



Educación

Secretaría de Educación Pública

Manual del estudiante curso propedéutico



Mi construcción personal en la colectividad

EDIEMS

Evaluación Diagnóstica al Ingreso a la
Educación Media Superior

2025-2026

Sesión 1

El riesgo de las adicciones



Lee el texto atentamente.

Adicciones en la adolescencia

Las sustancias de entrada al consumo son aquellas que sirven como primera experiencia en la toma de drogas. Normalmente se habla del alcohol, la nicotina, y el cannabis o marihuana en orden de inicio respectivamente y por ser las sustancias más económicas, más accesibles y aceptadas socialmente, entre otros motivos. De acuerdo con el Plan Nacional Sobre Drogas (PNSD), el alcohol es la sustancia psicoactiva más extendida entre los estudiantes de educación secundaria entre 14 y 18 años. El 78.9% de las y los adolescentes han consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión, y el 68.2% (2 de cada 3 adolescentes) admiten haber bebido en los últimos 30 días. El tabaco es la segunda sustancia más consumida. El 38.4% de las y los adolescentes ha fumado tabaco alguna vez en su vida, el 25.9% de los menores afirma haber consumo en los últimos 30 días y 1/3 de estos reconoce haber fumado diariamente.

Por último, está el cannabis; la tercera sustancia más popular entre los jóvenes de 14 y 18 años. El 29.1% (3 de cada 10 adolescentes) admiten haber consumido cannabis en alguna ocasión, y el 18,6% de los menores reconoce haberlo consumo en los últimos 30 días.

Adicciones en la adolescencia. (s/f). Psicoarganzuela | Psicólogos en Arganzuela. Recuperado el 6 de junio de 2025, de <https://psicoarganzuela.es/dificultades-en-la-adolescencia/adicciones-en-la-adolescencia/>

Forum Salud Mental Sevilla. (2020, October 13). *¿Qué son las drogas de inicio?* Forum Salud Mental Sevilla. <https://adiccionsevilla.com/que-son-las-drogas-de-inicio/>



Realiza la siguiente sopa de letras:

PLAN NACIONAL

EDUCACIÓN

DROGAS

ALCOHOL

PSICOACTIVA

TABACO

BEBIDAS

ADOLESCENTES

CANNABIS

CONSUMO

P	E	P	H	A	L	G	B	D	M	N	O
S	L	D	G	S	O	N	F	R	L	O	K
I	N	A	U	F	W	X	J	O	Q	O	A
C	S	M	N	C	P	I	T	G	D	M	V
O	C	I	E	N	A	S	U	A	C	U	B
A	O	U	B	C	A	C	W	S	V	S	Z
C	C	L	E	A	F	C	I	U	S	N	L
T	A	A	I	T	N	Q	I	O	H	O	O
I	B	T	L	J	Z	N	F	O	N	C	H
V	A	F	S	F	B	E	A	A	N	I	O
A	T	H	E	Y	J	B	K	C	N	A	C
S	A	D	I	B	E	B	U	I	A	J	L
S	E	T	N	E	C	S	E	L	O	D	A



Lee la siguiente lectura.

¿Cómo podemos prevenir?

El trabajo en prevención debe ser multifocal. No basta con dar información, que obviamente es muy necesaria, también se necesita hacer una actuación en cuanto a hábitos de vida saludables y toma de decisiones.

En lo que se refiere a los hábitos de estilo saludables es fundamental que el adolescente comprenda el término de salud y conozca la responsabilidad que tiene él consigo mismo en el mantenimiento y cuidado su propia salud. En este sentido, la salud no es solamente la física (hacer deporte, realizar ejercicio o actividad física, higiene y descanso adecuados, comer saludable, etc.) para que pueda llevar sus actividades diarias sin dificultad y sin sentirse agotado. La salud incluye la salud social que se basa en la conexión y calidad de



las relaciones interpersonales significativas y positivas con familiares y amigos y el sentido de pertenencia a una comunidad, la salud emocional que se refiere a contar con herramientas internas para afrontar los retos y desafíos, situaciones adversas o de estrés que se le presenten a lo largo de su vida, cómo responde a lo bueno que sucede en su vida y conocer sus emociones, es decir, identificar cómo se siente y cuáles son sus emociones en distintas situaciones, recordando que no es tan solo la felicidad y alegría, sino también cuando está triste, enojado o estresado. Y la salud mental, que de forma muy sencilla se refiere al equilibrio entre cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa, y así poder reflexionar y elegir cuál es el estilo de vida al que aspira, su nivel de autoaceptación y la capacidad de tomar decisiones por sí mismo y elegir propósitos de vida que le permitan crecer y desarrollarse.

Es importante hacerles consciente que, en cada una de las áreas de la salud, ellos pueden establecer las metas que quieren alcanzar y elegir los caminos a seguir y que son capaces de tomar decisiones por sí mismos, desarrollando su autoconfianza (informándose y viendo los resultados positivos de sus elecciones), asumiendo la responsabilidad de sus acciones (elecciones-consecuencias-resultados) y evaluando los riesgos y beneficios al momento de tomar sus propias decisiones.

