



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Secretaria General

**Dirección de Planeación Académica
Subdirección de Planeación Curricular**

**Formación socioemocional VIII: Educación
para la salud**

Guía temática

Mecanismos de regularización

Semestre 6

Guía de la Unidad de Aprendizaje Curricular

Educación para la salud

Personal docente que participó en la elaboración del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular

Norma Lili Cruz Aguilar
Plantel 4 "Culhuacán"

María Teresa Aquino Terrazas
Plantel 10 Aeropuerto

Equipo coordinador de la Unidad de Aprendizaje Curricular

Araceli Lugo Cruz
Analista de evaluación
Coordinadora del programa

Fabricio Saúl Orozco Ramírez
Analista curricular

**Subdirección de Planeación Curricular
Dirección de Planeación Académica**

Índice

	Página
Presentación	4
¿Cómo usar la guía?	4
Actividades	5
Corte 1. Vida y alimentación saludable	6
Corte 2. Relaciones interpersonales y factores de riesgo	17
Corte 3. Salud y sociedad	28

Presentación

Esta guía temática está diseñada para ti, estudiante que te preparas para presentar los mecanismos de regularización, correspondientes al semestre 2026-A, en el marco de los programas de estudio de sexto semestre del área de formación específica correspondientes al Plan de estudios 2023.

El área de formación específica es fundamental, ya que sienta las bases para tu trayectoria académica y el desarrollo de saberes esenciales; sabemos que los mecanismos de regularización representan una oportunidad para demostrar no solo el dominio de los conocimientos adquiridos, sino también la capacidad de superar desafíos académicos y la disposición para alcanzar el éxito educativo; por lo que esta guía ha sido creada con el propósito de acompañarte en tu preparación, proporcionándote una estructura organizada que te ayudará a maximizar tu rendimiento en estas evaluaciones.

Te animamos a abordar esta guía con determinación, aprovechando la oportunidad de consolidar tus conocimientos y mejorar tu comprensión de los contenidos esenciales. Recuerda que la preparación no solo se trata de acumular información, sino de desarrollar habilidades críticas que te servirán a lo largo de tu vida académica y profesional.

¡Éxito en tus estudios!

¿Cómo usar la guía?

La presente guía contiene actividades para cada uno de los cortes de aprendizaje, que debes realizar como preparación para presentar tus evaluaciones extraordinarias. Las actividades derivan de los contenidos esenciales del programa de estudios de la Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) Formación socioemocional VIII: Educación para la salud, que refieren a lo que debes aprender en el semestre; también se proporcionan recursos digitales, que apoyan tu proceso de aprendizaje y debes consultarlos para completar las actividades.

En el apartado “Comprobando mis aprendizajes” hay una lista de cotejo, asegúrate de consultarla para verificar si cumpliste con lo solicitado.

Puedes realizar las actividades a mano o en formato digital; recuerda colocar tu nombre, matrícula, semestre y el nombre de la UAC. Entrega tus actividades a la persona responsable que se designe en tu plantel.

Actividades

A continuación, encontrarás por corte de aprendizaje las metas específicas, contenidos, recursos digitales y actividades a realizar.

Corte 1. Vida y alimentación saludable

Metas específicas	Contenidos
Explica los elementos que construyen su salud mental y emocional para reconocer su impacto en su bienestar físico y comunitario a través de un organizador gráfico.	• Salud mental • Salud emocional
Reconoce estilos de vida saludable para mejorar su salud, física, mental, emocional y social, por medio de un estudio de caso. Ilustra los hábitos que ha mejorado relacionados con su salud física, mental, emocional y social para ejemplificar estilos de vida saludable a través de un collage.	• Estilo de vida saludable • Hábitos saludables • Salud física
Examina los factores ambientales para reconocer como interfieren en la salud física, mental, emocional y social a través de una tabla causa y efecto.	• Bienestar comunitario • Factores ambientales
Explica los hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable para reconocer aquellos que no contribuyen, a través de un esquema PIN (positivo, interesante y negativo).	• Hábitos alimenticios
Contrasta los alimentos de baja calidad nutricional y los de alto valor nutricional para tener un referente que le permita decidir y seleccionar los alimentos que integren una dieta que favorezca una buena alimentación, a través de un cuadro comparativo. Construye una dieta donde seleccione alimentos de buena calidad para favorecer una buena alimentación a través del diseño de un menú semanal.	• Comercialización de alimentos • Calidad nutricional • Daños a la salud • Dieta • Alimentación saludable

