



Colección
XIMHAI



PRIMER GRADO

De lo humano y lo comunitario



Educación
Secretaría de Educación Pública

Colección Ximhai. De lo humano y lo comunitario. Primer grado de telesecundaria fue elaborado y editado por la Dirección General de Materiales Educativos de la Secretaría de Educación Pública.

Secretaría de Educación Pública

Mario Martín Delgado Carrillo

Subsecretaría de Educación Básica

Angélica Noemí Juárez Pérez

Dirección General de Materiales Educativos

Marx Arriaga Navarro

Dirección de Desarrollo e Innovación de Materiales Educativos
Sady Arturo Loaiza Escalona

Coordinación de revisión técnico-pedagógica
Ysabel Camacho Norzagaray

Revisión técnico-pedagógica
Angélica Dueñas Méndez
Blanca Estela Liera Rivera
Brenda Guerrero Vela
Cuauhémoc Hernández González
Alma Rosa Díaz Pasos
Roberto Serrano Ramírez
Marco Antonio Pacheco Peña
Javier Martínez Hernández

Coordinación de la colección
Samantha Natalia Ríos Villanueva
Néstor Daniel López Reyes

Coordinación del Campo
Rocío Benítez Rojas
María Leonor González Hernández
Diana Romero González
María Luisa Luna Díaz
Lis Montoya Hernández

Dirección Editorial
Cutberto Arzate Soltero

Coordinación editorial
Irma Iliana Vargas Flores

Supervisión editorial
Jessica Mariana Ortega Rodríguez

Asistencia editorial
María del Pilar Espinoza Medrano

Coordinación de iconografía y diseño
Alejandro Portilla de Buen

Producción editorial
Martín Aguilar Gallegos

Seguimiento de producción editorial
Moisés García González

Preprensa
Cítlali María del Socorro Rodríguez Merino

Redacción de contenidos

César Rodrigo Gaudencio Camacho Rodríguez
Sidney Cano Melena
Rosalinda Cazañas Palacios
Juan Carlos Escobar Alba
Ignacio García López
Carlos Natalio González Valencia
Virginia Danaí Luna Hernández
Laurito Arturo Ochoa Gálvez
Julia Celedonia Sarmiento Montiel
Daniel Eduardo Valdés Munguía
Héctor Aarón Zavala Lázaro
Genis Yaisuri Jiménez Ramírez

Cuidado de la edición

Adriana Gasca Guzmán
Alejandro Silva Solís
Araceli Jimena Hernández Blengio
Elisena Menez Sánchez
Pavel Ubaldo Pérez Brito
Massiel Díaz Herrera

Iconografía

Irene León Coxtinica
Héctor Daniel Becerra López
Noemí González González
Blanca Leidy Guerrero Villalobos
Orsalia Iraís Hernández Güereca
José Francisco Ibarra Meza
Nadira Nizametdinova Malekovna
Itzel Aurora Vázquez Flores

Diseño

Imelda Guadalupe Quintana Martínez
Judith Sánchez Durán

Coordinación de diseño y diagramación

Moisés García González
Sandra Latapi Sánchez
Christian Jonathan Cruz Gómez
Anneli Daniela Torres Arroyo
Miguel Ángel Romero Trigueros
Nurivan Viloria Martínez

Corrección de estilo

Clara María Hernández Rosas
Aketzaly Janai Méndez Moreno
Damaris Berenice Vera Zamora
Eduardo de la Garza Tapia
Evelyn Marisol Hernández
Ismael Torres Cabañas
Leticia Jeannette Alvarez Ruiz
Rebeca Carolina Pérez Millán
Sandra Angélica Rodríguez Muñoz
Silvia Patricia Chávez Limón
Salvador Calderón Mariscal

Portada

Diseño: Imelda Guadalupe Quintana Martínez
Fotografía: Purépechas, 1978, Cherán,
Michoacán, fotografía de Ramón
Jiménez, D. R. © César Ramírez /
Fototeca Nacho López / Comisión
Nacional para el Desarrollo de los
Pueblos Indígenas

Edición revisada, 2025 (ciclo escolar 2025-2026)

D. R. © Secretaría de Educación Pública, 2025,
Argentina 28, Centro,
06020, Ciudad de México

ISBN: 978-607-579-085-5 Obra completa

ISBN: 978-607-579-088-6

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Presentación

Estimadas maestras, estimados maestros: la presente obra es el esfuerzo de la Secretaría de Educación Pública (SEP) por acercar a las y los estudiantes algunos contenidos educativos y una forma renovadora de abordaje. Todo dentro de la propuesta de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Los contenidos educativos se muestran como aquellas categorías que, desde un tratamiento crítico, se convierten en los pretextos idóneos para comprender la realidad. Desde esa perspectiva, se visualizan formas auténticas e innovadoras para reconstruir las relaciones intelectuales, sociales, afectivas y culturales, dotándolas de soberanía al asegurar su afinidad con la transformación requerida para mejorar y dignificar la vida de las y los mexicanos.

Una escuela esperanzadora, revolucionaria de las conciencias y transformadora con tendencia a la recomposición del tejido social se construye con base en los esfuerzos colectivos que recuperan lo propio, lo común, lo nuestro. Ello la coloca en un marco valorativo lo suficientemente amplio para incluir todas las voces, anhelos e ideales manifiestos en el momento actual. La escuela es, ante todo, un espacio de creación de sentidos sobre la vida, pues sostiene que el futuro no es una obra del azar ni está predeterminado por condiciones hegemónicas que limitan a padecerlo. Es hoy y no mañana cuando se ubican las acciones necesarias para potenciar un futuro prominente para todxs. De ahí la necesidad de sumarse a la convocatoria de José Martí (1853-1895) al referirse al hombre de su tiempo: “Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive[;] es ponerlo al nivel de su tiempo, para que flote sobre él, y no dejarlo debajo de su tiempo con lo que no podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida” (Estévez, 2013, p. 155). Sostener la idea tradicionalista en la cual la escuela es un sitio de socialización que disciplina a los estudiantes para su adaptación acrítica a un mundo heredado significa dejarla por debajo de su tiempo.