Aquí radica la segunda parte, la toma de decisiones. Es importante que conozca cómo se toma una decisión razonada, para que el día de mañana cuando se enfrente a la decisión de consumo o no consumo pueda razonarla y no dejarse llevar por la influencia social la cual representa la primera causa para iniciar su consumo, y también puede iniciar debido a la necesidad de encajar en un grupo de amigos, su necesidad de conectar con ciertos entornos (falta de habilidades interpersonales), consumir como una forma errónea de enfrentar la ansiedad, el miedo o cambios en su entorno inmediato. Por tanto, es mucho más eficaz prevenir su consumo que intervenir cuando ya ha iniciado y se ha complicado. Tomar decisiones en cuanto a la decisión de consumo o no consumo significa también ser asertivo para poder valorar los riesgos, buscar las alternativas y analizar las consecuencias que esto traerá a sus vidas.

Decimos que la prevención es multifocal porque no hay un único punto en el que centrarse, es igual de importante que tenga hábitos de vida saludable, como que sepa razonar sus actuaciones, que tenga una autoestima equilibrada para poder hacer frente a la presión del grupo (la mayoría de las veces así se inician los consumos experimentales), que se sientan arropados en casa para poder hablar de aquello que les inquieta, les preocupa o les llama la atención. Y tener conocimiento acerca del efecto que provocan las sustancias a corto, medio y largo plazo a nivel físico, cerebral y comportamental, especialmente el alcohol, el tabaco y el cannabis que son las sustancias de inicio en el

consumo, buscando información basada en evidencias científicas, en sitios o centros especializados, por ejemplo.

Ante todo, debemos dejarles muy claro que no existe un consumo moderado a su edad (tal y como se habla en los adultos, media copa de vino en las comidas, por ejemplo) porque su cuerpo se encuentra en pleno desarrollo, y la introducción de cualquier sustancia psicoactiva en su organismo va a originar que no se desarrolle de manera óptima. Por eso lo mejor es “Cuanto más tarde mejor y cuanto menos mejor”: cuando más tarde consuma más formado estará su cuerpo y los efectos en el desarrollo serán menores; cuando menos se consuma, menos probabilidad de crear tolerancia, y por tanto, menor probabilidad de desarrollar la dependencia tanto física como psicológica, factores cruciales que complican y hacen más difícil dejar de consumir.

Adicciones en la adolescencia. (s/f). Psicoarganzuela | Psicólogos en Arganzuela. Recuperado el 6 de junio de 2025, de <https://psicoarganzuela.es/dificultades-en-la-adolescencia/adicciones-en-la-adolescencia/>



Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son las dos herramientas importantes para la prevención de adicciones?

2. ¿Por qué es fundamental que el adolescente conozca y comprenda el termino de salud y responsabilidad consigo mismo?

3. ¿A qué se refiere la salud social y emocional?



4. Colorea la columna que contiene los puntos multifocales que indican la prevención de las adicciones.

• Razonar sus actuaciones. • Buena autoestima para poder hacer frente a la presión del grupo. • Sentirse arropados en casa para poder hablar de aquello que les inquieta. • Conocimiento acerca del efecto que provocan las sustancias a corto, medio y largo plazo a nivel físico, cerebral y comportamental.	• Razonar sus actuaciones • Baja autoestima • Dejar de pertenecer al ámbito familiar • Conocer los efectos de las drogas.	• Actuar reaccionariamente. • Sobre estimación de sí mismo. • Abandonar el seno familiar. • Ignorar los efectos y consecuencias de las drogas.
--	---	--

5. En la mayoría de los casos, ¿cómo se inician los consumos experimentales?

6. ¿Por qué es recomendable que los adolescentes no consuman sustancias psicoactivas (incluso, ni el consumo moderado)?

7. ¿A qué se refiere la frase: “Cuanto más tarde mejor y cuanto menos mejor”?



Lee los siguientes casos y responde las preguntas.

Caso1

"N" era un alumno brillante, pero a últimas fechas su rendimiento escolar ha bajado, ya que su consumo de marihuana ha afectado su capacidad para recordar las cosas vistas en clase y su aprendizaje, le resulta difícil prestar atención a profesores y cuando requiere trabajar en equipo se distrae con frecuencia. Sus amigos comentan que a últimas fechas ha estado irritable y triste, que ya no le interesa tanto entrar a clases y que ha dado prioridad a su consumo y a estar con "ese" grupo (refiriéndose a otros que como él también consumen). Sus padres se encontraban sumamente preocupados por sus cambios de humor y por su falta de entusiasmo por la escuela y aunque le habían presentado opciones cada vez las relaciones entre ellos y sus padres se hacían más tensas, provocando discusiones interminables. Un día, "F" le hace llegar un tríptico acerca de las consecuencias del consumo de drogas y "N" se da cuenta de que no ha prestado atención en clases por estar bajo sus efectos, que debe separarse de "ese grupo" porque le quieren presionar para realizar hurtos y reemplazar el consumo por ejercicio físico, alimentación saludable, mejorar la relación con sus padres y pedirles ayuda, si desea retomar sus estudios, por lo que toma estas decisiones tan importantes para encausar su vida.

