de la sección **ANALIZO**, página 57. Invítelos a reflexionar sobre la pregunta *¿cuánto me quiero?* Guíelos para que noten que puede tener varios sentidos o dimensiones. Puede integrar otras preguntas, tales como *¿qué es el amor propio?*, *¿cómo se manifiesta?*

Tip 2. Invite a los alumnos a explorar la sección **RECONOZCO**, páginas 58 y 59, para que identifiquen los temas que estudiarán en esta secuencia. Anímelos a resolver las actividades y a poner atención en las imágenes para tener una experiencia visual de su aprendizaje. Confirme que lo realicen.

Tip 3. Describa con los alumnos algunas actitudes practicadas y normalizadas en ellos. Invítelos a reflexionar al respecto, cuidando la privacidad y la dignidad de las personas, sin dejar de señalar sus elementos perniciosos.

Tip 4. Pida a sus estudiantes que identifiquen lo que a su parecer sean rasgos que determinan la salud física y mental en la **actividad 02**, página 59. En caso de que haya dudas o dificultades, pueden pedir asesoría de un profesional de la salud.

Esfera 2

¿Cuánto me quiero?

¿A quién me quiero parecer cuando sea grande?

¿Qué tanto es tantito?

Una no es ninguna: es el principio

Valora su responsabilidad ante situaciones de riesgo y exige su derecho a la protección de la salud integral.

RECONOZCO

Comienza una nueva Esfera de Exploración. No olvides responder nuevamente los reactivos en tu cuaderno cuando hayas terminado, ¡así descubrirás cuánto avanzaste!

01 Localiza en la sopa de letras la palabra que completa cada afirmación.

El acoso es una práctica de presión psicológica que busca vejar o intimidar a una persona.

Adicción es la dependencia a sustancias o actividades que afectan la salud y equilibrio físico y mental de las personas.

Un trastorno alimentario tiene lugar cuando un individuo no recibe la ingesta calórica que su cuerpo necesita para funcionar de acuerdo con su edad, estatura y actividad física.

La dependencia tecnológica es una forma de adicción que no involucra sustancias sino dispositivos conectados a la red.

La violencia en el noviazgo implica ataques intencionales de tipo sexual, físico o psicológico perpetrado por uno de los miembros.

Las conductas de riesgo son acciones que pueden tener consecuencias nocivas.

11 Relaciona las situaciones de riesgo colocando la letra correspondiente en los círculos.

a. Adicción al tabaco b. Trastornos de la conducta alimentaria c. Dependencia tecnológica d. Violencia en el noviazgo e. Conductas de riesgo f. Acoso

En el grupo todos circularon los memes que alguien hace de nuestro compañero Leonardo; el último lo afectó tanto que no ha regresado a clases desde ese día.

Los compañeros de secundaria de Luis fuman todos los días al terminar el turno escolar; él algunas veces acepta fumar por convivir con sus compañeros.

El novio de Jilena la presiona para tener intimidad argumentando que si no lo hace es porque no lo quiere.

Los fines de semana, varios compañeros de Ramiro se reúnen para salir a escalar, pero lo hacen sin equipo, consideran que es más emocionante hacerlo sin protección.

Enrique está muy preocupado por su apariencia física por lo que pasa casi todo el día en el gimnasio quemando las calorías que consume en los alimentos, ha dejado de convivir con sus amigos.



La violencia en el noviazgo implica un ataque intencional sexual, físico o psicológico de algún miembro de la pareja contra el otro, con el objetivo de controlar, dominar o sentirse superior.

Sesión 1

Tip 5. Invite a los estudiantes a que identifiquen otras conductas de riesgo habituales entre los jóvenes y discutan sobre sus potenciales riesgos.

Tip 6. Pida a los alumnos que identifiquen situaciones de riesgo representadas en medios masivos de comunicación.

Tip 7. Insiste a sus alumnos a marcar los objetivos de aprendizaje de las casillas en la **página 59**, es importante que ayude a identificar a sus alumnos de qué conocimientos parten antes de resolver la Esfera.

Tip 8. Para la sección **Investigo**, solicite a los estudiantes que indaguen sobre los contenidos que se abordarán. Pida que consulten el contenido del recurso **Key**: *Situaciones que atentan contra los derechos y la dignidad*, y realicen las cuatro actividades de la sección **Investigo**.

Q2 Subraya la opción que permite mantener la salud física y emocional. +3

Sospecho que mi peso no es el adecuado para mi estatura y edad así que...

busco en internet cómo bajar de peso. lo comento con mis papás o tutores para acudir con un especialista. lo ignoro, seguro no pasará nada.

Muchas veces me siento triste y muy sola así que...

entro a Facebook y se me olvida. me enoja con mis papás y dejo de hablarles. hablo con mis papás y les comento lo que siento.