De este modo, pensar los futuros posibles debe ser un ejercicio de definición de alternativas para cuestionarse si la acción fundacional de la escuela mediante la actividad docente es sólo enseñar. ¿Enseñar qué?, ¿enseñar a quiénes o para qué? Aquí una breve reflexión al respecto: La premisa de que a la escuela se va a aprender por parte de los estudiantes y a enseñar por parte de las maestras y los maestros se argumenta desde la postura del experto, poseedor de los conocimientos y responsable de transmitirlos mediante procesos didácticos explicativos o de trasposición referida al trabajo que transforma el objeto de saber en un objeto de enseñanza (Chevallard, 1985). Con esta premisa, la acción pedagógica se sitúa en el orden explicador institucionalizado, magistralmente expuesto por Jacques Rancière (2011, p. 132):

Enseñar era, al mismo tiempo, transmitir conocimientos y formar los espíritus, conduciéndolos, según un orden progresivo, de lo más simple a lo más complejo. De este modo el discípulo se educaba, mediante la apropiación razonada del saber y a través de la formación del juicio y del gusto, en tan alto grado como su destinación social lo requería y se le preparaba para funcionar según este destino: enseñar, pleitear o gobernar para las élites letreadas; concebir, diseñar o fabricar instrumentos y máquinas para las vanguardias nuevas que se buscaba ahora descubrir entre la élite del pueblo.

La escuela moderna se institucionaliza sobre la base del reproductionismo o función de adaptación social, y desde ahí se dibuja su anclaje en la construcción de conocimientos de carácter instrumental, de respuestas prácticas, como lo demanda el “capitalismo cognitivo”. Ese modelo educativo de convenio postula la calidad como eficiencia y la legitimidad del conocimiento como pertinencia educativa, cuya finalidad es reducir la brecha entre lo que se enseña y lo que ocurre en el campo de las ciencias. Brecha que se valora y aclara con prácticas institucionalizadas de evaluación con mecanismos estandarizados y homogeneizadores, donde la tarea del docente enfatiza y diseña estrategias correctivas para mejorar los aprendizajes mediante el ajuste, la flexibilización o la adecuación de contenidos. Es decir, el docente, como técnico de la educación, hace un esfuerzo intelectual para reducir la brecha identificada, comprime la pedagogía en modas metodológicas impulsadas desde afuera, y simplifica la didáctica en planificación de técnicas en una simulación burocrática, o en recetas que garanticen el aprendizaje exigido. Como se aprecia, esta discusión da para mucho. Consideremos arriesgado continuar con una visión romántica de la escuela y de lo que en ella se enseña y se aprende.

La NEM se encuentra a guisa de posicionamientos pedagógico-didácticos reformados para darles coherencia mediante contenidos educativos en forma de narrativas escritas y, con ello, trascender la lógica de mercantilización constituida en los libros de texto de los modelos educativos anteriores. Las narrativas contenidas en este libro se argumentan desde la experiencia pedagógica de maestras y maestros de educación secundaria quienes, con el afán de vivenciar el diseño creativo, desarrollaron artículos con saberes disciplinares diferenciados de la estructuración tradicional, donde prevalecía la administración de contenido y atendía un modelo curricular academicista. Esta nueva propuesta no descuida los contenidos de matemáticas, historia, geografía, biología o física; tampoco deja fuera las contribuciones literarias clásicas, modernas, aportadas desde el pensamiento eurocéntrico. Pero pretende modificar la referencia o los puntos de partida con los cuales se toman las decisiones para los libros de texto. Esto es, dejar de anteponer las teorías, los métodos y las técnicas expresadas en objetivos conductuales homogéneos a la práctica y la realidad sociocultural en la vida de los estudiantes.

Los artículos en forma de narrativa aquí expuestos ofrecen la posibilidad de cambiar de dirección los procesos educativos ofrecidos en la escuela: Proponen ejercicios prácticos de lectura de la realidad, confrontándolos con saberes disciplinares emanados de las diversas ciencias para lograr conclusiones preliminares y, con ellas, remitir de nueva cuenta al análisis crítico de las teorías y metodologías. Asimismo, pretenden desarrollar lecturas más acabadas que consideren los territorios, contextos y las regiones donde se ubican las escuelas de educación secundaria.

A este proceso de enunciar de forma distinta los contenidos educativos desde narrativas escritas emanadas de las experiencias docentes puede llamársele *resemantización de los contenidos*. Considérese que resemantizar los contenidos educativos (transformar el sentido de una realidad conocida o por conocer) permite replantear la condición centralista del sistema escolar para transitar hacia uno más descentralizado, abierto, dinámico que impulse aprendizajes críticos surgidos de la puesta en común de los conocimientos y saberes disciplinares que cuestionen

la realidad para transformarla. Sólo así será posible disminuir la incompetencia del conocimiento técnico, el cual considera a los estudiantes como desposeídos de los problemas fundamentales en su vida cotidiana.

Los artículos aquí expuestos representan una ventana al conocimiento científico desarrollado por la humanidad. En estos tiempos, cuando en apariencia el individuo tiene un acceso ilimitado a la información, es evidente que los panópticos digitales restringen y encauzan el rumbo hacia contenidos inofensivos para este sistema global de consumo. Que maestras, maestros y estudiantes posean una ventana donde asomarse a los contenidos sin una mediación mercantilista es una oportunidad única que recuerda cómo la información, y su uso crítico, ofrece las claves para detener las desigualdades. Así, estos libros de artículos pretenden ser un oasis de conocimiento sin que se intente distraer al lector, robar su información, geolocalizarlo, venderle algo o generar métricas o metadatos para cosificarlo. Así como el pedagogo ruso Antón Makarenko (2017) recordaba en su *Poema pedagógico* cómo los *rabfak*, las escuelas para trabajadores en la extinta Unión Soviética, fueron considerados espacios del conocimiento, se sueña con que las secundarias mexicanas, junto con sus libros de texto, alcancen esa cualidad:

En aquel tiempo la palabra *Rabfak* significaba algo completamente distinto de lo que ahora significa. Hoy día es el simple nombre de una modesta institución de enseñanza. Entonces suponía, para los jóvenes trabajadores, la bandera de la liberación, su liberación del atraso y de la ignorancia. Entonces era una afirmación poderosa y ardiente de los inusitados derechos del hombre al conocimiento, y todos nosotros, palabra de honor, sentíamos en aquella época incluso cierta emoción ante el *Rabfak*.