Caso 2

"A" es una mujer que comenzó a ingerir alcohol desde los 14 años, inducida por sus amigos del barrio, encontrando divertido y hasta desafiante este comportamiento. Sin darse cuenta, comenzó a ingerir cada vez mayores cantidades de alcohol y aumentó la frecuencia (antes solo lo hacía con sus amigos del barrio y ahora incluso ingiere a escondidas en su casa). Comenta que, sin darse cuenta, sus hábitos comenzaron a cambiar, casi no comía, su aseo personal era casi nulo, sólo quería estar en su cuarto apartándose de amigos y familiares y que sólo por las noches lo abandonaba para ir a la cocina y "picar" un poco de comida. Comenta que cuando no ingiere alcohol suda mucho, el cuerpo le tiembla, escucha voces y todo comentario que escucha siente que es en su contra, por lo que siempre está a la defensiva y pensando que "le quieren hacer algo", por lo que siempre trae un arma punzocortante en su bolso. Y, aunque su familia le había ofrecido alternativas, lo que hace sentido en ella y le hace llegar al Centro de Atención es un *reel* que vio en *Instagram* en donde se vio reflejada. Aunque con miedo y reservada al principio, descubre su estado de salud a través de las distintas pruebas de laboratorio que le realizaron y a través de las entrevistas con los especialistas, y determina que quiere recuperar el control de su vida, aprender a tomar decisiones positivas, y elegir y realizar los cambios sugeridos.

Caso 3

“Y” desde chico le costaba encajar en cualquier grupo, no tenía amistades, sus cumpleaños los festejaba sólo con su familia y no siempre las cosas salían bien, por lo que también se sentía solo e incomprendido, porque su familia no solía abrazarlo y evitaban manifestar sus afectos. Comenzó a ingerir alcohol y a fumar desde muy temprana edad, cuando la presión que ejercía el único grupo en el que sentía que encajaba y la curiosidad lo llevaron primero a fumar y a ingerir alcohol, y después a probar otras sustancias; su familia no se daba cuenta debido a sus largas jornadas laborales. Descubrió que una en particular le hacía “sentir mejor” más seguro y abierto, por lo que comenzó a consumir pequeñas dosis cuando tenía que estar en reuniones familiares; pero esas dosis ya no le eran suficientes y aumentó la cantidad combinándola con otras sustancias, cuando llegaba a casa se enfrentaba con su padre y en ocasiones terminaban a golpes. Un día despertó en un lugar que no conocía, golpeado y sin su cartera, echó a correr y a gritar y por poco lo atropellan, comenzó a gritar y de ahí lo único que recuerda es haber despertado en el hospital, donde su familia le comenta que tuvo un brote psicótico derivado de la mezcla y exceso de sustancias que consumió en la reunión con sus amigos, y que a uno de ellos al que golpeó lo dejó inconsciente; por lo que lo “sacaron” de la fiesta. Más tarde, familia y especialistas le muestran la ruta de acción para su recuperación, “Y” pregunta por las estrategias para poder cumplirla, ya que no quiere volver a encontrarse tirado y golpeado en un lugar que no conoce.

8. En los tres casos anteriores, ¿cuáles fueron las herramientas para evitar las situaciones de riesgo para ellos y para la colectividad que no llevaron a cabo?
 - A. Información y sabiduría
 - B. Hábitos de vida saludables y toma de decisiones
 - C. Toma de decisiones y conocimiento
 - D. Recursos materiales y estilos de vida saludables
9. En los tres casos, ¿qué hábitos de vida saludable dejaron de practicar que los condujo a las adicciones?
 - A. Responsabilidad y datos
 - B. El término de alma y conocimiento
 - C. Sociabilidad y autorresponsabilidad
 - D. El término de salud y la autorresponsabilidad



10. De las siguientes características, ¿cuáles crees que les hubiera ayudado para evitar las situaciones de riesgo por las que se vieron atrapados?
- A. Saber leer, escribir, no escuchar a los demás, saludar a las personas
 - B. Ser amable en la calle, mostrar indiferencia a la gente, caminar diariamente
 - C. Razonar, autoestima, sentirse arropados en casa, hablar de lo que les inquieta
 - D. Aislarse, caminar sin rumbo, aguantarse el llanto
11. Completa el siguiente cuadro con las consecuencias personales familiares y en la colectividad, que tuvieron los tres casos anteriores al haber actuado bajo los efectos de las sustancias psicoactivas.

Caso 1	Caso 2	Caso 3
Personal:	Personal:	Personal:
Familiar:	Familiar:	Familiar:
Colectivo:	Colectivo:	Colectivo:



Puedes consultar los siguientes testimonios en la red. <https://youtu.be/TOFEW6bI44>

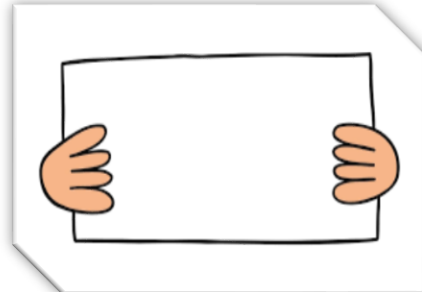
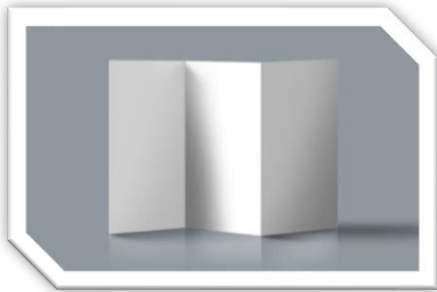


- Socializa tus respuestas de la tabla anterior en plenaria.
- Reflexiona sobre la importancia de evitar el consumo de sustancias psicoactivas a través del siguiente cuestionamiento:

12. ¿Cuáles son las consecuencias en las personas que hacen uso de sustancias psicoactivas?