Actividad 1. Salud y buenos hábitos

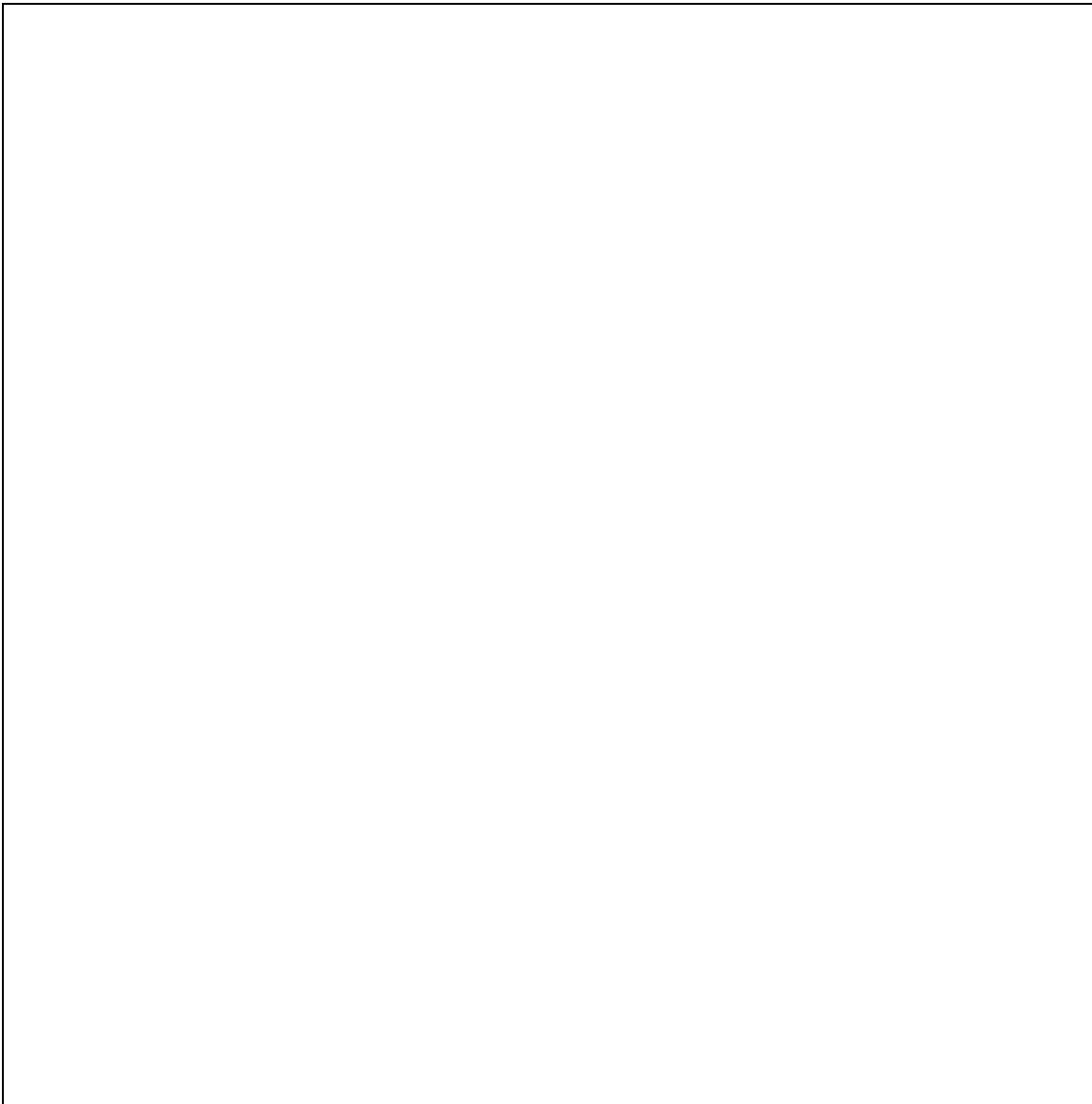
Instrucciones.

1. Elabora un mapa conceptual con el tema de salud y los buenos hábitos de salud.

Revisa los siguientes recursos:

A Cierta Ciencia. (2020, abril 23). ¿Qué es la Salud?. [A ciencia cierta ¿Qué es la salud?](#)

Hábitos Saludables para Adolescentes: ¿Por qué son tan difíciles y cómo empezar [Hábitos Saludables para Adolescentes](#)



Una vez que hayas terminado la actividad, revisa la siguiente lista de cotejo para comprobar que cumpla con lo solicitado y que hayas alcanzado la meta específica.

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Expuse los elementos que construyen su salud mental y emocional.		
Identifiqué con claridad los elementos que componen la salud mental y emocional.		
Utilicé conceptos y definiciones correctas y pertinentes.		
Procedimental		
Revisé el material propuesto y complementa la información.		
Organicé la información de manera lógica y jerárquica en el mapa mental.		
Utilicé conectores o enlaces claros para mostrar relaciones entre ideas.		
Presenté un mapa mental visualmente claro y legible.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en la realización de la actividad.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Actividad 2. Vida Saludable

Instrucciones.

1. Lee con atención este estudio de caso.

El “primo de un amigo” es un adolescente con escasos hábitos saludables y últimamente su estado de salud se ve deteriorada; al acudir al médico le solicita unos estudios clínicos y sus rangos de colesterol, triglicéridos, azúcar, los resultados son altos; por lo que la recomendación médica es realizar cambios en los hábitos de su salud, ya que no debe depender de medicamentos por ser adolescente, se hace la invitación a las actividades para las juventudes en la clínica.

2. Con base a este estudio de caso; elabora una propuesta de buenos hábitos saludables, enfocándose en hábitos alimenticios.

3. Elabora un collage para ejemplificar los estilos de vida saludables.

Revisa los siguientes recursos:

Colombia. (2020, 13 julio). Hábitos y Estilos de Vida Saludable [Hábitos de vida saludable](#)

Duoc UC. (2021, 9 septiembre). La importancia del Autocuidado [La importancia del autocuidado](#)

Una vez que hayas terminado la actividad, revisa la siguiente lista de cotejo para comprobar que cumpla con lo solicitado y que hayas alcanzado la meta específica.

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo de propuesta de buenos hábitos saludables		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Relacioné estilos de vida saludable para proponer soluciones al estudio de caso.		
Procedimental		
Reconocí el efecto de los estilos de vida saludable en la mejora de la salud física, mental, emocional y social.		
Explicué de manera textual la solución al estudio de caso.		
Actitudinal		
Mostré el interés en la búsqueda de la solución al estudio de caso.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo de un collage		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Identifiqué mis hábitos de vida saludables y las áreas de oportunidad en ellos.		
Relacioné con diversas imágenes y dibujos los hábitos y estilos de vida positivos en salud física, mental, emocional y social.		
Procedimental		
Plasmé de manera organizada las imágenes y dibujos en el collage para mostrar claramente la relación entre los hábitos de vida saludables y los beneficios a su salud.		
Utilicé palabras clave correctas y pertinentes, para que el collage muestre la mejora de sus hábitos y estilo de vida.		
Actitudinal		
Aprecié con diversas imágenes y dibujos los hábitos y estilos de vida que favorecen su salud		
Valoré la salud física, mental, emocional y social a partir de descubrir la influencia que los factores ambientales tienen en ella.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Actividad 3. Factores que influyen en la salud

Instrucciones.