La NEM afronta el desafío de ensanchar los límites de los conocimientos y saberes de las y los estudiantes, moverlos hacia la expansión y el enriquecimiento en terrenos cada vez más vastos y en diversos horizontes semánticos sobre su vida en los planos individual y colectivo. Dinamizar, estratégicamente, contenidos educativos

[...] permitiría no sólo aprender a vivir en democracia, sino una demodiversidad responsable con un buen vivir, empeñarnos en concretar una transformación educativa que logre romper con las lógicas monoculturales educativas nacionales, impuestas por políticas de mercado transnacionales; es una acción que responde a una política de Estado en busca del bienestar común de todo el país, por medio de la transformación educativa (Arriaga, 2022).

Invitados estamos todxs a oxigenar la práctica docente desde la autonomía profesional, y a alcanzar juntos aprendizajes solidarios y comprometidos con una visión educativa de trayecto formativo asentado en el momento histórico actual.

Estimada lectora, estimado lector:

Los procesos formativos experimentados hasta el día de hoy están sujetos y anclados a libros de texto que dirigen, secuencian y condicionan aprendizajes aceptados desde la escuela. Los objetivos de aprendizaje o competencias, asignaturas, formas de estudio y exámenes estandarizados, que enmarcan el pensamiento sobre la base de un conocimiento científico, social, cultural e histórico único, son la respuesta esperada por intereses económico-políticos que, en ningún aspecto, consideran que una persona activa tiene ideales, aspiraciones y metas de vida a las que toda educación formal e informal debería contribuir.

Educarse no implica adecuarse a una sociedad que merece transformarse para lograr mejores condiciones de vida para todxs. Es necesario crear condiciones más justas, equitativas, tolerantes e inclusivas para definir y proyectar a ese adulto que, desde ahora, busca una vida digna, amorosa y feliz. Es oportuno reconocerse como parte de una generación pujante, la cual ya no permite que su voz sea silenciada por gobiernos opresores, intimidantes y coercitivos con pretensión de invisibilizarla so pretexto de mantener un orden social y político conveniente a intereses particulares. Gobiernos caracterizados por privatizar, comercializar la vida, promover roles dirigidos a conseguir un ciudadano ideal orientado al consumo y al materialismo sin sentido. Esto se llevaba a cabo al enfatizar las características individuales por encima de las que se gestan en colectividad, y al hacer creer que en los logros no están presentes las personas que nos apoyan, dotándonos de fortalezas intelectuales, sociales, culturales, emocionales y afectivas necesarias para el desarrollo de la personalidad.

¿Alguna vez imaginaron que llegaría el momento de ser y estar involucrados en propuestas educativas de interés propio y común? El político, sociólogo y revolucionario ruso Mijaíl Bakunin aseguraba: “Al buscar lo imposible[,] el hombre siempre ha realizado y reconocido lo posible. Y aquellos que sabiamente se han limitado a lo que creían posible jamás han dado un solo paso adelante” (2017). De acuerdo con esta referencia, ¿dónde se ubicarán?, ¿en una cómoda apatía o en un espíritu indomable y revolucionario?

El libro que tienen en sus manos es resultado de una lucha social histórica. A lo largo del desarrollo de la humanidad, pocas cosas generaron tanta desconfianza como el saber erudito. Hoy, en lo que se ha llamado la *sociedad del conocimiento*, nos encontramos casi ahogados por una marea de información que nos abruma en diferentes medios. Ante ello, surge una pregunta: ¿cómo sortearemos la tempestad?, ¿con una pequeña barca a la deriva, confiando su rumbo a los reflujos y a los vientos, o con una embarcación robusta que los confronte, que resista los huracanes y siga adelante por nuevos mares, nuevas experiencias y nuevas verdades?

La ciencia es impersonal, general, abstracta e insensible; en cambio, la vida es fugaz, palpitante, cargada de aspiraciones, necesidades, sufrimientos y alegrías. Es la vida la que, espontáneamente, crea las cosas, por lo que ciencia y vida se complementan. Una vida sin ciencia es el triunfo de la oscuridad, la ignorancia y el salvajismo; una ciencia sin vida es el triunfo del despotismo, la tiranía y la injusticia.

El conocimiento siempre debe estar al servicio de la vida en comunidad y los saberes no deben acumularse por avaricia o mezquindad. Quien domina un área de estudio está moralmente obligado a compartir con todxs lo que sabe, sin importar edad, preferencia sexual, cultura, condición económica, género o grupo social. Porque el genio más aventajado no es más que el producto del trabajo comunitario de las generaciones pasadas y presentes; por ello, está en deuda con la sociedad. ¿Qué sería del mismo individuo genial de haber nacido en una isla desierta?, ¿en qué se habría convertido?

No estamos solos en este mundo. Los libros que tienen en sus manos condensan cientos de años de avances científicos, lo que implica una responsabilidad. Mijaíl Bakunin (s. f., p. 22) afirmaba:

Cuando la ciencia no se humaniza, se deprava. Refina el crimen y hace más envilecedora la bajeza. Un esclavo sabio es un enfermo incurable. Un opresor, un verdugo, un déspota sabio siguen acorazados por siempre contra todo lo que se llama humanidad y piedad. Nada les disuade, nada les asusta ni les alcanza, excepto sus propios sufrimientos o su propio peligro. El despotismo sabio es mil veces más desmoralizador, más peligroso para sus víctimas que el despotismo que tan sólo es brutal. Este afecta sólo al cuerpo, la vida exterior, la riqueza, las relaciones, los actos. No puede penetrar en el feroz interno, porque no tiene su llave. Le falta espíritu para pagar al espíritu. El despotismo inteligente y sabio por el contrario penetra en el alma de los hombres y corrompe sus pensamientos en la fuente misma.

