



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.

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. +3

El acoso es una práctica de presión psicológica que busca vear 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.



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.



1.1 Relaciona las situaciones de riesgo colocando la letra correspondiente en los círculos. +2

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 circulamos 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.



Inés pasa todo el día revisando su teléfono y experimenta ansiedad cuando no puede mirar sus redes sociales con frecuencia.



El novio de Jimena 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.



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

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...

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

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

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

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

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

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.



La dependencia a las redes sociales es un factor importante para la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria.

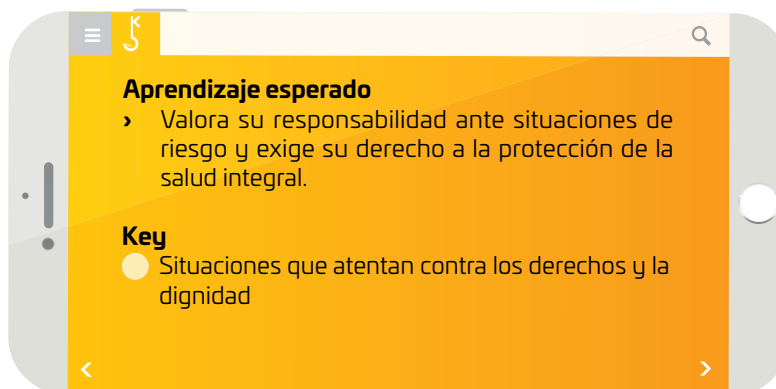
2.1 Haz lo que se solicita. R. M. +2

- Escribe tres elementos que consideres indispensables para mantener tu salud física y mental.
Ejercicio, servicios médicos, dieta equilibrada
- Anota las instituciones de tu comunidad que pueden apoyarte en mantener tu salud.
Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE); Clínica de Adolescentes, S.C.; Centro de Integración Juvenil (CIJ)

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	
	Sí	No	Sí	No
1. Identifico situaciones que pueden poner en riesgo mi vida y mi seguridad.	☐	☐	☐	☐
2. Elijo opciones saludables que me permitan mantener mi salud física y mental.	☐	☐	☐	☐
Puntos obtenidos:				

INVESTIGO



Mírate al espejo 🪞. Quédate ahí por cinco minutos. Mírate, de pies a cabeza. ¿Te gusta lo que ves? ¿Por qué? ¿Te pareces a alguien famoso? ¿Te sientes bien con eso? Quizá parezca a alguna *celeb* no sea la mejor idea 😊. Desde hace algunos años, cada vez con mayor intensidad, las enfermedades de los famosos (*celebs diseases*) encabezan notas de “chismes”. Estas notas 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 “depre”. 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 🚫, sin 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 Leia, 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 😰.

En alguien con anorexia nerviosa, los niveles de cortisol se elevan provocando hipercortisolemia.



Mirarte al espejo puede reducir el nivel de cortisol: si lo haces de manera compasiva, será más fácil que aprendas a querer tu cuerpo y tratarlo con amor.

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 sinfín 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 🍴, 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 restringirse 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 estresar su cuerpo de manera dramática 😞. Así lo ha confesado Lady Gaga a sus *monsters 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

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

Dibuja, resume, pega ¡lo que quieras!