- Elabora una propuesta de cartel que puede utilizarse en una campaña para eludir el uso de las sustancias psicoactivas utilizando aquellas herramientas para evitar las situaciones de riesgo personal y social en la comunidad (trípticos, carteles).





Sesión 2

Apagando las adicciones



Lee el texto atentamente.

Inclusión para el bienestar común

Bienestar es “estar bien”, vivir con plenitud, en armonía con la naturaleza, cultivar la espiritualidad en comunidad, mantener la conexión con la esencia de la vida y en equilibrio con todo lo que existe, recuperar el saber ancestral. La vida comunitaria constituye el pilar de la construcción del sistema compartido y trabajar en comunidad es la forma de conectar la realidad propia con la de los demás, de manera consciente.



El bienestar común o también conocido como “bien común”; según la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se refiere al bienestar de todos los miembros de una comunidad y al interés público, en contraposición al bien privado e interés particular. Este concepto puede definirse como los objetivos y valores en común que las personas buscan realizar dentro de una comunidad.

Schultze, R.-O. (n.d.). *El bien común*. Unam.Mx. Retrieved June 6, 2025, from <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/8/3710/13.pdf>



Dialoga con un compañero para identificar al menos tres objetivos y valores que les faciliten la convivencia y el bienestar en común y regístralo en la siguiente tabla:

Hallazgos



Comparte tus respuestas con tus compañeros.



Participa en la lectura guiada.

Situación 1: Durante una semana, varios estudiantes notan que uno de sus compañeros ha cambiado su comportamiento. Antes solía participar activamente en clases y en actividades extracurriculares, pero ahora llega tarde, no entrega tareas y parece estar aislado.

Preocupados, algunos compañeros deciden hablar con un docente, quien les recomienda acudir al programa de apoyo emocional de la escuela. En este espacio, el estudiante encuentra un ambiente seguro donde puede expresar sus preocupaciones sin miedo a ser juzgado. Gracias a la confianza generada y el respaldo de sus compañeros y docentes, se siente acompañado y motivado a buscar ayuda profesional antes de caer en el consumo de sustancias nocivas para su salud, como una salida a sus problemas.

Situación 2: En casa, un adolescente ha estado mostrando señales de aislamiento y cambios de comportamiento. Sus familiares han notado que evita participar en conversaciones y se muestra más irritable de lo habitual.

En un esfuerzo por crear un ambiente de confianza, la familia decide establecer una rutina en la que cada miembro tenga un espacio para compartir sus preocupaciones y emociones sin temor a ser juzgados. Durante la cena, se promueve la escucha activa, y se refuerza la idea de que todos pueden expresar sus dificultades diarias y darles posibles soluciones con el apoyo familiar.

Con el tiempo, el adolescente se siente más cómodo hablando sobre la presión social que enfrenta en la escuela respecto al consumo de sustancias. Gracias a la comunicación abierta, sus familiares lo apoyan para encontrar estrategias de afrontamiento saludables y alternativas recreativas que le permitan integrarse sin recurrir a conductas de riesgo.

Situación 3: Una mujer transgénero, se muda a una nueva comunidad. Los vecinos la reciben con respeto y apoyo, y se organizan eventos comunitarios que promueven la diversidad y la inclusión. Algunos miembros de la comunidad tienen creencias y actitudes negativas hacia las personas transgénero, lo que puede generar discriminación y



exclusión. Además, la falta de políticas inclusivas a nivel local puede limitar su acceso a servicios y oportunidades.



¿Qué es inclusión?

Implica crear entornos para las personas donde se sientan bienvenidos, apoyados y puedan alcanzar su potencial al máximo.

Son aquellos obstáculos que impiden la participación plena y equitativa de personas en diferentes ámbitos de la sociedad.

¿Qué son las barreras para inclusión?

Son aquellos obstáculos que impiden la participación plena y equitativa de personas en diferentes ámbitos de la sociedad.



Realiza la siguiente actividad colaborativamente, en binas o en equipo.

1. ¿Qué elementos para favorecer la inclusión identificas en las situaciones analizadas en la lectura?

Situación 1	Situación 2	Situación 3



2. ¿Qué barreras o factores de riesgo se presentan para la Inclusión y el bienestar común identificas en las situaciones analizadas en la lectura?

Situación 1	Situación 2	Situación 3



Participa en la lectura guiada.

En la escuela, se organiza una actividad llamada **"Conéctate sin Riesgos"**, un espacio donde los estudiantes pueden compartir sus experiencias y preocupaciones sobre el consumo de sustancias. Durante la dinámica, una estudiante de tercer año cuenta cómo la presión social casi la llevó a aceptar bebidas alcohólicas en una reunión. Explica que, gracias al apoyo de sus amigos y a la confianza que siente en su escuela, pudo resistir la presión y encontrar alternativas más saludables para socializar.