Por ello, debemos cuestionar todo y hacerlo en comunidad, porque solo se es débil, pero unidos se generan fuerzas para resistir.

Una verdad, por muy aceptada que esté en una comunidad, puede no ser la única. Como comunidad, buscamos la libertad y debemos hacerlo sin silenciar o esclavizar a los demás. En un pueblo libre, la comunidad se produce por la fuerza de las cosas, por el movimiento espontáneo desde abajo, movimiento libre que no permite el individualismo de los privilegios, y nunca por la imposición.

Estos libros son un compromiso comunitario, son la llave para buscar la libertad. ¿Se atreverán a usarlos y enriquecerlos o esperarán que otrxs les digan qué hacer?

La SEP, en un afán por fortalecer el modelo educativo de la NEM, invita a estudiantes, maestras y maestros a que, con la osadía de pararse sobre un diseño creativo que los involucre, los integre, los motive y los reconozca como sujetos sociales y culturales embebidos de problemas, asuntos y situaciones que se expresan en su vida cotidiana, hagan suyos estos materiales educativos. Esta colección de textos, por su forma narrativa, permite ejercitarse una discusión descolonial y “demodiversa” que reconozca el multiculturalismo que caracteriza a nuestro país como la base dialógica para la construcción de visiones educativas esperanzadoras y potenciadoras de las capacidades humanas. Para ello, acordamos que la mixtura de esta colección se dé sobre las representaciones que las maestras y los maestros,

comprometidos con la innovación, les han dado a la integralidad de saberes disciplinares y a los diversos proyectos. Son aportaciones discontinuas, desancladas de series o gradaciones limitantes que, al colocarse como posibilidades en los procesos de decisión colectivos, se convertirán en lecturas estimulantes de desarrollos investigativos que, a su vez, permitan territorializar sus actuaciones para darle vida y actualidad a lo que se reflexiona, se revisa, se aprende y se construye en el aula, en la escuela y en la comunidad.

Si bien estos textos constituyen narraciones que comparten los saberes pedagógicos experienciales de las maestras y los maestros participantes, no se consideran acabados, finitos, fijos o cerrados. Por el contrario: presentan un diálogo abierto, flexible y dinámico con el fin de estimular la participación, el involucramiento y la reflexión para situarse en el momento presente sin desconocer los eventos, los procesos y las circunstancias que lo concretaron, y encontrar desde ahí las posibilidades de incidir en un futuro promisorio para todxs.

Esta colección lleva por título *Ximhai*. Es una invitación a concientizarnos sobre lo que somos, a aprender a nombrarnos y a enunciarnos de otras maneras. En ella se reconoce que el lenguaje trasciende el tiempo, el espacio y las fronteras; nos unifica como sociedad y, sobre todo, nos muestra las distintas formas de ver y percibir el mundo. Considera que las lenguas, en especial, son un territorio inmenso y, muchas veces, difícil de descifrar. La estela que las palabras dejan detrás de sí es una huella de las comunidades y culturas de México y el mundo.

En ocasiones, sólo se necesita la palabra correcta para expresar mil ideas, nombrar un sentimiento o entender el universo. *Ximhai* es la expresión que engloba todo lo que nos rodea, visible e invisible, material e inmaterial. Es una manera de contemplar y comprender el mundo y sus secretos. Como ésta, cientos de palabras en lenguas indígenas responden los misterios más complejos y, al mismo tiempo, conservan conocimientos y nociones pasadas y presentes.

Ximhai, que significa “universo” en hñähñu, será la expresión de la cosmovisión propia y vigente que, desde lo individual, se comparta con el mundo. Su significación será la tarea; el desafío será aprehender los decálogos civilizatorios emanados de su voz. Es, en general, la voz unificadora de esperanza para nuestro México.



Tecnología



Educación física



Tutoría y educación socioemocional



De lo humano
y lo comunitario

Índice

TECNOLOGÍA

Aportes en la innovación.....	12
Innovación y mejora: aportaciones personales y colectivas	13
Comunicación y cultura	19
La interacción con el entorno: comunicación y cultura	20
El lenguaje técnico.....	23
Signos del lenguaje técnico	24
Códigos técnicos.....	25
Evolución de la tecnología en el cuidado de la salud.....	28
Evolución tecnológica.....	29
Creación e innovación de recursos para el cuidado de la salud.....	31
Función de la energía.....	34
Energía	35
Sistemas técnicos	38
Desarrollo tecnológico	41
Función de la energía en los sistemas técnicos	42
Identificación y prevención de riesgos	45
Tipos y zonas de riesgo en la casa, la escuela y la comunidad	46
Prevención de riesgos	48
Prácticas culturales	53
Prácticas culturales que promueven la mejora de productos.....	54
Métodos y técnicas de investigación.....	58
Definición de métodos y técnicas de investigación.....	59
Aplicación de los métodos y técnicas de investigación.....	61
Origen y transformación de técnicas y prácticas sustentables	63
Diferentes técnicas para la realización de una tarea	64
Comparación de técnicas tradicionales y actuales.	
Prácticas sustentables.....	67
Procesos e innovación técnica	70
Creación e innovación técnica	71
Creación e innovación técnica para satisfacer necesidades	73
Procesos técnicos	74