2.1 Haz lo que se solicita. R M +2

• Escribe tres elementos que consideres indispensables para mantener tu salud física y mental.
Ejercicio, servicios médicos, dieta equilibrada

Uno de mis compañeros de clase está fumando a escondidas y lo hace cada vez con más frecuencia, me pidió mi opinión y le comenté...

"investiguemos en qué institución pueden darnos información y ayuda". "no es un problema, mucha gente fuma". "fumar es cool".

Todo el tiempo tengo dudas acerca de lo que siento y pienso así que...

pregunto a mis amigos qué hacen ellos. investigo sobre la etapa por la que estoy pasando, acudo a instituciones que brindan información confiable. espero a que todo pase, seguro mis dudas desaparecerán.



Marca una ✓ en la casilla que corresponda. Al final de la Esfera de Exploración regresarás a esta lista de cotejo. R L

Antes de la Esfera de Exploración

Al terminar la Esfera de Exploración

- Identifico situaciones que pueden poner en riesgo mi vida y mi seguridad.
- Elijo opciones saludables que me permitan mantener mi salud física y mental.

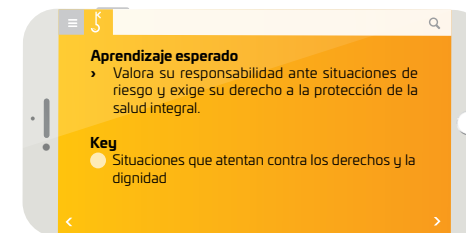
	Sí	No	Sí	No
1	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐

Puntos obtenidos:

----------------------	----------------------

INVESTIGO ●●●●●●●●

© UNOi



Sesión 2

Propósito

Los alumnos analizarán casos y testimonios relacionados con distintos trastornos alimentarios, así como problemas relacionados con la deformación de la imagen corporal y a las exigencias sociales de un cuerpo modélico sustentadas por los medios masivos de comunicación.

Tip 1. Explore con el grupo el título: *Situaciones que atentan contra los derechos y la dignidad* de la sección **Investigo** del recurso **Key**. Guíe a los jóvenes para que infieran los temas que estudiarán y con qué compromisos de aprendizaje se relacionan.

Tip 2. Invite a los alumnos a analizar la lectura de la sección **COMPRENDO**, **página 60**. Abra un debate acerca del concepto de celebridad. Pregunte: *¿De qué forma se construye la celebridad? ¿Qué impacto tienen estas figuras en sus seguidores? ¿Por qué admiras a quien admiras?*

Tip 3. Tomando como base la misma lectura, discuta con el grupo acerca de la presión social para mantener un cierto tipo de cuerpo y la paradoja de vivir en ambientes obesogénicos que promueven un consumo desmedido de alimentos de baja calidad.

Tip 4. Incluya una discusión sobre el tema de los trastornos alimentarios y el género. Pregunte: *¿Por qué afectan mayormente a las mujeres? ¿Por qué cada vez más hombres también se presionan para tener un cuerpo idealizado? ¿Qué aspectos de la sociedad promueven tales comportamientos?* Invítelos a completar la actividad de la **página 61**, recuérdelos anotar las dudas que tengan hasta el momento.

Tip 5. Considere que, previo al trabajo en clase, los estudiantes realicen las investigaciones que se requieren a lo largo de la Esfera.

COMPRENDO ●●●●●

Mírate al espejo. ¿Quédate ahí por cinco minutos. Mírate, de pies a cabeza. ¿Te gusta lo que ves? ¿Por qué? ¿Te parece a alguien famoso? ¿Te sientes bien con eso? Quizá parezca a alguna celebridad, pero sea la mejor idea. Desde hace algunos años, cada vez con mayor intensidad, las enfermedades de los famosos (celébridades) encabezan listas de "chismes". Estas listas son como una radiografía de la vida moderna y un espejo distorsionado para los que no somos "famosos". ¿Te quieres ver a través de él?

Una de las enfermedades más comunes entre las celebs es la depresión crónica. Esta enfermedad no es una moda y dista mucho de lo que algunos califican como la "depresión". La Organización Mundial de la Salud (OMS) la ha clasificado como la segunda enfermedad crónica más peligrosa a nivel mundial. Y no solo eso, la OMS estima que en 2030 será la primera si no existen cambios en las estrategias para atenderla. Y junto con esta, hay un grupo de afecciones que se expanden de manera silenciosa: en que haya una alarma generalizada, hasta que alguna celebridad afectada lo confiesa. ¿Los más sonados? Jim Carrey, Brad Pitt, Ellen DeGeneres, la novelista y maga de los best seller de Harry Potter, J.K. Rowling y la princesa Lexa, fuera del universo de Star Wars. Carrie Fisher, ¿te parece sorprendente que gente con mucha fama y reconocimiento pueda "tocar fondo" de manera tan común y terrenal? No debería porque todos estamos expuestos a estas enfermedades, pues tienen relación directa con las emociones y la bioquímica.