1. Identifica los factores ambientales y su interferencia en la salud física, mental, emocional y social.
2. Elabora una tabla de causa y efecto entre los factores ambientales y su interferencia en la salud física, mental, emocional y social.
3. Revisa el documento; comida saludable para adolescentes, mediante la lectura, analiza los hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable.
4. Elabora un esquema PIN (Positivo, Interesante y Negativo) considera los hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable.

Revisa los siguientes recursos:

Sociedad Mexicana de Salud Pública. (2019, septiembre 27). Factores de riesgo a la salud [Factores de riesgo a la Salud](#)

Spetz, G. & Foundation for Female Health Awareness. (n.d.). *Alimentación Saludable para Adolescentes*. <https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2019/11/COMIDA-SALUDABLE-PARA-ADOLESCENTES-FFHA2019-ESPANOL.pdf>

Sugerencia; considera la referencia mediante estos esquemas.

Causa	Efecto
Factores de Conducta	
Factores Fisiológicos	
Factores Demográficos	
Factores Medioambientales	

P (Positivo)	I (Interesante)	N (Negativo)

--	--	--

Una vez que hayas terminado la actividad, revisa la siguiente lista de cotejo para comprobar que cumpla con lo solicitado y que hayas alcanzado la meta específica.

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo de tabla de causa y efecto</i>		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Cognitivo		
Reconocí la influencia del ambiente en la salud de las personas.		
Identifiqué las causas y efectos de los factores de ambientales que afectan la salud física, mental emocional y social.		
Procedimental		
Elaboré la Tabla de Causa-Efecto señalando la influencia del ambiente en la afectación en mi salud física, mental emocional y social.		
Actitudinal		
Mostré disposición para la elaboración de la tabla causa y efecto.		
Valoré la salud física, mental, emocional y social a partir de descubrir la influencia que los factores ambientales tienen en ella.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo de esquema PIN (Positivo, Interesante y Negativo)		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Clasifiqué mis hábitos alimenticios en el Esquema PIN de acuerdo con la forma en la que modifican su salud.		
Comprendí la manera en la que mis hábitos de alimentación construyen o no una vida saludable.		
Procedimental		
Elaboré la revisión del texto correspondiente para elaborar el esquema PIN.		
Clasifiqué la información de los recursos revisados que consideré importante; en cada sección P(positivo) I(Interesante) N(Negativo)		
Actitudinal		
Mostré disposición para el aprendizaje y la retroalimentación.		
Valoré los hábitos alimenticios que contribuyen a mantener una vida saludable.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Actividad 4. Calidad Nutricional

Instrucciones.

1. Elabora un cuadro comparativo de los alimentos de baja calidad nutricional y los de alto valor nutricional para tener un referente que permita decidir y seleccionar los alimentos que integren una dieta que favorezca una buena alimentación.
2. Construye una dieta donde seleccione alimentos de buena calidad para favorecer una buena alimentación a través del diseño de un menú semanal.

Revisa los siguientes recursos:

Y Qué Como Ahora. (2016, junio). *Una forma fácil de entender más detalles de la Ley de alimentos.* [Y qué como ahora](#)

Mientras tanto en México. (2020, octubre). 10 cosas que debes saber sobre el nuevo etiquetado de alimentos [10 cosas que debes saber sobre el etiquetado de alimentos](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/CARTERA_ALIMENTACION_2024_DIGITAL.pdf)

https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/CARTERA_ALIMENTACION_2024_DIGITAL.pdf

Alimentos Saludables 😊	Alimentos No Saludables 😞



MENÚ

Semana




	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							

Una vez que hayas terminado la actividad, revisa la siguiente lista de cotejo para comprobar que cumpla con lo solicitado y que hayas alcanzado la meta específica.

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo de cuadro comparativo Para el cuadro comparativo</i>		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Cognitivo		
Reconocí los alimentos que integran mi dieta diaria.		
Reconocí la calidad nutricional de los alimentos que conforman mi dieta diaria		
Contrasté la calidad nutricional de mi dieta con una buena alimentación.		
Procedimental		
Elaboré un cuadro comparativo que muestra claramente las diferencias nutricionales de los alimentos de mi dieta.		

Tomé decisiones en la elección de alimentos de alto valor nutricional para favorecer una dieta saludable.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en la identificación de los valores nutricionales de mi dieta.		
Valoré la importancia de elegir alimentos de alto valor nutricional en mi dieta diaria.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo para el menú semanal		
Instrucciones		
Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Reconocí la presencia y ausencia de alimentos de alta calidad nutricional presentes en mi dieta diaria.		
Analicé y seleccioné alimentos de alta calidad nutricional para incluirlos en mi menú semanal saludable.		
Procedimental		
Planifiqué la elección de alimentos de alto valor nutricional tomando en cuenta mis necesidades y condiciones.		
Elaboré un menú semanal saludable con alimentos de alto contenido nutricional y de acuerdo con mis necesidades, gustos y condiciones.		
Discriminé entre alimentos de alto y bajo valor nutricional para la construcción de mi menú semanal saludable.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en la construcción de mi menú semanal saludable.		
Valoré la importancia y el efecto de enriquecer mi dieta diaria con la inclusión de alimentos de alto valor nutricional en el menú semanal.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Referencias del corte

A Cierta Ciencia. (2020, abril 23). ¿Qué es la Salud?. [A ciencia cierta ¿Qué es la salud?](#)
[Cartera saludable IMMS](#)

Colombia. (2020, 13 julio). Hábitos y Estilos de Vida Saludable [Hábitos de vida saludable](#)