Su testimonio inspira a otros estudiantes a abrirse sobre sus propias experiencias. Uno de ellos, menciona que solía sentirse excluido por no consumir sustancias en eventos sociales. Sin embargo, tras participar en actividades inclusivas promovidas por la escuela, descubrió que es posible disfrutar sin necesidad de recurrir a conductas de riesgo.

A partir de esta conversación, los docentes y alumnos deciden implementar una campaña de **"Opciones Seguras"**, donde se promueven eventos recreativos libres de sustancias, como noches de juegos, deportes y actividades artísticas. También crean un grupo de apoyo entre estudiantes para quienes necesiten orientación sobre cómo manejar la presión social.

Con estas iniciativas, la comunidad escolar refuerza la inclusión y demuestra que el bienestar común es clave para prevenir adicciones. Los estudiantes comprenden que el apoyo mutuo y el acceso a espacios seguros pueden marcar la diferencia en sus decisiones y en su futuro.



Realiza la siguiente actividad:

3. Dibuja un mapa visual de barreras y posibles soluciones que se presentan en la lectura para fomentar la inclusión para el bienestar común.



Escribe una reflexión sobre lo aprendido y como lo puedes aplicar en tu vida.



Comparte tus respuestas en plenaria.



Escribe un compromiso personal para fomentar la inclusión.

Sesión 3

¿Es un gusto o una adicción?



Lee el texto atentamente.

Adicciones y el Bienestar Personal y Social

A lo largo de nuestra vida, las personas buscamos satisfacer diferentes necesidades: afecto, pertenencia, reconocimiento, descanso, placer o entretenimiento. Estas necesidades son naturales y forman parte del desarrollo humano; sin embargo, cuando no se reconocen adecuadamente o no se satisfacen de forma saludable, pueden dar paso a comportamientos que afectan nuestro bienestar, como las adicciones.

Una adicción es una dependencia hacia una sustancia (como el alcohol, tabaco o drogas) o una conducta (como el uso excesivo del celular, redes sociales, videojuegos o apuestas) que produce placer momentáneo, pero que con el tiempo genera consecuencias negativas en la salud, las relaciones sociales, el rendimiento escolar o laboral y la estabilidad emocional.



Las adicciones no aparecen de un día para otro. Muchas veces inician como un intento de llenar vacíos emocionales, de calmar el estrés, de buscar aceptación en un grupo o de escapar de problemas personales. Es decir, comienzan por un deseo o gusto, pero al no estar bien gestionado, se convierte en un hábito dañino.

Por ejemplo, alguien que se siente solo podría comenzar a pasar muchas horas en redes sociales buscando interacción. Esto en sí no es malo, pero si se vuelve excesivo y afecta el sueño, el estudio o la vida familiar, ya no está ayudando a su bienestar personal ni social.



En cambio, cuando reconocemos nuestras verdaderas necesidades —como el afecto, la autoestima, el descanso o el reconocimiento— y buscamos formas sanas de satisfacerlas (como conversar con amigos, hacer deporte, aprender algo nuevo o tener pasatiempos creativos), estamos cuidando nuestro bienestar.



El equilibrio es clave; disfrutar de ciertas actividades o sustancias con medida y conciencia no es necesariamente malo. Lo que marca la diferencia es saber si lo que hacemos nos ayuda a crecer o nos está controlando.

Un caso con esta lectura es el siguiente:

Un estudiante de 17 años está bajo mucha presión académica y familiar. Para relajarse, comenzó a jugar videojuegos todas las tardes. Al principio le ayudaba a distraerse, pero con el tiempo empezó a pasar más de 5 horas diarias jugando, dejó de hacer tareas y evitaba hablar con su familia. Se volvió irritable cuando no podía jugar.



➤ Escribe una reflexión del caso anterior.



➤ Reflexiona sobre los casos que diste lectura y dialoga con algún(a) compañero(a) respecto a lo que más te impactó de ellos.

➤ Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué necesidades o deseos crees que has intentado satisfacer a través de algún gusto o hábito (por ejemplo, ver series, redes sociales, comer algo en particular, videojuegos, etc.)?



2. ¿Ese hábito te ha ayudado a sentirte mejor? ¿o ha causado algún problema en tu vida diaria?

3. ¿Qué otras actividades o estrategias conoces que podrían ayudarte a sentirte bien sin llegar a una adicción?



4. Relaciona los conceptos con la descripción que le corresponda.

Concepto

Descripción

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Adicción. | A. Estado de equilibrio físico, mental y social. |
| 2. Necesidad. | B. Conducta repetitiva que produce dependencia. |
| 3. Deseo. | C. Plataforma digital para interactuar con otras personas. |
| 4. Bienestar. | D. Algo que es esencial para la vida, como el alimento o el afecto. |
| 5. Redes sociales | E. Algo que se quiere, pero no es indispensable para vivir. |



Observa las siguientes imágenes con sus descripciones.



Imagen A: Un joven juega videojuegos durante 8 horas diarias, descuidando sus tareas escolares y la interacción con su familia.



Imagen B: Una joven practica deporte con sus amigos y organiza su tiempo entre estudio, recreación y descanso.

➤ Responde las siguientes preguntas:

5. ¿Cuál de las dos imágenes muestra una situación de bienestar personal y social? ¿Por qué?