Procesos para la mejora	78
Procesos sociales para la mejora continua.....	79
Eficacia, eficiencia, fiabilidad y factibilidad.....	81
Riesgos en las tecnologías	84
Riesgos de origen tecnológico que limitan la igualdad de oportunidades	85
Ciberseguridad: influencia de intereses, prejuicios, estereotipos y aspiraciones.....	88
Sistemas técnicos	90
Elementos que interactúan en los sistemas técnicos	91
Formas de organización	93
Medios técnicos	95
Tecnología en la cotidianidad	97
Tecnología a nuestro alcance	98
Prejuicios y beneficios en el uso de la tecnología.....	100
Tecnologías para la comunicación	103
Uso de nuevas tecnologías para estar más informados.....	104
Formas de seleccionar y corroborar información.....	106
Uso de herramientas	110
Uso responsable y ético de recursos y herramientas.....	111

EDUCACIÓN FÍSICA

Capacidades en el adolescente	116
Las capacidades, habilidades y destrezas motrices en el adolescente.....	117
La disponibilidad corporal.....	120
Diversidad.....	124
Diversidad y sentido de pertenencia	125
El deporte educativo y la colaboración.....	129
La interacción y el trabajo en equipo.....	130
Elementos de la condición física	133
Elementos de la condición física	134
Estilos de vida activos y saludables.....	137
Desarrollo y práctica de hábitos activos y saludables	138
La actividad física	141
La actividad física y su aporte a una cultura solidaria, colaborativa, empática y de paz	142
Toma de decisiones a partir del juego	147
Toma de decisiones individuales y colectivas	148
Desarrollo del pensamiento creativo y estratégico	151

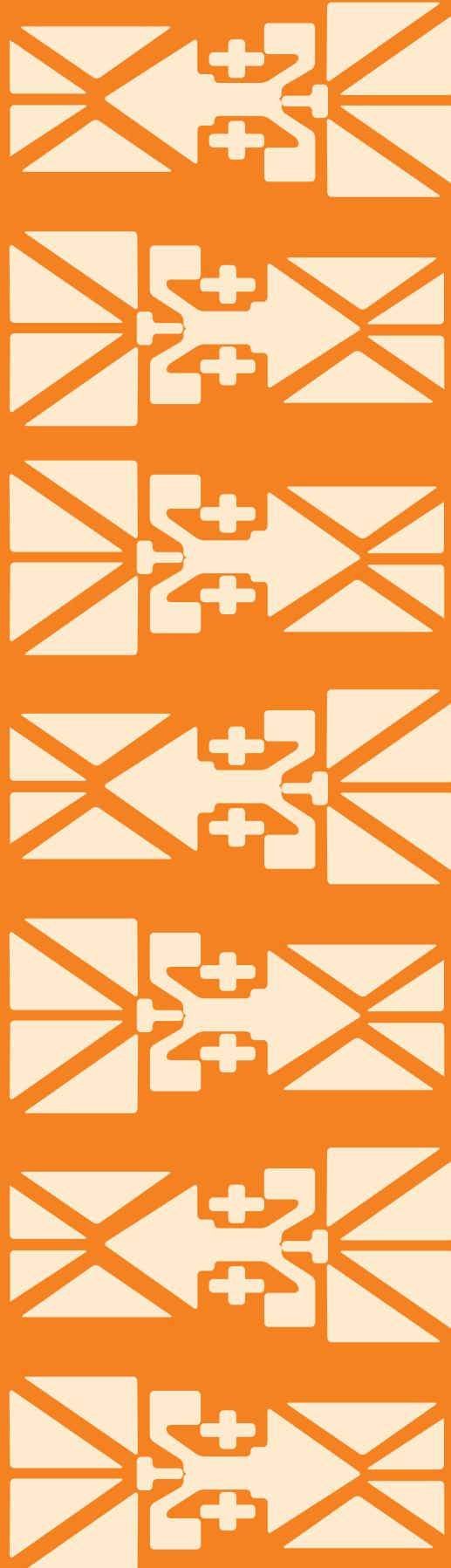
TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Autoconocimiento e identidad.....	154
El autodescubrimiento y la construcción de nuevas potencialidades	155
La importancia del autoconocimiento para la construcción de la identidad personal	158
El autoconcepto y la construcción de la identidad personal	161
Autocuidado y bienestar colectivo.....	163
Autocuidado para la construcción del proyecto de vida	164
Bienestar colectivo.....	165
Contexto familiar y comunitario.....	166

Construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas	168
Emociones, estados de ánimo y sentimientos.....	169
Relaciones afectivas.....	171
Inclusión y equidad.....	173
Empatía	175
La empatía como una herramienta para la convivencia.....	176
Empatía frente a la diversidad de emociones y sentimientos de las personas	178
Expresión de las emociones y los sentimientos	182
Medios de expresión de las emociones y los sentimientos	183
Factores de riesgo y protección de nuestro entorno.....	186
Medidas de prevención de riesgos.....	187
Recursos para afrontar los riesgos	191
Gestión de emociones.....	193
Estrategias en la gestión emocional.....	194
Inteligencia emocional y asertividad	196
Las habilidades socioemocionales y su desarrollo	199
Autorregulación.....	200
Autoconocimiento	203
Empatía.....	205
Colaboración.....	207
Autonomía.....	209
Interacción.....	211
Interacción social en el uso de tecnologías	212
La salud en la adolescencia.....	216
La salud es bienestar	217
Salud emocional	219
Riesgos a la salud.....	221
Riesgos y prevención relacionados con la violencia	222
Riesgos y prevención relacionados con las adicciones	223
Las distintas dimensiones del ser humano.....	225
Las dimensiones biológica, psicológica y social del ser humano	226
La salud integral	227
Dimensión biológica	228
Dimensión psicológica	229
Dimensión social.....	231
Metas individuales que favorecen el bienestar colectivo	233
Beneficios de establecer metas individuales	234
Bienestar común a partir de las metas individuales.....	235
Solución de conflictos a partir del diálogo	237
Potenciales subjetivo y comunitario, habilidades para el proyecto de vida	239
Elementos relevantes en el diseño de metas personales y colectivas	240
Proyecto de vida y participación responsable.....	242
Elementos clave en el diseño de un proyecto de vida	243
Participación responsable en pro del bienestar personal y social.....	244
Riesgos y recursos para enfrentarlos	246
Identificar riesgos para resguardar el autocuidado.....	247
Recursos para afrontar los riesgos	247
Créditos bibliográficos.....	250
Créditos iconográficos.....	252
¡Expresamos nuestras ideas para ejercer nuestros derechos!.....	255

Aportes en la innovación

La innovación es un proceso sociocultural que impulsa el desarrollo de la civilización. Con el crecimiento de la población y de las ciudades se han creado estrategias para utilizar mejor los recursos naturales, tanto renovables como no renovables, para satisfacer las necesidades humanas.