Duoc UC. (2021, 9 septiembre). La importancia del Autocuidado [La importancia del autocuidado](#)

Hábitos Saludables para Adolescentes: ¿Por qué son tan difíciles y cómo empezar [Hábitos Saludables para Adolescentes](#)

[https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/CARTERA ALIMENTACION_2024_DIGITAL.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/CARTERA_ALIMENTACION_2024_DIGITAL.pdf)

Mientras tanto en México. (2020, octubre). 10 cosas que debes saber sobre el nuevo etiquetado de alimentos. [10 cosas que debes saber sobre el etiquetado de alimentos](#)

Sociedad Mexicana de Salud Pública. (2019, septiembre 27). Factores de riesgo a la salud [Factores de riesgo a la Salud](#)

Spetz, G. & Foundation for Female Health Awareness. (n.d.). *Alimentación Saludable para Adolescentes*. <https://femalehealthawareness.org/site/wp-content/uploads/2019/11/COMIDA-SALUDABLE-PARA-ADOLESCENTES-FFHA2019-ESPANOL.pdf>

Y Qué Como Ahora. (2016, junio). *Una forma fácil de entender más detalles de la Ley de alimentos*. [Y qué como ahora](#)

Corte 2. Relaciones interpersonales y factores de riesgo

Metas específicas	Contenidos
Analiza las actividades que realiza en su tiempo libre para reconocer las fortalezas, debilidades, oportunidades, amenazas que tienen en su salud física, mental, emocional y social a partir de un análisis FODA.	• Tiempo libre
Reconoce sus hábitos de sueño para darse cuenta de cómo influyen en su estilo de vida y desempeño a partir de una bitácora semanal. Reconstruye su higiene del sueño para reconocer cómo mejora su salud integral y su desempeño escolar a través de una corpografía	• Hábitos de sueño • Higiene del sueño • Salud integral

Analiza las diferencias entre los factores de riesgo y los factores de protección para conocer cómo intervienen en el consumo de sustancias nocivas por medio de un estudio de caso. Identifica las sustancias nocivas que puedan estar vinculadas con actividades de tiempo libre para comprender sus efectos en el bienestar de las adolescencias a corto, mediano y largo plazo, a partir de un organizador gráfico.	• Factores de riesgo • Factores de protección • Sustancias nocivas
Discute sobre los tipos de relaciones interpersonales que establece en diversos contextos para descubrir las repercusiones que tienen en su bienestar, físico, mental, emocional y social por medio de una controversia estructurada.	• Relaciones interpersonales • Diversidad de contextos
Analiza los diferentes tipos de violencia que se presentan en las relaciones interpersonales para demostrar si existen o no recursos, medios e instancias para su prevención y atención por medio de la adaptación de un violentómetro.	• Violencia • Prevención de la violencia • Niveles de atención

Actividad 1. Buenos hábitos generan estilos de vida saludable.

Instrucciones.

1. Identifica y anota las actividades que realizas en tu tiempo libre.
2. Reconoce las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que tienen esas actividades en tu salud física, mental, emocional y social.
3. Revisa las partes del análisis FODA de la siguiente imagen para organiza así la información que identificaste.

Revisa los siguientes recursos:

Imagen para el análisis FODA.



Una vez que hayas terminado la actividad, revisa la siguiente lista de cotejo para comprobar que cumpla con lo solicitado y que hayas alcanzado la meta específica.

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Reconocí las actividades que realiza en mi tiempo libre.		
Reconocí mis fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas relacionadas con mi salud física, mental, emocional y social.		
Soy capaz de argumentar mi elección.		

<i>Procedimental</i>		
Enlisté las actividades para identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de las actividades de mi tiempo libre.		
Organicé mis fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas en el esquema.		
<i>Actitudinal</i>		
Mostré interés y compromiso en identificar las actividades que realizo en mi tiempo libre.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré disposición para la autoevaluación.		

Actividad 2. Mi sueño moldea mi desempeño.

Instrucciones.

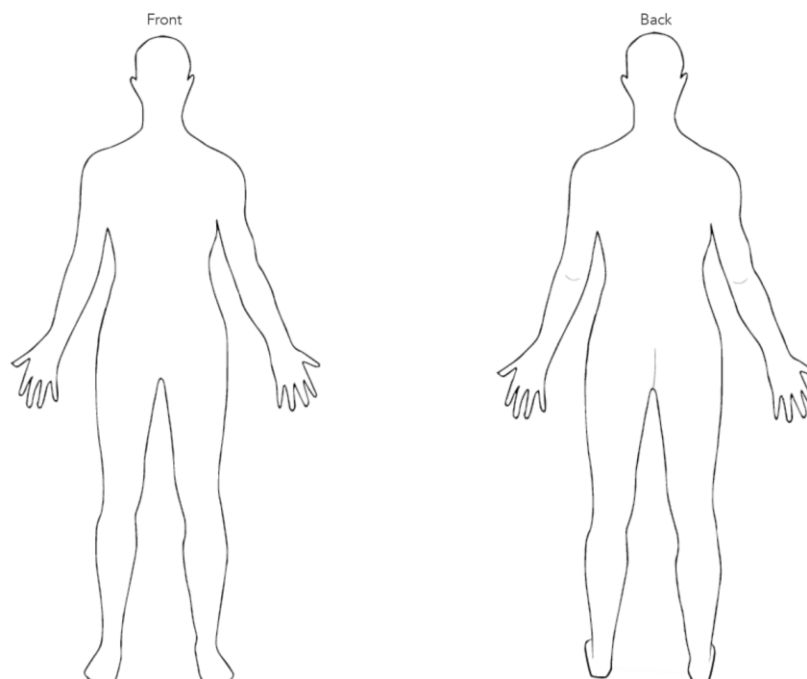
1. Elabora una bitácora en la que anotes tus hábitos diarios de sueño, las emociones y sensaciones que sientes cada día, así como las actividades realizadas, incluyendo la percepción de tu desempeño escolar durante una semana.
2. Observa y reflexiona sobre la información de los videos para identificar los hábitos de sueño que están perjudicando tu salud y desempeño escolar.
3. Con la información de la bitácora y los videos señala en una corpografía con colores la relación de tus hábitos de sueño con las sensaciones que identificas en tu cuerpo.