Además, que tantas personas la padezcan reproduce una imagen fiel de la situación actual de la sociedad, convulsionada por el ritmo vertiginoso, amañada por los estereotipos y por la estigmatización que estos generan. Todo esto, primero, produce estrés, el agente activo de muchas enfermedades mentales. ¿Pero qué es el estrés? ¿Has sido testigo de sus efectos o los has sentido? Es fácil distinguir a una persona estresada: su rostro se ve fruncido, aprieta las manos y el ritmo de su corazón se acelera, produciendo, en algunos casos, ataques de pánico o ansiedad.

Pero cuando se habla de estrés en adolescentes, las personas no lo toman en serio. Aunque no debería ser así. A tu edad estás expuesto a un sinnúmero de agentes que pueden estresarte. Pero empecemos, por definir qué es el estrés: es un estado mental que se relaciona con el cortisol, que es un neurotransmisor que ocasiona una sensación de angustia y frustración. Este estado ocasiona que el cerebro distorsione la percepción de nuestro cuerpo, de nuestras acciones y de las acciones de los demás. A tu edad, estás expuesto a altos niveles de cortisol, porque este neurotransmisor te ayuda a desarrollar ciertas regiones de tu cerebro relacionadas con el aprendizaje y la madurez.

Uno de los problemas más graves derivados del cortisol y el estrés son los trastornos de la conducta alimentaria (1), pues pensamos que nuestro cuerpo no cumple con las expectativas sociales para alguien de nuestra edad y género. ¿Crees que sea necesario cumplir con estas expectativas? Por ejemplo, algunas personas con una vida en constante estrés deciden dejar de comer o restringir el alimento (anorexia) y en ocasiones adoptan costumbres alimentarias de excesos (bulimia). El juicio constante sobre la apariencia y el peso corporal las lleva a edificar su cuerpo de manera dramática. Así lo ha confesado Lady Gaga a sus millones de fans. Los trastornos de la conducta alimentaria no son exclusivos de las mujeres. Los hombres en el mundo de las celebridades han probado este amargo bocado de la fama. Dennis Quaid, durante una filmación, aseguraba que pesaba 80 kg, cuando en realidad tenía 69 kg, lo cual lo llevó a tener comportamiento anoréxico.

Mírate otra vez al espejo. ¿No hay nada en tu cuerpo que deba parecerse al de alguien más? ¿Qué ves cuando te ves??

Ricardo García García

© UNCI

Contrasta la información que investigaste con la que acabas de leer y representa tus conclusiones.

Dibuja, resume, pega lo que quieras!



¿Hay algo que no te queda claro? No te preocupes, anótalo aquí y cuando termines la Esfera, regresa y dale solución. R. L.



Tomar buenas decisiones sobre tu alimentación mejorará tu estado físico y emocional.

Sesión 3

Propósito

Los alumnos comprenderán algunos mecanismos biológicos y de comportamiento relacionados con la toma de decisiones y la tendencia a asumir conductas de riesgo. Evaluarán casos específicos de conductas riesgosas asociadas al abuso del alcohol y a la búsqueda de fisonomías idealizadas.

Tip 1. Ayude a sus alumnos a profundizar en el conocimiento de las actividades de la sección **PRACTICO**, página 62, que abren la posibilidad de entrar al fascinante mundo de la mente humana y su funcionamiento mediante documentales o textos de carácter técnico. Utilice los recursos, como la película animada *Intensamente* de 2015, o bien, el video “¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente?”, de David Bueno, biólogo y genetista.

Tip 2. Pida a sus estudiantes que investiguen la relación existente entre los mecanismos de recompensa del cerebro y la acción de distintas sustancias como los estupefacientes, el alcohol, las grasas y el azúcar. Tome como base la infografía de la **actividad 01**, página 62, para investigar la relación entre alteraciones mentales y comportamiento.

Tip 3. Guíe el análisis del gráfico hacia la reflexión de por qué los adolescentes son más propensos a las conductas de riesgo, comente con ellos, cómo el conocimiento de su condición biológica les ayuda a comprender la etapa por la que transitan y a reducir este factor de riesgo. Invítelos también a acercarse a sus profesores de Biología para ampliar sus saberes o fuentes confiables de investigación.