© UNOI

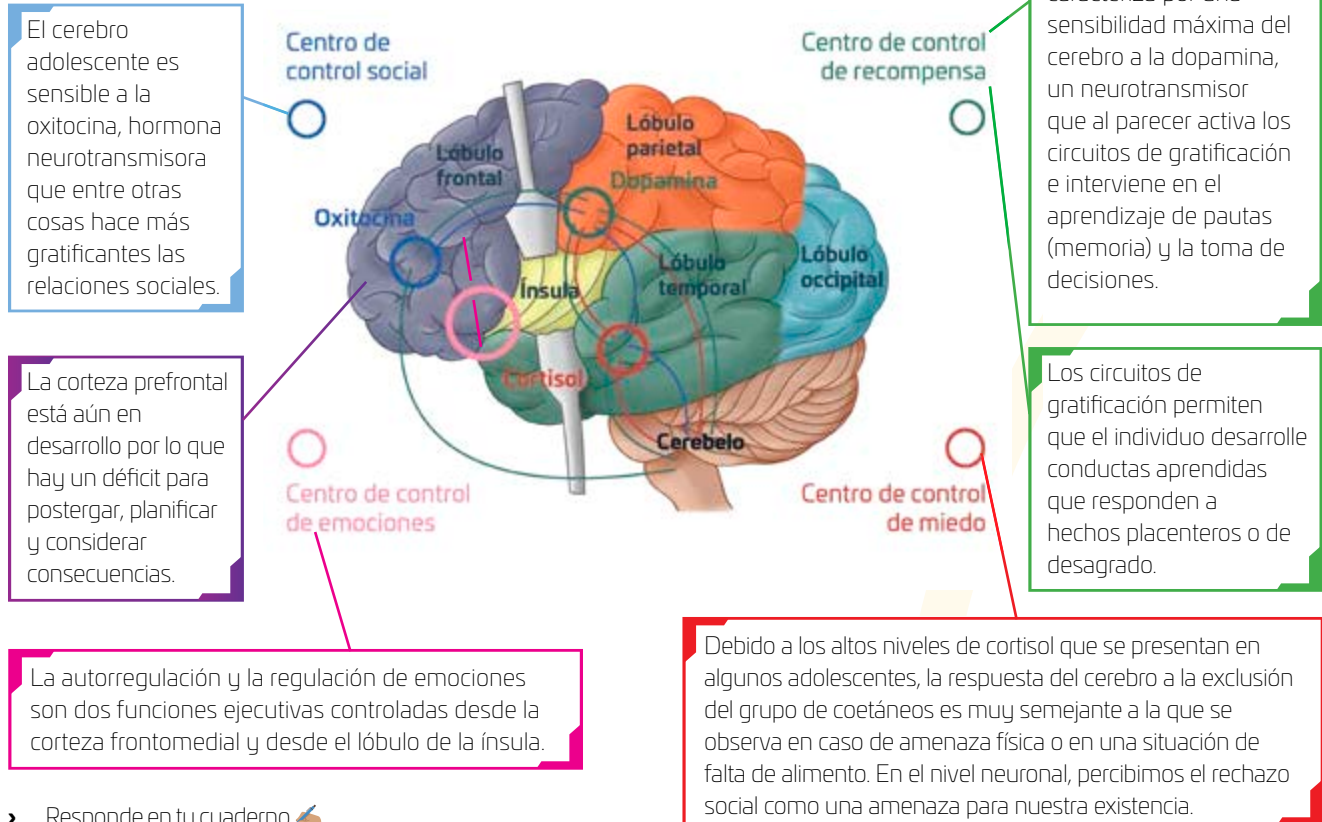
Tomar buenas decisiones sobre tu alimentación mejorará tu estado físico y emocional.

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

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.

La edad promedio en que inicia la sexualidad en México es entre los 12 y 19 años.

20 % de los adolescentes en México no usan métodos anticonceptivos en su primera relación sexual.

México ocupa el 1er lugar en la OCDE en embarazo adolescente.

- 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 📱.

03 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 rocanrol. Mis amigos aullaron de alegría al empezar las hostilidades, bailándolo. Elsa regresó y nos unimos a la jauría de compañebrios. Tal parece que el rock fue grito de guerra, pues empezaron a llover invitados en busca de jaiboles. Mi madre no estaba y lo extraño era que papá estuviese.

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

Y lo hicieron, no sin antes guiñar 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, dedicándome a bailar y beber como un invitado más, olvidando mis sagrados deberes de anfitrión.

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

(Fragmento) José Agustín, *La tumba*. Disponible en <http://hugosapien.com/unison/libros/LaTumba-JoseAgustin.pdf> (Consulta: 9 de marzo de 2025).



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

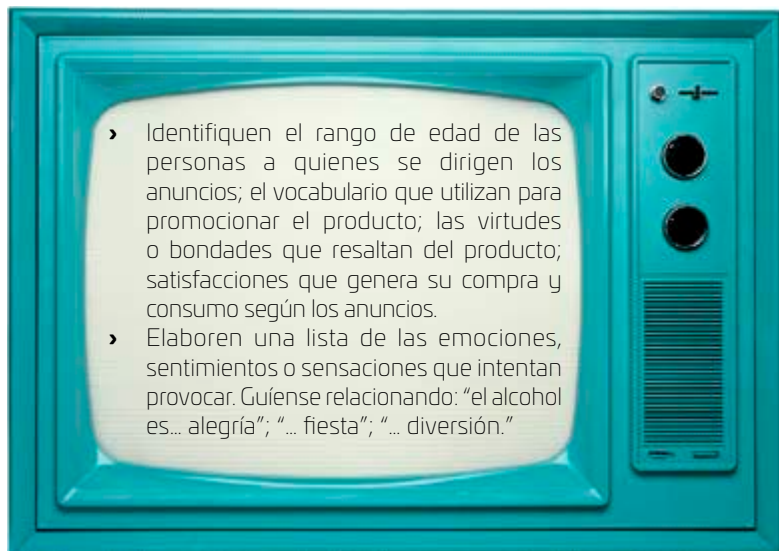
- › Identifica y subraya en el texto todas las referencias al alcohol 🍷.
- › Escribe en tu cuaderno, según el personaje que narra la historia (un adolescente de 16 años), lo que considera indispensable para divertirse en una fiesta 🎉.
- › Comparte con tus compañeros tu opinión sobre el fragmento que acabas de leer y debatan 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. R. L.