Revisa los siguientes recursos:

Aprendiz financiero. (2024, febrero 08). [Cómo dormir BIEN y despertar temprano sin sentirte cansado \(la mentira sobre el sueño\)](#)

Aprendamos juntos. BBVA. (2023, octubre 02). [¿Cómo afecta el sueño al rendimiento escolar? Dr. Javier Albares, neurofisiólogo clínico](#)

Observa la siguiente imagen y señala con colores diferentes las sensaciones corporales que notaste.

WHAT MY BODY FEELS LIKE (Use shapes, colors, words, or other symbols)

Una vez que hayas terminado la actividad, revisa la siguiente lista de cotejo para comprobar que cumpla con lo solicitado y que hayas alcanzado la meta específica.

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones		
Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Reconocí mis hábitos de sueño.		
Relacioné mis hábitos de sueño con mi estilo de vida, desempeño y sensaciones corporales en la corpografía.		
Reconocí los hábitos de sueño que están perjudicando mi salud y desempeño escolar.		
Identifiqué las áreas de mejora de mis hábitos de sueño y los reconstruí.		
Procedimental		
Organicé las características de mis hábitos de sueño en la bitácora.		
Incluí en la bitácora las sensaciones corporales, emociones y mi desempeño diario.		

Señalé en la bitácora los hábitos de sueño que están perjudicando mi salud y desempeño escolar.		
Señalé las áreas de su cuerpo afectadas por sus hábitos de sueño en la corpografía.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en identificar mis hábitos de sueño.		
Mostré interés y compromiso en reconocer los hábitos de sueño que me perjudican.		
Mostré interés y compromiso en identificar las sensaciones de mi cuerpo, afectadas por sus hábitos de sueño.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Mostré a disposición para la autoevaluación.		

Actividad 3. Estudio de caso “El primo de un amigo y los factores de su entorno”.

Instrucciones.

1. Retoma el estudio de caso “El primo de un amigo” de la actividad 2 para enriquecerlo con los factores de riesgo en el consumo de sustancias nocivas utilizando un color.
2. Agrega en el estudio de caso “El primo de un amigo” de un color distinto los factores de protección en el consumo de sustancias nocivas.
3. Revisa el documento ADICCIONES: Consecuencias a corto y largo plazo asociadas al consumo de sustancias adictivas, para enriquecer la información de la actividad.
4. Una vez enriquecido el estudio de caso, recupera la información de tu bitácora y elabora un mapa mental que muestre las conexiones entre tus actividades de tiempo libre y el consumo de sustancias nocivas a corto, mediano y largo plazo.

Revisa los siguientes recursos:

Gobierno Federal. Salud. (s/f). ADICCIONES: Consecuencias a corto y largo plazo asociadas al consumo de sustancias adictivas. CONADIC. Pp. 12. Recuperado de: [interiores consecuencias cambios.indd](#)

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones		
Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Identifiqué una sustancia nociva de otra saludable.		
Identifiqué las sustancias nocivas relacionadas con las actividades de tiempo libre.		
Diferencí con claridad los factores de riesgo de los factores protectores.		
Analicé la relación entre los factores de riesgo y de protección en el consumo de sustancias del estudio de caso.		
Añadí información del documento ADICCIONES al estudio de caso.		
Analicé los efectos de las sustancias nocivas en el bienestar de las adolescencias a corto, mediano y largo plazo.		
Procedimental		
Separé los factores de protección de los factores de riesgo en el consumo de sustancias nocivas con colores diferentes.		
Relacioné el consumo de sustancias nocivas en el estudio de caso "El primo de un amigo".		
Seleccioné las consecuencias del consumo de sustancias nocivas en corto, mediano y largo plazo.		
Organicé la información de manera lógica y clara en el mapa mental.		
Actitudinal		
Mostré interés en la identificación de los factores de riesgo y protección del estudio de caso.		
Mostré interés y compromiso en la identificación y relación de las sustancias nocivas con las actividades de tiempo libre.		
Mostré interés y compromiso en comprender los efectos de las sustancias nocivas en el bienestar a corto, mediano y largo plazo.		
Demostre disposición para el aprendizaje.		
Demostre disposición para la autoevaluación.		

Actividad 4. Mi contexto, mis relaciones, mi bienestar.

Instrucciones.

1. Rescata la información del Video: [¿Cómo convivir \(con culturas diferentes\) sin morir en el intento?](#)
2. Presta atención a las relaciones que establecen los miembros de tu familia y amigos, así como las propias.
3. Revisa la información de las páginas de internet que se presentan a continuación: Guía-Final, 15 Tipo de violencia y sus características.
4. Escribe en una cuartilla si las relaciones que establece el estudiante y su familia y amigos son influenciadas o no por la interculturalidad de manera positiva o negativa.
5. Explica en la misma cuartilla si existen o no relaciones violentas, y si lo había o no notado antes, además de señalar las repercusiones que tienen dichas relaciones en su bienestar físico, mental, emocional y social.

Revisa los siguientes recursos:

Curiosamente. (2022, julio 24). [¿Cómo convivir \(con culturas diferentes\) sin morir en el intento?](#)

Universidad Nacional de Costa Rica. (s/f). Guía para desarrollar habilidades de comunicación y mejorar las relaciones. Universidad Nacional de Costa Rica. Pp. 16. Recuperado de: [Guía-Final](#)

Psicología-Online. (2025). Tipos de violencia y sus características. Recuperado de: [15 Tipos de violencia y sus características - Cuáles son y cómo reconocerlos](#)

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Identifiqué los tipos de relaciones interpersonales que se establecen en mi contexto.		