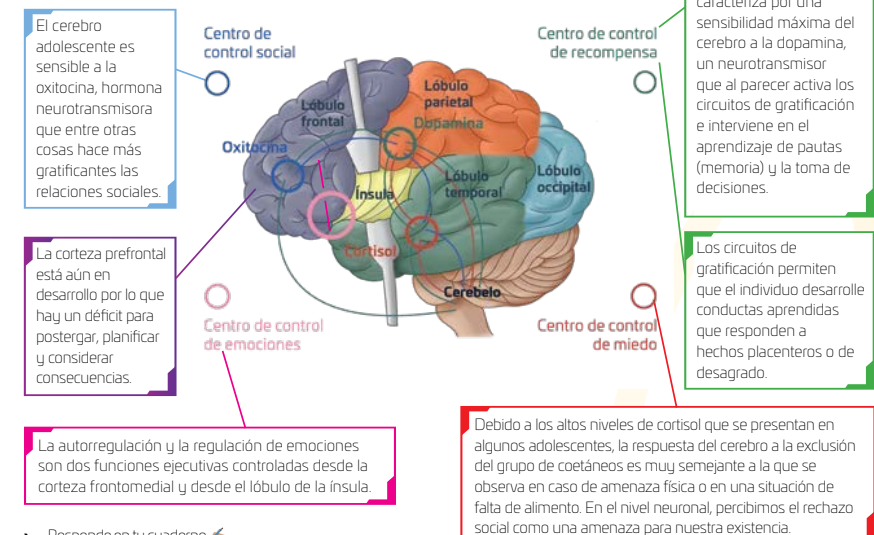
Tip 4. Para la **actividad 02**, página 62, invítelos a investigar y comparar las estadísticas en otros países. Guíe la reflexión hacia si tienen relación las características del cerebro adolescente y los resultados de las estadísticas en México, comenten qué otros factores consideran que influyen. Analicen en grupo las propuestas para tener una sexualidad saludable y comente con ellos la viabilidad de las mismas.

PRACTICO

Resuelve las actividades, apóyate en tu indagación.

01 Analiza la infografía y haz lo que se solicita. R.L.

Cerebro de colores: los adolescentes



Responde en tu cuaderno

¿A qué se debe que los adolescentes son más propensos a diferentes conductas de riesgo?
¿Por qué son tan importantes las relaciones sociales para tu cerebro?

02 Investiga, completa el gráfico y haz lo que se pide.



- Investiga más sobre cómo se relacionan tus emociones con tu cerebro y cómo se relacionan estas con las situaciones de riesgo: adicciones, una vida sexual irresponsable, trastornos de la conducta alimentaria y violencia.
- Reúnete en equipo y reflexionen sobre las cifras anteriores y construyan tres hipótesis que expliquen las cifras.
- Imaginen que son funcionarios públicos y discutan con la siguiente guía: ¿Por qué estas situaciones son un problema de salud pública? ¿Qué impacto puede tener un embarazo en la vida de un adolescente? ¿Qué consecuencias tiene para la sociedad la paternidad juvenil? ¿Cómo se relaciona el cerebro adolescente con estas cifras?
- Como autoridades del gobierno, planeen tres estrategias para que los jóvenes tengan una sexualidad saludable.
- De manera individual, escribe acciones que podrías implementar para reducir los riesgos de esta etapa y coméntalas en grupo.

Investiga qué instituciones brindan apoyo e información sobre la sexualidad saludable e inicia un almanaque de situaciones de riesgo en una plataforma digital.

Sesión 3

Tip 5. Comente y acuerde con los estudiantes la elaboración de su almanaque de situaciones de riesgo. Dé oportunidad de que elijan la plataforma digital donde lo construirán, repartan las actividades y hagan el diseño. Acuerden también cuándo y cómo se hará la presentación de su almanaque.

Tip 6. Invite a los alumnos a comentar el fragmento de la novela de José Agustín, **actividad 03, página 63**, y al finalizar estas actividades, dirija la reflexión de sus alumnos hacia la idea socialmente aceptada de que “sin alcohol no hay fiesta”. Las actividades pueden servir para reflexionar acerca de la permisividad sobre el consumo de alcohol y su integración a la vida de los adolescentes como “rito de paso”.

Tip 7. Invite a los estudiantes a presentar los resultados de su análisis de los mensajes publicitarios de bebidas alcohólicas, **actividad 04**; dé tiempo y comente con ellos la influencia de los medios masivos de comunicación y la creación de estereotipos. Considere aprovechar el tiempo que dedicarán los menores a la observación de mensajes publicitarios para la **actividad 05, página 64**.

Tip 8. Busque que sus estudiantes analicen las evidentes diferencias entre tonos de piel, complexiones y fisonomías ofrecidas por los medios y su comparación con la generalidad de nuestro país. Pregunte: *¿Qué notan? ¿Cómo explican el fenómeno?* Las actividades de la **página 64** buscan despertar en los estudiantes la conciencia de modelos idealizados de belleza.