Innovación y mejora: aportaciones personales y colectivas

La innovación y la mejora son dos procesos estrechamente vinculados. La innovación busca tomar decisiones que impacten en la realidad comunitaria, mediante la fusión de aspectos humanos y tecnológicos. Por otro lado, la mejora es un proceso que tiene como objetivo satisfacer las necesidades humanas, sin obstaculizar el proceso natural y armónico; es decir, procura el desarrollo del entorno con crecimiento constante. Así, la innovación y la mejora forman parte del desafío de la realidad actual en la era de la tecnología.



Tanto la innovación como las mejoras continuas son aportaciones personales y colectivas, ya que requieren del compromiso y la participación activa de todo el equipo de trabajo. En este sentido, cada miembro del colectivo tiene un papel importante que desempeñar en la generación de nuevas ideas, la identificación de áreas de mejora y la implementación de soluciones innovadoras.

Una de las principales aportaciones personales es la creatividad. Ésta permite a los individuos pensar fuera de lo convencional y generar mejores ideas. Otra aportación personal es el pensamiento crítico, ya que implica cuestionar las ideas, identificar problemáticas causadas en algunos casos por las mismas innovaciones y proponer alternativas en las áreas de mejora, con soluciones creativas y favorables.

Existen cuatro tipos de innovación: de producto, proceso, mercadotecnia y organización, mismos que se explican a continuación.

► **Innovación de producto.** Se refiere a la creación de nuevos servicios o productos, o la mejora de características de uno ya existente.

► **Innovación de proceso.** Está vinculada con la introducción de nuevos procesos en la producción y la modificación de los que ya existen. Generalmente su intención es reducir costos.



► **Innovación de mercadotecnia.**

Son los métodos de venta del producto, los cuales implican cambios en su diseño o envasado, así como en su posicionamiento o promoción.



► **Innovación de organización.** Consiste en el establecimiento de nuevas formas de trabajo, desde la mejora del espacio laboral, la distribución de tareas, hasta las relaciones con el exterior.



Se conoce como *proceso productivo* al conjunto de tareas y procedimientos requeridos en un proyecto, para elaborar bienes u ofrecer servicios. Puede entenderse también como la serie de operaciones y procesos necesarios, realizados de forma planificada y sucesiva para elaborar productos o brindar servicios.

Un ejemplo de innovación se encuentra en una zona de Perú, donde se instalaron molinos para aumentar la producción de panela y reducir los costos energéticos. La panela, también llamada *piloncillo*, es un edulcorante natural que se obtiene de la caña de azúcar.



El diseño y construcción de un módulo de producción de panela se compone de una hornilla panelera, un molino colombiano y un motor eléctrico para accionarlo.

A continuación, se describen las innovaciones en la planta de panela granulada de Tambogrande.

- Una hornilla panelera que cuenta con una cámara de combustión de tipo vertical que favorece una mejor combustión; por tanto, ahorra combustible.
- Cinco contenedores de acero inoxidable, cuyo diseño permite optimizar la transferencia de calor. De este modo, la panela se produce con mayor rapidez y es de mejor calidad.



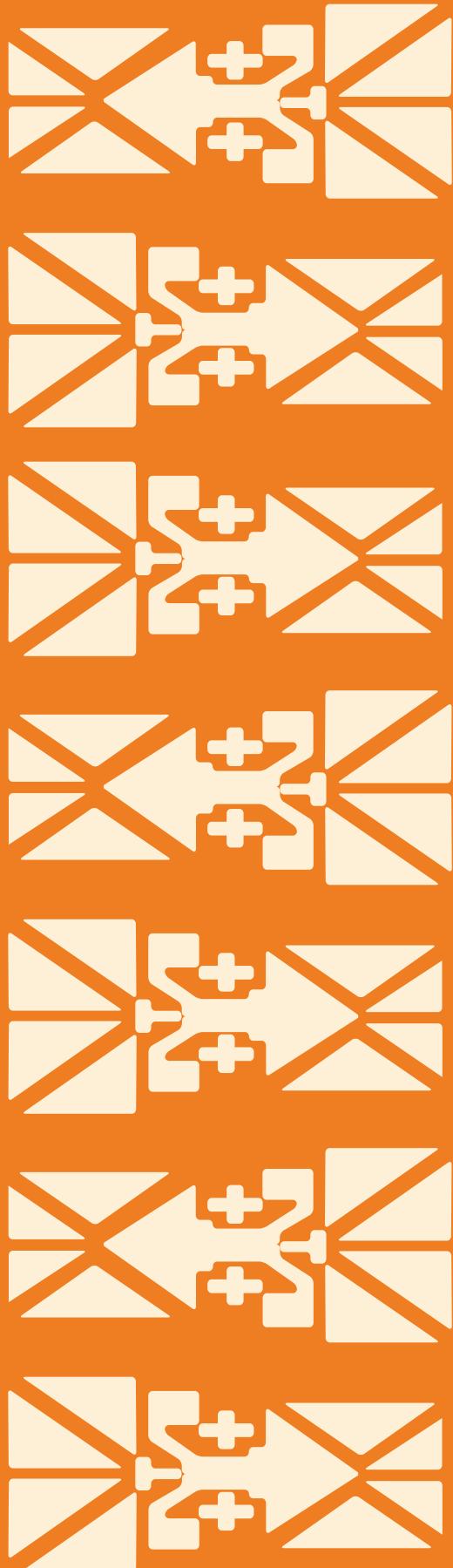
Al incorporar una hornilla autosuficiente, se evita quemar bagazo, llantas u otro combustible; también reduce la tala de árboles para obtener leña. Por consiguiente, se reducen los costos de producción, aumentan las ganancias de los agricultores y disminuye el desmonte.