Reconocí los diferentes contextos en los que me desenvuelvo.		
Identifiqué la presencia de señales de violencia en las relaciones que se establezco en mi contexto.		
Analiza las repercusiones de tus relaciones interpersonales en tu contexto en tu bienestar físico, mental, emocional y social.		
Procedimental		
Describí el tipo de relaciones interpersonales que se dan en mi contexto.		
Señalé si las relaciones que se establecen en mi contexto están influenciadas por la interculturalidad.		
Señalé si en las relaciones que se establecen en mi contexto está presente algún tipo de violencia.		
Analicé los efectos que tienen tus relaciones interpersonales y tu contexto en tu bienestar físico, mental, emocional y social.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en identificar las diferentes relaciones interpersonales de mi contexto y los efectos que tienen en mi bienestar físico, mental, emocional y social.		
Mostré disposición y apertura en la identificación de relaciones violentas de mi contexto y los efectos que tienen en mi bienestar físico, mental, emocional y social.		
Mostré disposición para el aprendizaje.		
Demostré disposición para la autoevaluación.		

Actividad 5. Violentómetros para el bienestar.

Instrucciones.

1. Revisa la información de las páginas de internet que se presentan a continuación: los 11 Tipos de violencia, México y su Sistema de Salud.
2. Analiza los diferentes tipos de violencia que se dan en las relaciones interpersonales de tu comunidad (familia, vecinos, escuela, colonia).
3. Investiga sobre las instancias, medios, recursos y personal de la escuela y tu comunidad, encargados de la prevención y atención de la violencia, incluyendo formas de contacto.
4. Elige un tipo de relación interpersonal violenta para tomarla como ejemplo; para adaptar el violentómetro a esta problemática.

5. Construye un violentómetro visualmente llamativo, claro y completo que muestre claramente los diferentes niveles de violencia de la problemática anteriormente elegida, incluyendo los medios, recursos e instancias que atienden y previenen ese tipo de violencias.

Revisa los siguientes recursos:

Psicología y mente. (2025). Los 11 tipos de violencia (y sus distintas clases de agresión).

Recuperado de: [Los 11 tipos de violencia \(y las clases de agresión\)](#)

UNAM. (2025). México y su Sistema de Salud. Unidad de apoyo para el aprendizaje.

Recuperado de: [UAPA. México y su Sistema de Salud](#)

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Identifiqué lo que es la violencia y los tipos de violencia.		
Reconocí los diferentes recursos, medios e instancias que previenen y atienden la violencia en tu comunidad.		
Reconocí la estructura y función del violentómetro, a nivel individual y colectivo.		
Procedimental		
Analicé los tipos de violencia presentes mi contexto.		
Adapté el violentómetro a la problemática y contexto elegidos.		
Ordené la información en el violentómetro de manera jerárquica y clara.		
Presenté una propuesta de violentómetro visualmente llamativo, claro, legible y completo.		
Actitudinal		
Mostré interés, compromiso y apertura en el análisis de los diferentes tipos de violencia de su contexto.		
Mostré interés y compromiso en investigar diferentes recursos, medios e instancias de prevención y atención a la violencia en mi contexto.		
Demostre disposición para el aprendizaje.		
Demostre disposición para la autoevaluación.		

Referencias del corte

- Aprendamos juntos. BBVA. (2023, octubre 02). [¿Cómo afecta el sueño al rendimiento escolar? Dr. Javier Albares, neurofisiólogo clínico](#)
- Aprendiz financiero. (2024, febrero 08). [Cómo dormir BIEN y despertar temprano sin sentirte cansado \(la mentira sobre el sueño\)](#)
- Curiosamente. (2022, julio 24). [¿Cómo convivir \(con culturas diferentes\) sin morir en el intento?](#)
- Documentos: Gobierno Federal. Salud. (s/f). ADICCIONES: Consecuencias a corto y largo plazo asociadas al consumo de sustancias adictivas. CONADIC. Pp. 12. Recuperado de: [interiores consecuencias cambios.indd](#)
- Psicología y mente. (2025). Los 11 tipos de violencia (y sus distintas clases de agresión). Recuperado de: [Los 11 tipos de violencia \(y las clases de agresión\)](#)
- Psicología-Online. (2025). Tipos de violencia y sus características. Recuperado de: [15 Tipos de violencia y sus características - Cuáles son y cómo reconocerlos](#)
- UNAM. (2025). México y su Sistema de Salud. Unidad de apoyo para el aprendizaje. Recuperado de: [UAPA. México y su Sistema de Salud](#)
- Universidad Nacional de Costa Rica. (s/f). Guía para desarrollar habilidades de comunicación y mejorar las relaciones. Universidad Nacional de Costa Rica. Pp. 16. Recuperado de: [Guía-Final](#)

Corte 3. Salud y sociedad

Metas específicas	Contenidos
Investiga las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales como factores determinantes de la salud integral de las personas, familias y comunidades para reconocer la diversidad de servicios de salud, elaborando un mapa de ideas.	• Recursos socioemocionales • Condiciones socioculturales • Relaciones interculturales • Situaciones de riesgo • Servicios de salud
Compara diferentes escenarios socioculturales y relaciones interculturales para demostrar cómo influyen en el acceso a los servicios de salud y el bienestar de las personas; mediante la técnica Phillips 66.	
Ejemplifica sus recursos socioemocionales en diferentes situaciones de riesgo y condiciones socioculturales para mostrar la manera en que afectan el bienestar propio y colectivo con un sociodrama.	
Diseña una ruta de ayuda para atender una problemática de salud a nivel escolar o comunitario, a través de un diagrama de flujo denominado "El primo de un amigo".	