Tip 9. Para la **actividad 06** de la **página 64**, permita que solo aquellos que así lo decidan compartan sus respuestas, enfatice la seriedad de las consecuencias de estos padecimientos y que hay varias instituciones que ofrecen ayuda para prevenir y combatir estos trastornos.

Lee el fragmento de la novela *La tumba*, de José Agustín, y haz lo que se solicita.

Mi padre llegó con un terceto de torvos amigos y empezaron a beber copiosamente en el jol. Llegaron unos compañeros de escuela con sus parejas cuando la orquesta atacaba un ricanol. Mis amigos aullaron de alegría al empezar las hostilidades, bailándolo. Elsa regresó y nos unimos a la jauría de **compañeritos**. Tal parece que el rock fue grito de guerra, pues empezaron a llover invitados en busca de **jaboles**. Mi madre no estaba y la extraño era que papá estuviese.

Saboreábamos whisky enroscado cuando mi padre y compañía se aparecieron para decir: —Nos iremos para que puedan divertirse.

Y lo hicieron, no sin antes guñar el ojo significativamente. Para entonces ya había gente por doquier: en el jardín, jol, cocina, comedor, salas, etcétera. Los meseros no se daban descanso sirviendo cocteles. Como era natural, había mucho paracaidista y puesto que era poca la gente que conocía, jalé a Elsa, dedicándole a bailar y beber como un invitado más, olvidando mis sagrados deberes de anfitrión.

La fiesta fue, como la gente dice, de mucho relax. Todos se divertieron al encontrar lo indispensable: **ganado hembra, música y licor**.

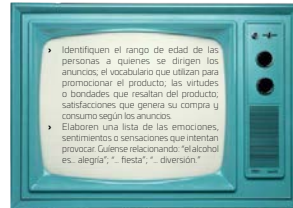
(Fragmento) José Agustín, *La tumba*. Disponible en <http://hugopajen.com/unesco/la-tumba-Jose-Agustin.pdf> (Consulta: 9 de marzo de 2025).



La necesidad de pertenecer o ser reconocido puede llevarnos a tomar malas decisiones.

- Identifica y subraya en el texto todas las referencias al alcohol.
- Escribe en tu cuaderno, según el personaje que narra la historia (un adolescente de 16 años), lo que considera indispensable para divertirse en una fiesta.
- Comparte con tus compañeros tu opinión sobre el fragmento que acabas de leer y debate sobre cómo se relaciona el circuito de recompensa con estas conductas.
- De acuerdo con lo que viste en los mensajes publicitarios, subraya el adjetivo correspondiente.

Organízate en equipo y analicen cinco mensajes publicitarios de bebidas alcohólicas.



- Identifiquen el rango de edad de las personas a quienes se dirigen los anuncios, el vocabulario que utilizan para promocionar el producto, las virtudes o bondades que resaltan del producto, satisfacciones que genera su compra y consumo según los anuncios.
- Elaboren una lista de las emociones, sentimientos o sensaciones que intentan provocar. Guíense relacionando: “el alcohol es... alegría”, “... fiesta”, “... diversión”.

© UNO!

- Ahora, responde en tu cuaderno.
- ¿Estás de acuerdo con los mensajes que transmite la publicidad? ¿Como son las fiestas que tú consideras divertidas? ¿Qué productos consideras indispensables para que una fiesta sea divertida? ¿Como son las fiestas en tu familia? ¿El alcohol es un producto que está presente en ellas?

Investiga qué instituciones y leyes se encargan de regular la publicidad de bebidas alcohólicas en los medios masivos y continúa con tu almanaque de situaciones de riesgo.

Observa la imagen y haz lo que se pide.



- Escribe qué piensas acerca de la complexión de las modelos de la imagen.

- Describe cuál es la apariencia que debes tener una persona que consideres físicamente atractiva.
- Observa a tu alrededor, analiza de qué manera representan el cuerpo humano en la actualidad.

Analiza el siguiente video.

https://esant.mx/ac_unoi/suf2-005

- Elige a cinco personas que aparezcan en anuncios publicitarios.
- Elabora en tu cuaderno una tabla como la siguiente y compártala con la información que obtuviste de los anuncios publicitarios.

	Complexión	Color de piel	Color de ojos
Sujeto 1			

- Registra tu opinión acerca del padecimiento presentado en el video.

- Responde en tu cuaderno. Tómate tu tiempo.

¿Te identificas con Danna o con María Fernanda? ¿Tu familia habla acerca de tu peso? ¿Qué cosas te dicen? ¿Cómo se relacionan con la comida? ¿Te gusta comer de todo o buscas lo más saludable? ¿Sientes estrés a menudo por alguna razón relacionada con tu cuerpo? ¿Qué haces en esos momentos?