En un ejemplo como el anterior, se puede observar cómo la mejora e innovación pueden ayudar a crear oportunidades en la producción sin dañar el medio ambiente; por el contrario, disminuyen el impacto ambiental.

La innovación y la mejora son aportaciones personales y colectivas que requieren creatividad, pensamiento crítico y la colaboración de todxs. Al fomentar estas habilidades, se promueve el trabajo colaborativo y las comunidades (industriales, sociales, etcétera) pueden desarrollar, en conjunto, soluciones innovadoras para mejorar constantemente sus procesos, partiendo siempre de los principios bioéticos.





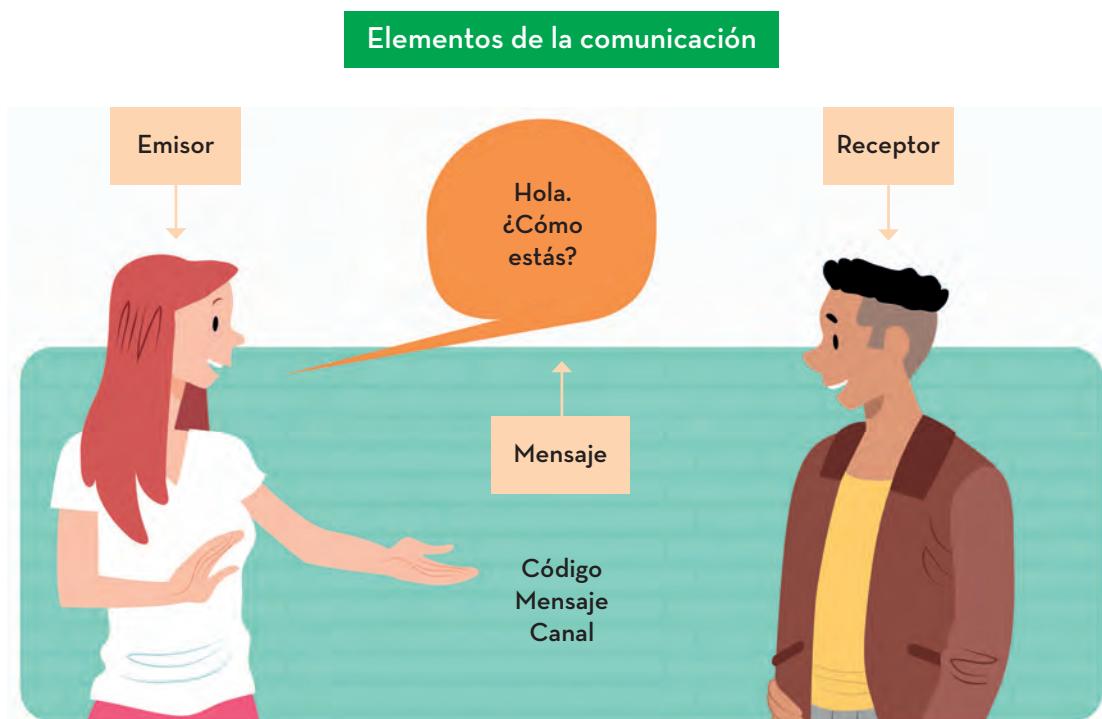
Comunicación y cultura

El ser humano busca, a través de la comunicación, compartir un mensaje o idea, lo cual permite llegar a acuerdos y a entendimientos; gracias a ellos se ha desarrollado una noción de comunidad y de colaboración que forma parte de lo que se conoce actualmente como *cultura*.

Por medio de los lenguajes, se conocen diferentes tipos de cultura y formas de organización. Por ejemplo, se puede saber cómo las personas entienden el mundo en ciertas localidades, cómo se reparten el trabajo o qué comen en sus fechas especiales, entre otras actividades.

La interacción con el entorno: comunicación y cultura

Las personas tienen la capacidad de comunicarse de diferentes maneras para compartir un mensaje, todo depende de sus necesidades. Para trabajar en comunidad, los seres humanos requieren del diálogo constante, para lo cual, necesitan conocer los elementos de la comunicación.



De acuerdo con la visión humanista y crítica, la comunicación es el constante diálogo con otros para compartir ideas, crear conocimientos, mensajes e información. La cultura y la comunicación están estrechamente relacionadas desde el comienzo de la evolución de la humanidad, pues las sociedades se han organizado desde entonces, esto les ayudó a sobrevivir y a establecer vínculos. En sus inicios, los seres humanos eran nómadas, es decir, viajaban en busca de alimentos, climas favorables y refugios para protegerse de los depredadores. Gracias al trabajo de comunidades cada vez más organizadas, se desarrolló la agricultura; estos grupos se establecieron en territorios fijos, lo que dio lugar a una forma de vida sedentaria. Los asentamientos crecieron en tamaño y complejidad, y con el tiempo se convirtieron en ciudades con jerarquías sociales.



Cuando los grupos humanos se asentaron de manera relativamente segura y estable, en algunos sitios surgió la necesidad de negociar entre estratos sociales. Para conseguirlo debieron comunicarse y mantenerse en contacto entre ellos, llegar a acuerdos para conservar el orden, además de procurar una relación que permitiera el intercambio constante de herramientas y materiales. Este contacto entre grupos humanos permitió establecer alianzas a través de la cooperación. Se originaron sociedades más complejas. En este avance organizacional radica la importancia de la comunicación para el desarrollo de la humanidad como se conoce en la actualidad.



La cultura es la transformación de la realidad; comprende los conocimientos, creencias, significados, arte, derechos, costumbres, saberes y hábitos que los seres humanos adquieren como integrantes de las sociedades. El desarrollo de la cultura es resultado de la dinámica social, las relaciones, las creencias, las formas de organización y de gobierno; también, es consecuencia de la interacción del ser humano con su entorno, en la tarea de satisfacer sus necesidades vitales por medio de los recursos naturales. Los grupos sociales se organizan para cubrir dichas necesidades.