Actividad 1. Mis condiciones socio e interculturales.

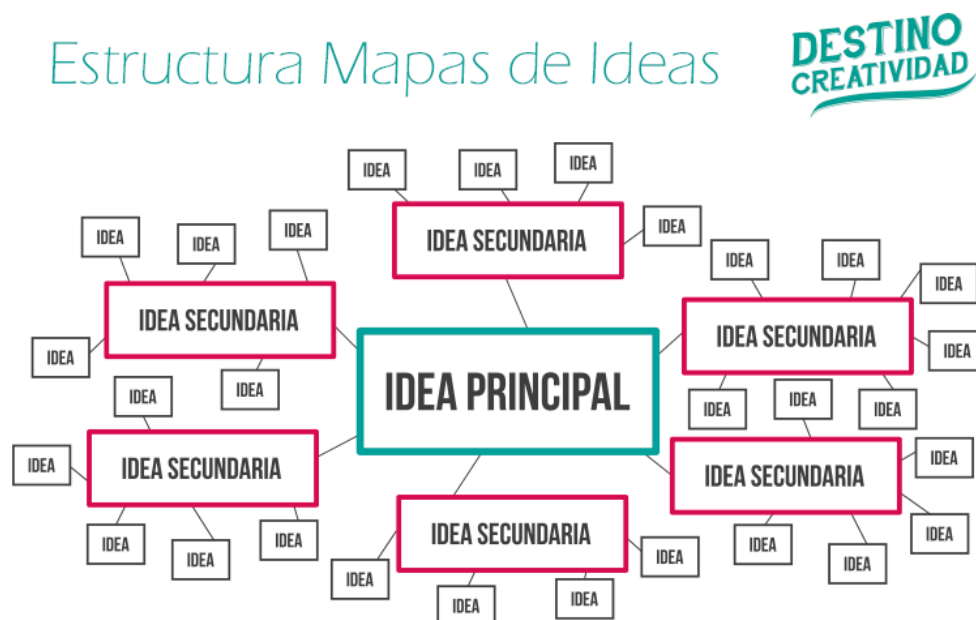
Instrucciones.

1. Investiga las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales de tu familia y comunidad.
2. Investiga las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales de alguna otra comunidad o persona conocida.
3. Revisa la información de los materiales que se presentan a continuación: Video Determinantes sociales en la salud, Documento UNICEF, Guía diálogos interculturales-salud, página de internet: Salud y cultura. Las distintas formas de atender la enfermedad.
4. Categoriza en un mapa de ideas las condiciones socioculturales y relaciones interculturales de tu familia y comunidad, y de la otra persona, incluyendo su influencia en los servicios de salud y bienestar personal.

5. Incluye los servicios de salud presentes en tu contexto y en el contexto de la otra persona, destacando los servicios ausentes de ambos contextos y el impacto en su bienestar.

Revisa los siguientes recursos:

Imagen para ejemplificar el mapa de ideas.



DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD. (n.d.). Revisión; agosto 2025.

[Determinantes sociales en la salud](#)

Documento: Jóvenes, A. (n.d.). *UNA APROXIMACIÓN A LA SITUACIÓN A PARTIR DE EVIDENCIA CUANTITATIVA RECIENTE únete por la niñez.* [UNICEF Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes](#)

Ministerio de Salud Pública. República de Guatemala. (2023). Guía de diálogos interculturales en salud. Primera edición. Ministerio de Salud Pública. República de Guatemala. SIAS. Unidad de Atención de la Salud de los Pueblos Indígenas e Interculturalidad. OPS. Pp. 72. Recuperado de: <https://www.paho.org/sites/default/files/2024-03/guiadialogosinterculturalesalud.pdf>

UNAM. (2020). Interculturalidad en la salud. DGDC.UNAM.

<https://ciencia.unam.mx/leer/1035/salud-y-cultura-las-distintas-formas-de-atender-la-enfermedad>

Comprobando mis aprendizajes

<i>Lista de cotejo</i>		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Se presentó</i>	
	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Cognitivo		
Comparé diferentes escenarios socioculturales y relaciones interculturales.		
Identifiqué las condiciones socioculturales y relaciones interculturales de tu familia y comunidad.		
Relacioné las condiciones socioculturales y relaciones interculturales como factores determinantes del acceso a la salud integral (personal, familiar y en la comunidad).		
Reconocí la diversidad de los servicios de salud con los que cuenta.		
Demostre la relación de las diferentes condiciones socioculturales y las relaciones interculturales con el bienestar de las personas.		
Procedimental		
Investigué las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales personales, familiares y de su comunidad.		
Elaboré un mapa de ideas integrando las condiciones socioculturales y relaciones interculturales como factores determinantes en el acceso a los servicios de salud.		
Incluí en el mapa de ideas la información a partir de ejemplos concretos y su influencia en el bienestar de las personas.		
Organicé la información en el mapa de ideas de manera jerárquica y clara.		
Retomé la información más relevante del material propuesto para la elaboración del mapa.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en investigar las condiciones socioculturales y las relaciones interculturales personales, familiares y de mi comunidad.		
Mostré interés y compromiso en la integración de la información del mapa de ideas.		
Demostre disposición para el aprendizaje.		
Demostre disposición para la autoevaluación.		

Actividad 2. “El primo de un amigo”.

Instrucciones.

1. Revisa el video ¿Cómo hacer una historieta? para conocer las características que debe de tener.
2. Muestra con una historieta el uso de tus recursos socioemocionales ante situaciones de riesgo en al menos dos condiciones socioculturales diferentes, para mantener un bienestar propio y colectivo.
3. En la historieta señala las estrategias que consideras más importantes para mantener la salud y el bienestar personal y colectivo.
4. Incluye en la historieta los contenidos revisados en los 3 cortes (hábitos saludables, alimentación saludable, factores ambientales, comercialización de alimentos, tiempo libre, hábitos de sueño, factores de riesgo y protección, consumo de sustancias nocivas, relaciones interpersonales, violencia, recursos socioemocionales, condiciones socioculturales, relaciones interpersonales, servicios de salud), a manera de proyecto integrador.