6. ¿Qué necesidades están presentes en ambas imágenes? ¿cómo se están satisfaciendo?

7. ¿Qué consecuencias puede tener cada conducta a largo plazo?





- Comparte tus respuestas con tus compañeros(as).
- Realiza la siguiente actividad, lee las situaciones y clasifícalas.

8. Clasifica cada una de las siguientes situaciones con:

N = Necesidad

G = Gusto

A = Adicción

- () a. Comer tres veces al día alimentos nutritivos.
- () b. Jugar videojuegos durante una hora al día después de hacer tus tareas.
- () c. Faltar a clases porque te desvelaste viendo series.
- () d. Hablar con tus amigos cuando te sientes triste.
- () e. Revisar tus redes sociales cada 5 minutos, incluso cuando estás en clase.
- () f. Hacer ejercicio tres veces a la semana.
- () g. Fumar para "sentirte relajado" cuando estás estresado.
- () h. Escuchar música para concentrarte.
- () i. Comprar ropa cada fin de semana, aunque no la necesites.
- () j. Dormir al menos 7 horas por noche.

- Reflexiona sobre la siguiente pregunta y anota tus comentarios.

9. ¿Qué consecuencias puede tener confundir un gusto con una necesidad o con una adicción?





Sesión 4

Construyendo la identidad sin adicciones



Repasa con tu maestra o maestro los temas que revisaste en casa de la Plataforma para el Fortalecimiento de Aprendizajes Esenciales al Ingreso a la Educación Media Superior: “¿Cómo nos relacionamos?”, así como “El papel de los amigos durante la adolescencia”; “Cambios que se afrontan en la construcción de la identidad”; “Pensar nos ayuda a...” y “Estructuran vivencias desde la colectividad”. Al respecto responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se construyen las relaciones sociales de los adolescentes y jóvenes?

2. ¿Cuál es el papel que tienen los amigos durante la etapa de la adolescencia?



3. ¿Cómo se construye la identidad?

4. ¿Cómo se puede desarrollar parte de la personalidad durante la adolescencia?

5. ¿Para qué sirve reconocer la diversidad que existe en la colectividad?

6. ¿Cómo afecta el consumo de sustancias ilícitas en la colectividad?



Lee el texto atentamente.

CASO: "El silencio de un joven"

Un adolescente de 16 años que vive en un barrio urbano donde la colectividad tiene un fuerte peso en la identidad de los jóvenes: códigos de vestimenta, lenguaje, actividades comunes y sentido de pertenencia al grupo barrial. Desde pequeño, ha sido tímido y reservado, y ha tenido dificultades para integrarse a los grupos escolares. Al ingresar al bachillerato, encontró un grupo de compañeros con quienes comenzó a sentirse aceptado. Sin embargo, este grupo tenía prácticas comunes en las que el consumo ocasional de marihuana y alcohol formaba parte de sus rituales sociales.

El joven, deseoso de sentirse parte de un grupo y evitar el rechazo, comenzó a participar en estas dinámicas. En el proceso, empezó a descuidar su rendimiento escolar y a distanciarse de su familia. Su identidad comenzó a definirse por su pertenencia al grupo más que por sus propios valores o intereses. Sin embargo, tras una crisis personal (fuerte pelea con sus padres y un episodio de intoxicación), comenzó a cuestionarse si realmente se sentía identificado con ese estilo de vida.

A través de talleres escolares de reflexión grupal, inició un proceso de construcción de su identidad desde una mirada colectiva más saludable, reconociendo otras formas de vincularse y pertenecer sin recurrir al consumo.



Contesta las siguientes preguntas.

7. ¿Qué rol jugó el grupo en las decisiones del joven?



8. ¿Qué valores de la colectividad influyeron en su identidad?

9. ¿Cómo impactaron sus relaciones personales en su comportamiento?



Mapa de relaciones personales



Elabora en el siguiente recuadro un mapa donde describas las relaciones personales que tienes (familia, amigos, compañeros), reflexionando sobre cómo cada relación influye en la construcción de tu identidad.

Ejemplo:





Dramatización del conflicto

- Observa el caso que presenta tu maestra o maestro, respecto a la primera vez que un joven accede al consumo de sustancias.
- Reúnete en equipo para representar alguna de las siguientes reflexiones:
 - Las presiones sociales y emocionales.
 - Las alternativas que pudo haber considerado.
 - El rol de la comunicación asertiva y los límites personales.



Línea de tiempo de cambios en la adolescencia



Realiza la siguiente actividad.

10. Elabora una línea de tiempo con cambios significativos en tu desarrollo (emocional, físico y social).



Revisa el siguiente Código QR, invita a tus papás o tutores a revisarlo junto contigo en casa.



Contesta las siguientes preguntas y comparte en plenaria tus respuestas.

11. ¿En qué momento sentiste presión grupal o cambios en tu identidad?



12. ¿Quiénes influyeron en esos momentos? ¿Cómo fue la experiencia?



Debate guiado: “¿La identidad es individual o colectiva?”



Reúnete en equipo para argumentar desde el caso y con tus propias vivencias.

1. La identidad es individual
2. La identidad es colectiva



Reflexiona sobre lo visto en sesión y responde la siguiente pregunta.