Una persona que bebe una copa de vino es...
elegante, bravo, adicto, asqueroso.
Una persona que bebe una cerveza es...
elegante, bravo, adicto, borracho.

- › Con otro color, subraya los adjetivos que tú le pondrías a las personas descritas.
- › Comenten en grupo sobre las adicciones y la imagen que se transmite en los medios 📺 al respecto. Usen estas preguntas como guía: ¿Cuál es el principal objetivo de la publicidad en los casos que analizaron? ¿Qué información proporcionan y cuál omiten al consumidor? ¿Crees que los mensajes publicitarios influyen en cómo percibes el consumo de alcohol? ¿Consideras que esta percepción podría conducir a un adolescente a una situación de riesgo? ¿Cómo se relaciona la liberación de oxitocina, dopamina y cortisol en los adolescentes con esta situación de riesgo?

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 😊.

04 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."

- › Ahora, responde en tu cuaderno 📖. R. L.

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

05 Observa la imagen y haz lo que se pide.



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

	Complexión	Color de piel	Color de ojos
Sujeto 1			

- 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.
- Ahora, naveguen en las redes sociales y busquen personas que consideren líderes de opinión o *influencers*.
- Analicen sus discursos e 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 más allá de la apariencia física.
- Discutan si esto se relaciona con alguna de las funciones descritas en la infografía de la actividad 01.

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

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

06 Analiza el siguiente video.

https://esant.mx/ac_unoi/sufc2-005

- 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 te relacionas 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?

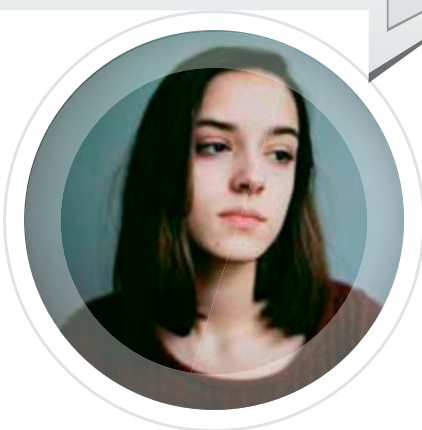
- Vuelve a leer el texto de la sección **COMPREENDO** y escribe una conclusión sobre los trastornos de la conducta alimentaria y su relación con los estereotipos y el estrés.

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 indagado acerca de los trastornos de la conducta alimentaria.

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 quejarse 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://goo.gl/wVy5rg> (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?
Evitar el 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 2 3 Procedimental

¿Cómo mejoro mi autoestima para protegerme de las situaciones de riesgo 🧘‍♀️?

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

DIBUJA TU EMBLEMA DE PROTECCIÓN ANTE SITUACIONES DE RIESGO.



EL PASADO A PRUEBA

Influencia de la publicidad 🤖

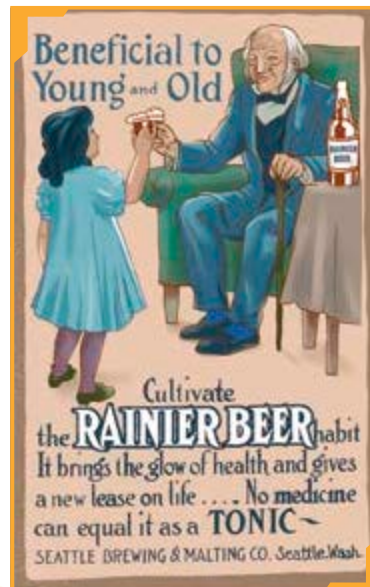
La influencia de la publicidad en el consumo de un producto es indudable y con el avance en la tecnología su alcance tiene cada vez menos límites. ¿Cuáles pueden ser los perjuicios del bombardeo publicitario 🤖? Averígualo y regístralo en tu cuaderno.

¿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 UNO
HACIA EL FUTURO



SALUD



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

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?

© UNO

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.

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