- Comparte con el grupo cuál es la tendencia que identificaste.
- Comenten si observaron personas con sobrepeso o con rasgos latinos.
- Describan la imagen de belleza femenina que se representa en los anuncios que analizaron.
- Reflexionen si estos estereotipos influyen en la percepción que tienen de su propia imagen.
- Algunas naveguen en las redes sociales y busquen personas que consideren líderes de opinión o influencers.
- Analicen sus discursos, identifiquen y registren en su cuaderno fragmentos que puedan fomentar visiones idealizadas del cuerpo o conductas que pueden derivar en trastornos de la conducta alimentaria, o por el contrario, si estos influencers promueven estilos de vida saludables, reconocen el valor de la diferencia y promueven el cuidado de sí mismas de la apariencia física.
- Discutan si esto se relaciona con alguna de las funciones descritas en la infografía de la actividad 01.

Investiga qué instituciones ofrecen ayuda para prevenir o combatir los trastornos alimentarios. Ingresa a tu almanaque de situaciones de riesgo lo que has aprendido e indaga acerca de los trastornos de la conducta alimentaria.

© UNO!

Sesión 4

Propósito

Los estudiantes analizarán casos y alertas específicas sobre acoso en espacios virtuales y reales. Reflexionarán acerca del origen de actitudes riesgosas que en ocasiones son normalizadas por la sociedad debido a la costumbre o su aparente inocuidad.

Tip 1. Invite a los estudiantes a compartir otros casos que conozcan de acoso, como el descrito en la **actividad 07** de la **página 65**. Dé tiempo para comentar los resultados de su investigación y el protocolo escolar para atender casos de acoso.

Tip 2. Para complementar el **Espacio Procedimental**, **página 65**, invítelos a compartir las estrategias que utilizan para mejorar su autoestima, en seguida, dé tiempo para que reflexionen los pasos e inicien su introspección

Tip 3. Comente con sus alumnos estrategias para identificar el acoso escolar. La toma de conciencia debe ser particularmente dirigida a los agresores y el estado de impunidad que impera en muchos casos.

Tip 4. Solicite a los estudiantes que en su casa o en un momento de tiempo libre completen el **Espacio de intervención**.

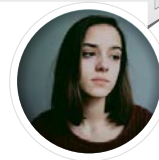
Tip 5. Reflexione con los alumnos acerca de los productos que les gustan y que son nocivos para la salud. Parta de la actividad **El pasado a prueba**, **página 66**. Cuestione la necesidad y lo que los incita a consumir estos productos. Busque despertar en los estudiantes la conciencia de que las normas morales y de comportamiento no son estáticos, sino que se modifican. Pida a sus estudiantes que se acerquen a generaciones anteriores para indagar acerca de los cambios en nuestra sociedad relacionados con adicciones, trastornos alimentarios y conductas de riesgo en general.

07 Lee el siguiente testimonio y haz lo que se solicita

Hubo un momento en el que creí que yo era muy débil y toda la gente muy mala, no solo las niñas que me fastidiaban y los profesores que lo permitían, e incluso participaban. Y empecé a pensar que era mejor que mi mamá ya no fuera a quedarse al colegio. Porque cada vez que iba, la cosa empeoraba.

Yo ya no quería ir al colegio. Luego, ya no quería salir de casa. Y al final, ya no salía ni de mi habitación. Para ese momento sentía tanta desesperación que vi que no había otro camino, que tenía que dejar de vivir.

(Fragmento) "Estremecedor testimonio de una niña víctima de bullying que quiso suicidarse" (Adaptación con fines pedagógicos) Disponible en <https://figura1.wordpress.com/2015/03/09/estremecedor-testimonio-de-una-nina-victima-de-bullying-que-quiso-suicidarse/> (Consulta: 9 de marzo de 2025).



¿Cómo se denomina al tipo de acoso que describe la adolescente del testimonio?
¿Conoces algún caso en tu comunidad escolar como el anterior? Descríbelo de manera breve.

Reúnete en equipo y elijan uno de los siguientes temas para investigar:

¿Cómo sé si soy una víctima de agresión, un espectador o un agresor?
¿Estar en silencio frente a la agresión y fomentar una cultura de la denuncia?
¿Cómo fomentamos el respeto a la diferencia?
Repercusiones de la reproducción de hechos violentos mediante celulares y redes sociales.
El diálogo como herramienta para resolver conflictos.

Compartan en grupo la información que investigaron.
Reflexionen y discutan estrategias para combatir el acoso escolar.
Registren en su cuaderno las conclusiones y soliciten permiso para compartirlas en el periódico escolar.

Indaga si en tu escuela existe un protocolo para atender casos de acoso escolar y violencia y, junto con los datos relevantes de tu investigación sobre acoso, llévalo a tu almanaque de situaciones de riesgo.