13. ¿Qué elementos individuales y colectivos construyen quiénes somos?

Sesión 5

Factores de protección ante las adicciones



En esta sesión se trabajarán los principales factores que forman parte de una colectividad, cómo estos interactúan y ayudan a la conformación de una ciudadanía.

► Lee y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué representa para ti la colectividad?

2. ¿Cómo influyen en ti los demás?

3. ¿Quiénes forman parte de tu comunidad?

4. ¿Qué elementos crees que pueden influir en el desarrollo del comportamiento de una persona?



➤ Revisa la siguiente información y posteriormente realiza la actividad sugerida.

Factores de la colectividad

El desarrollo integral requiere de un conjunto de condiciones orientadas a alcanzar el bienestar completo de los individuos en los diversos aspectos de la vida. Su impacto puede ser beneficioso o perjudicial, dependiendo de las circunstancias del entorno en el que se desarrolla. Por lo que los factores personales, culturales, sociales, religiosos, económicos, familiares, educativos, políticos, tradiciones y creencias son aspectos que pueden influir para la construcción de una ciudadanía, ya que los integrantes de la sociedad están al tanto y tiene la habilidad para tener un papel activo en el sistema democrático.



CONALTEG. (s.f). De lo humano y lo comunitario. Segundo grado Libro de Educación Secundaria Grado 2º

Los factores de la colectividad son elementos que influyen en la forma en que los grupos de personas se relacionan, interactúan y organizan. Estos factores pueden ser:

Sociales: Normas, Reglas, Relaciones interpersonales, redes de apoyo, educación Familia, Gobierno, entre otros.

Culturales: ideología, religión, costumbres, creencias, lenguas, valores, arte, entre otros.

Económicos: oportunidad de empleos, nivel de ingresos, distribución de riquezas, entre otros.

Políticos: Participación ciudadana, democracia, estructuras de gobierno, entre otros.



Ambientales: Recursos naturales, territorio, entorno, sustentabilidad, entre otros.



5. Anota debajo de las imágenes el factor de la colectividad al que mejor haga referencia.



Redes de apoyo

Entre los tipos de apoyos que brindan las redes podemos encontrar los siguientes:



Factores de protección

¿Qué son los factores de protección? Son características, habilidades, recursos y condiciones que nos ayudan como individuos a enfrentar de forma asertiva los desafíos diarios de la vida cotidiana; estos factores nos ayudan a reducir el impacto de los riesgos existentes en el entorno, fortalecen el bienestar físico, mental y social favoreciendo un estado de salud.



6. Completa la siguiente tabla de factores de protección, colocando en las columnas ejemplos de acciones que demuestran un adecuado uso de los factores y en la otra columna actitudes o conductas donde no se utilizan los factores de protección.



Factor	Ejemplo conducta positiva	Ejemplo de conducta negativa
Autoestima sana		
Asertividad		
Habilidades sociales		
Resiliencia		
Propósito		



◀ Consulta la información contenida en el QR “Factores de protección”.



https://www.canva.com/design/DAGnQGo62TM/2f8ldPocSqns0iBiMmYCxg/view?utm_content=DAGnQGo62TM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hc05812aa33

Relaciones afectivas en la integración social

Los humanos son seres sociales, por lo que construyen comunidades. Para formar estos colectivos, son necesarias las relaciones afectivas que son experiencias envolventes que se viven de forma paulatina, las interacciones pasan a ser normadas de manera que se pueda vivir en un estado de bienestar. De este modo, las relaciones no solo son parte de quienes somos, sino también de cómo se organiza la sociedad. Pero también representan una oportunidad para compartir opiniones sobre la satisfacción de necesidades y dificultades de una relación de amor, amistad, compañerismo, entre otros.



Lee los siguientes casos, analiza cada situación y contesta de manera reflexiva las preguntas.

Caso 1.

Estudiantes de una preparatoria local decidieron formar una “banda” musical y ensayan casi toda la semana en un espacio comunitario en su localidad, sus amigos, vecinos y familia consideran que son un grupo comprometido y los apoyan en su actividad extraescolar.

Recientemente uno de los integrantes empezó a consumir alcohol y algunas otras sustancias psicoactivas con la justificación de que requiere “inspiración” y los invita a probar, los demás miembros no se sienten cómodos con esta situación, pero no saben cómo afrontarlo, y tampoco quieren que su banda musical termine.



7. ¿Qué redes de apoyo están presentes?

8. ¿Qué decisiones creen que deban tomar para protegerse?

9. ¿Cómo afecta la conducta de un miembro la estabilidad del grupo?

10. ¿Qué consecuencias sociales surgen de normalizar el consumo de alcohol?

Caso 2.

Una estudiante de primer año de educación media superior destacaba por su responsabilidad y dedicación académica. Sin embargo, un cambio de turno en la escuela la llevó a un nuevo círculo de amistades. Lo que comenzó como diversión inocente y encuentros de fin de semana, pronto escaló hasta incluir las salidas entre semana. La presión del grupo la empujó a probar sustancias más allá del alcohol. A pesar de sus reticencias iniciales, la necesidad de "encajar" la llevó a ceder. Con el tiempo, su rendimiento escolar se desplomó, la concentración desapareció y su aspecto físico reflejaba el deterioro. Una vieja amiga de la primaria, preocupada, le ofreció ayuda y la animó a buscar apoyo profesional. El, en un momento de lucidez, consideró la opción.