Revisa los siguientes recursos:

Arte en el cole. (2020, septiembre 13). [Como hacer una HISTORIETA / Aprendo en Casa](#)

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Reconocí los recursos socioemocionales en mis condiciones socioculturales, ante diferentes situaciones de riesgo para mi bienestar personal y colectivo.		
Ejemplifiqué la utilización de mis recursos emocionales para la resolución de dos conflictos mediante una historieta.		

Integré todos los contenidos revisados a lo largo del curso y los apliqué en la resolución de dos conflictos mediante la historieta.		
Procedimental		
Elaboré una historieta en la que mostré la utilización de mis recursos socioemocionales en condiciones socioculturales distintas.		
Mostré con la historieta la aplicación de mis recursos socioemocionales ante situaciones de riesgo, para mantener su bienestar personal y colectivo.		
Integré en la historieta los contenidos de los 3 cortes (hábitos saludables, alimentación saludable, factores ambientales, comercialización de alimentos, tiempo libre, hábitos de sueño, factores de riesgo y protección, consumo de sustancias nocivas, relaciones interpersonales, violencia, recursos socioemocionales, condiciones socioculturales, relaciones interpersonales, servicios de salud) a manera de proyecto integrador.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en la revisión de los materiales, incluyendo las actividades realizadas previamente.		
Mostré interés y compromiso en la elaboración de una historieta que incluyó los contenidos de los 3 cortes a manera de proyecto integrador.		
Demostre disposición para el aprendizaje.		
Demostre disposición para la autoevaluación.		

Actividad 3. Ruta de ayuda para el primo de un amigo.

Instrucciones.

1. Revisa detenidamente la información del video: ¿Qué es un diagrama de flujo? para elaborar la ruta de ayuda.
2. Diseña la ruta de ayuda para el primo de un amigo a través de un diagrama de flujo para prevenir y/o resolver una problemática sobre el ámbito de salud a nivel escolar o comunitario. Puedes utilizar alguna problemática que ya trabajaste previamente, como el estudio de caso o la historieta.
3. Integra en el diagrama de flujo las instancias y autoridades dedicadas a funciones del bienestar dentro de la comunidad escolar, incluyendo los medios de contacto (teléfono, dirección o páginas de internet).

Revisa los siguientes recursos:

Directorio de Instituciones externas de apoyo al adolescente. (2016).

<https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/Anexo2DIRINSTAPOYOAdolescCCH%20250816VIG.pdf>

Jorge Cogollo. (2020, septiembre 07) [¿Qué es un DIAGRAMA DE FLUJO? Cómo HACER Diagramas de Flujo Paso a Paso + Ejemplos](#)

Comprobando mis aprendizajes

Lista de cotejo		
Instrucciones Señala los criterios que se encuentren presentes en tu actividad.		
Criterios de evaluación	Se presentó	
	Sí	No
Cognitivo		
Reconocí una problemática de salud a nivel escolar y comunitario.		
Identifiqué rutas de ayuda para la resolución de una problemática de salud y bienestar a nivel escolar y comunitario.		
Analicé la función de las instancias y autoridades pertinentes en el apoyo para resolver y/o prevenir problemáticas para el bienestar dentro y fuera de la comunidad escolar.		
Procedimental		
Elaboré como producto final de mi proyecto integrador la "Ruta de ayuda para el primo de un amigo" mediante un diagrama de flujo.		
Construí el diagrama de flujo "Ruta de ayuda para el primo de un amigo" incluyendo a las instancias y autoridades que presentan funciones de apoyo para el bienestar dentro y fuera de la comunidad escolar.		
Utilicé la simbología adecuada para un diagrama de flujo.		
Incluí en el diagrama los medios de contacto de las diferentes instancias y autoridades que brindan apoyo para resolver y/o prevenir problemáticas para el bienestar dentro y fuera de la comunidad escolar.		
Actitudinal		
Mostré interés y compromiso en la búsqueda de las diferentes instancias y autoridades dedicadas a funciones del bienestar dentro y fuera de la comunidad escolar.		
Demosté disposición para el aprendizaje.		
Demosté disposición para la autoevaluación.		

Referencias del corte

- Arte en el cole. (2020, septiembre 13). [Como hacer una HISTORIETA / Aprendo en Casa](#)
- Cogollo, J. (2020, septiembre 07) [¿Qué es un DIAGRAMA DE FLUJO? Cómo HACER Diagramas de Flujo Paso a Paso + Ejemplos](#)
- Directorio de Instituciones externas de apoyo al adolescente. (2016). <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/Anexo2DIRINSTAPOYOAdolescCCH%20250816VIG.pdf>
- Jóvenes, A. (n.d.). *UNA APROXIMACIÓN A LA SITUACIÓN A PARTIR DE EVIDENCIA CUANTITATIVA RECIENTE únete por la niñez*. [UNICEF Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes](#)
- Ministerio de Salud Pública. República de Guatemala. (2023). Guía de diálogos interculturales en salud. Primera edición. Ministerio de Salud Pública. República de Guatemala. SIAS. Unidad de Atención de la Salud de los Pueblos Indígenas e Interculturalidad. OPS. Pp. 72. Recuperado de: <https://www.paho.org/sites/default/files/2024-03/guiadialogosinterculturalesalud.pdf>
- Ramos Valencia, O.A. (2017, junio 08). DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD. (n.d.). Revisado en Agosto 2025: [Determinantes sociales en la salud](#)
- UNAM. (2020). Interculturalidad en la salud. DGDC.UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/1035/salud-y-cultura-las-distintas-formas-de-atender-la-enfermedad>