1 Espacio Procedimental

¿Cómo mejorar mi autoestima para protegerme de las situaciones de riesgo?

1. Dedico tiempo a la introspección y reflexión acerca de mis defectos y virtudes, ya que estos me hacen único y especial (autoconocimiento).
2. Repaso los defectos que identifiqué, los observo y los acepto como parte mía (autoaceptación).
3. Registro en una lista todos los aspectos en los que soy bueno, mis habilidades y las emociones positivas que me generan (autovaloración).
4. No me culpo por los errores que cometo ni me comparo con otras personas, no permito que otros lo hagan (autorespeto).
5. Trabajo en los aspectos que puedo mejorar de mí (autosuperación).

PIENSA TU COMARCA DE PROTECCIÓN ANTE SITUACIONES DE RIESGO



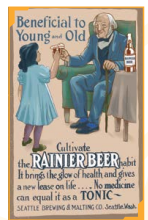
65

EL PASADO A PRUEBA

Influencia de la publicidad
La influencia de la publicidad en el consumo de un producto es indudable y con el avance en la tecnología su alcance tiene cada vez menos límites. ¿Cuáles pueden ser los perjuicios del bombardeo publicitario? ¿Investigalo y regístralo en tu cuaderno.

¿La cerveza también es para niños?
Antes de conocer el daño que puede causar el alcohol en la salud, la cerveza se promocionaba como una bebida para chicos y grandes. ¿No lo crees? Traduce el texto del anuncio publicitario de esta página, después, en equipo, hagan una investigación en internet y rastreen anuncios publicitarios antiguos de cerveza.

¿Lo que se consume hoy podrían prohibirlo mañana?
¿Crees que, del mismo modo que la cerveza dejó de ser un producto recomendado para niños, algunos productos que se consumen actualmente de manera cotidiana podrían ser un riesgo? Investiga acerca de las bebidas energizantes. ¿Su consumo podría implicar un riesgo para la salud? ¿Su venta está regulada? Comenten en grupo el resultado de su investigación.



¿Qué me gusta?
Reflexiona sobre tus bebidas favoritas. ¿Conoces todo lo que contienen? ¿Alguno de los ingredientes podría ser perjudicial para ti? ¿En qué porciones podría convertirse en un riesgo para tu salud? En grupo, diseñen la contrapublicidad de alguno de los productos acerca de los que investigaron y resultan dañinos para niños y adolescentes. Difúndanlos en las redes sociales.

AGENDA UNOI
HACIA EL FUTURO

SALUD

Llegas al hospital, te conectan a un escáner y te dicen que serás un consumidor de drogas. ¿Confiarías en ese diagnóstico?

Brian Knutson, profesor de Psicología de Stanford y su grupo, descubrieron que el consumo de drogas en jóvenes tiene relación con la "búsqueda de novedad" (DNA, en inglés). Llegaron a esta conclusión: **monitoreando el cerebro de adolescentes mientras jugaban un videojuego** con el que se les daba la promesa de ganar dinero por cada punto que obtenían. Quiénes **reaccionaron poco a la posible recompensa** fueron más propensos al consumo de drogas y otras conductas riesgosas. ¡Juega su cerebro **busca novedades de manera inmediata** en lugar de la posibilidad de obtenerlas.

Esto podría ser el primer paso para **detectar riesgos para la salud de forma oportuna**. Sin embargo, también podría **llevar a etiquetar a los jóvenes como potenciales consumidores**, sin imponer sus acciones al respecto.

¿Cómo crees que sería el mundo si todas las conductas riesgosas para la salud se identificaran de esta manera?



La necesidad de pertenecer a un grupo social puede llevar a los adolescentes a abandonar hábitos como el consumo de alcohol.

66

Aprendizaje Aumentado



Le proponemos añadir a la actividad de la sección **El pasado a prueba**, página 66, la app **Keynote** para darle un giro de creatividad a lo solicitado en el Diario de Aprendizaje. Motive a los estudiantes a idear, con lo visto en la Esfera, una contrapublicidad de uno de los productos dañinos que investigaron, para que así puedan crear un cartel dinámico que muestre por qué ese producto no es tan bueno como se asegura en los anuncios. Anime a los jóvenes a compartir los carteles a todo el grupo para que voten por el cartel que logre evidenciar de mejor manera la publicidad engañosa.

EL PASADO A PRUEBA

Influencia de la publicidad

La influencia de la publicidad en el consumo de un producto es indudable y con el avance en la tecnología su alcance tiene cada vez menos límites. ¿Cuáles pueden ser los perjuicios del bombardeo publicitario? Averigüalo y regístralo en tu cuaderno.