11. ¿Cómo los factores de protección personal le ayudarían a salir de la situación de riesgo?

12. ¿Qué elementos de la colectividad y redes de apoyo son importantes en este caso?

13. ¿Qué podrían haber hecho diferente para evitar la situación riesgosa?

14. ¿Qué posibles soluciones puede tener este caso?



Consulta la información contenida en el QR para aprender más.

¿Quieres conocer un poco más del tema?



¡Escanéeme!

<https://www.youtube.com/watch?v=-uaLNf6p54c>. Video: factores de riesgo y factores de protección



Tipos de instituciones públicas



Coloca el nombre de la institución mexicana que corresponda a cada una de las descripciones.

1. Trabaja para que las personas tengan garantizados sus derechos sociales y gocen de una vida digna.

2. Promueve la actividad artesanal del país.

3. Apoya proyectos productivos para generar fuentes de trabajo y desarrollo.

4. Genera acciones contra la pobreza y la vulnerabilidad social.



5. Diseña políticas públicas en favor de las personas con discapacidad y promueve sus derechos humanos.

6. Dirige la política nacional sobre las personas adultas mayores para procurar su desarrollo humano integral.

7. Fomenta las condiciones que aseguran a los jóvenes un desarrollo pleno e integral en condiciones de igualdad y no discriminación.

8. Tiene como misión mejorar las condiciones de vida de las personas más necesitadas y asegurar que disfruten de sus derechos sociales.

➤ Realiza la siguiente sopa de letras.

9. Encuentra las instancias mexicanas mencionadas con anterioridad en la siguiente sopa de letras.

M	N	G	F	D	E	R	T	T	Y	R	E	S	T	U	I	O	L	S	D
M	C	O	N	A	D	I	S	C	F	T	Y	U	R	E	T	B	U	I	O
Q	A	Z	S	E	R	T	Y	U	I	O	D	F	R	E	T	E	U	I	O
A	C	D	R	E	R	T	B	N	M	H	J	M	U	K	I	F	S	T	R
S	T	U	Y	G	V	B	N	J	I	K	D	F	L	O	S	O	S	E	R
T	U	R	F	V	C	D	X	S	Z	S	X	D	E	S	F	N	B	Y	I
E	W	Q	A	S	W	E	R	S	E	D	E	S	O	L	G	A	E	R	T
R	T	U	Y	I	O	S	E	D	R	O	T	G	B	H	Y	R	Y	T	U
A	A	E	R	I	O	T	U	U	I	T	R	R	S	S	E	T	E	R	Y
R	S	E	R	N	T	U	I	O	C	V	F	G	H	B	N	M	S	D	E
E	A	R	T	A	A	T	U	I	O	S	D	F	G	C	V	B	N	M	D
P	R	T	U	P	A	D	R	F	C	F	G	V	B	T	Y	U	I	O	S
S	R	T	U	A	U	I	O	A	E	R	T	Y	U	I	F	C	E	I	O
O	R	T	E	M	Z	S	C	D	F	R	F	H	J	K	L	D	R	N	O
R	C	X	V	B	N	M	H	J	S	D	R	E	T	R	U	I	I	D	W
P	Z	Q	E	R	E	R	T	E	V	U	J	M	I	C	V	B	N	E	Q
T	Y	U	I	O	P	C	D	F	R	G	H	J	K	A	S	D	W	S	C
X	S	C	I	N	A	E	S	C	F	V	G	H	Y	H	T	R	S	O	B
S	C	D	F	G	B	T	Y	H	U	J	N	M	K	I	L	O	Q	L	E
S	D	E	R	F	V	T	G	B	N	E	H	Y	U	J	M	I	K	L	E



Reflexiona sobre los siguientes casos y contesta las preguntas.

Caso 1.

Un estudiante de primer semestre de bachillerato fue diagnosticado con déficit de atención e hiperactividad (TDAH), cuando era niño. Sus padres lo llevaron a terapia y a taekwondo por recomendación de los médicos y el psicólogo; en los años previos a la preparatoria se desenvolvió bien en las escuelas y con sus pares. Desde la primaria realiza sus trabajos en tableta, ya que de esa forma se acuerda de la información y resalta con diferentes colores lo importante. Ahora está muy nervioso, por el cambio de nivel, y tiene conductas de irritación e intolerancia a todo tipo de actos y sonidos sorpresivos; aunándole que sus compañeros hacen mucho ruido, lo molestan por usar una tableta para hacer apuntes y ellos no pueden usar celular por las reglas de la institución.

10. ¿A qué institución debe acudir para tener apoyo?

11. ¿Qué tipo de soluciones debe realizar la escuela para evitar el acoso en el estudiante?

Caso 2.

Un estudiante de 5° semestre de bachillerato vive con sus abuelos, ya que sus padres están en Jalisco por cuestiones de trabajo, y regresarán hasta dentro de seis meses. Se ha dado cuenta que varias personas violan los derechos de sus abuelos por ser personas de la tercera edad. El estudiante quiere ayudarlos.

12. ¿A dónde debe pedir asesoría, el estudiante, para que apoye a sus abuelos?