¿La cerveza también es para niños?

Antes de conocer el daño que puede causar el alcohol en la salud, la cerveza se promocionaba como una bebida para chicos y grandes. ¿No lo crees? Traduce el texto del anuncio publicitario de esta página, después, en equipo, hagan una investigación en internet y rastreen anuncios publicitarios antiguos de cerveza.

¿Lo que se consume hoy podrían prohibirlo mañana?

¿Crees que, del mismo modo que la cerveza dejó de ser un producto recomendado para niños, algunos productos que se consumen actualmente de manera cotidiana podrían ser un riesgo? Investiga acerca de las bebidas energizantes. ¿Su consumo podría implicar un riesgo para la salud? ¿Su venta está regulada? Comenten en grupo el resultado de su investigación.



¿Qué me gusta?

Reflexiona sobre tus bebidas favoritas. ¿Conoces todo lo que contienen? ¿Alguno de los ingredientes podría ser perjudicial para ti? ¿En qué porciones podría convertirse en un riesgo para tu salud? En grupo, diseñen la contrapublicidad de alguno de los productos acerca de los que investigaron y resultan dañinos para niños y adolescentes. Difundan el mensaje en las redes sociales.



AGENDA UNOi
HACIA EL FUTURO



SALUD

Llegas al hospital, te conectan a un escáner y te dicen que **serás un consumidor de drogas**. ¿Confiarías en ese diagnóstico?

Brian Knutson, profesor de Psicología de Stanford, y su grupo, descubrieron que el **consumo de drogas en jóvenes** tiene relación con la **"búsqueda de novedad"** (NA, en inglés). Llegaron a esta conclusión **monitoreando el cerebro de adolescentes** mientras jugaban un videojuego, con el que se les daba la **promesa** de ganar dinero por cada punto que obtuvieran. Quienes **reaccionaron poco a la posible recompensa** fueron más propensos al consumo de drogas y otras conductas riesgosas, pues **su cerebro busca novedades de manera inmediata**, en lugar de la posibilidad de obtenerlas.

Esto podría ser el primer paso para **detectar riesgos para la salud de forma oportuna**. Sin embargo, también **podría llevar a etiquetar a los jóvenes como potenciales consumidores**, sin importar sus acciones al respecto.

¿Cómo crees que sería el mundo si todas las conductas riesgosas para la salud se identificaran de esta manera?



La necesidad de pertenecer a un grupo social puede llevar a los adolescentes a desarrollar hábitos como el consumo de alcohol.

Sesión 4

Tip 6. Solicite que lean **La Agenda UNOi hacia el futuro, página 66**, y dirija la reflexión de los alumnos hacia los pros y los contras de detectar los riesgos de salud de forma oportuna. Pida que escriban un pequeño discurso de reflexión sobre cómo les gustaría que fuera el futuro, respecto a este tema, tomando en cuenta ambos lados.

Tip 7. A partir de los ejercicios de la sección **APLICO**, **página 67**, lleve a sus estudiantes a discutir acerca del uso de dispositivos electrónicos en situaciones de acoso y abuso.

Tip 8. Invite a sus alumnos a responder las dudas que tuvieron al principio de la Esfera, en la **página 67**. Ayúdelos si todavía no les queda claro algún tema.

Tip 9. Pida a los estudiantes regresar y contestar la sección **RECONOZCO**, **página 58**, las casillas que correspondan a lo que consideran haber aprendido al finalizar la Esfera. Haga que reflexionen en su cuaderno sobre cómo se sentían antes y después de haber trabajado la Esfera.

Tip 10. Pida a los alumnos que vuelvan al recurso **Key: Situaciones que atentan contra los derechos y la dignidad**, para que pongan a prueba sus conocimientos resolviendo las cuatro actividades de la sección **Practico más**.

APLICO ●●●●●

Reflexiona sobre las preguntas de la sección **ANALIZO**, ¿ya puedes contestarlas? Escribe tus respuestas, considera lo que aprendiste en esta Esfera de Exploración.

R. L.



Grabar y compartir hechos de violencia podría convertirte en un participante. Si ves cualquier acto de violencia, ¡denúncialo!



El acoso escolar o bullying es una muestra de relaciones sociales fracturadas y del desarrollo de una forma de relacionarse nociva.

¿Qué nuevas inquietudes te surgen acerca del tema trabajado en la Esfera? ¡Registra tus ideas aquí y discútelas con tus compañeros!

R. L.

Es momento de **valorar** tu progreso de aprendizaje. Resuelve de nuevo en tu cuaderno la sección **RECONOZCO**.

¡YA LO HICE!

Notas sobre mi aprendizaje

R. L.

© UNOi

¡Regresa a la página 61 y soluciona las dudas que tenías en ese momento! 😊