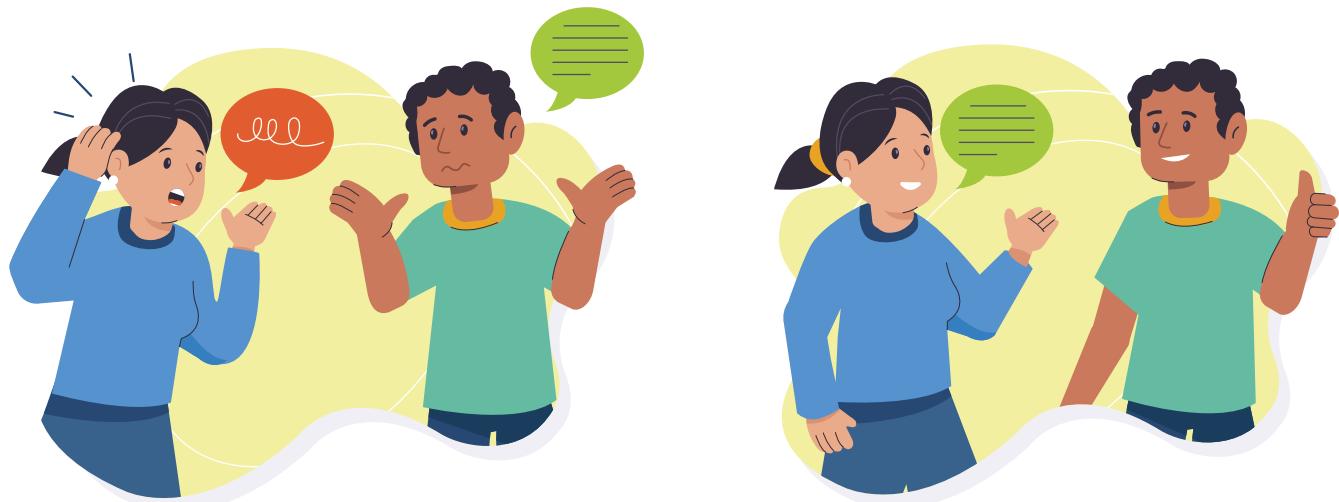
Al trabajar en colaboración, se avanza en lo tecnológico. La tecnología, por lo tanto, es resultado de la interacción entre diferentes culturas y comunidades.

La comunicación entre los miembros de una sociedad es indispensable para compartir conocimientos y establecer formas de colaboración en la creación, desarrollo e innovación de tecnología. El diálogo activo es esencial para el intercambio de conocimientos y el aprendizaje. Los miembros de una sociedad deben estar en constante diálogo para compartir los conocimientos, saberes y habilidades necesarias para la creación y el desarrollo de tecnología.



Cuando se organiza una sociedad para conseguir un objetivo común, se ponen en juego los saberes, habilidades, talentos y aptitudes de cada uno. Por esto, se potencializan y enlazan esfuerzos hasta que se logra el propósito planeado desde un inicio.

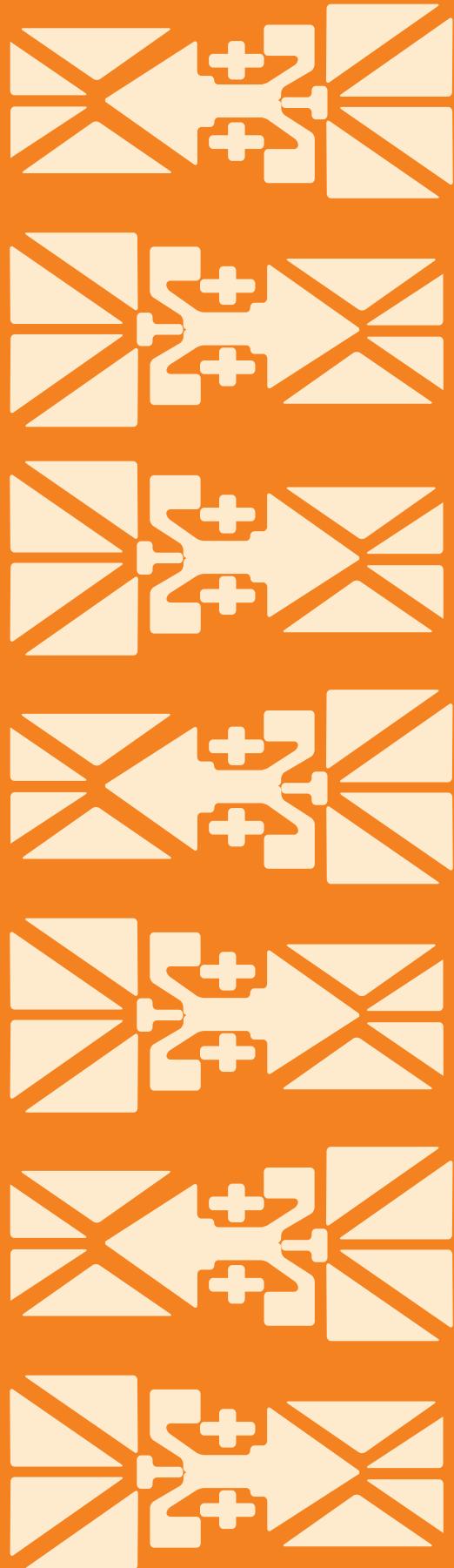
Es imposible realizar un proceso técnico sin el diálogo activo y constante. Si cada individuo actúa por su cuenta, será complicado avanzar, pues la colaboración es de suma importancia. Los integrantes de una determinada sociedad deben compartir con los demás los conocimientos, experiencias y saberes para continuar con el proceso de mejoramiento.



La comunicación e interacción social son necesarias en la búsqueda de alternativas para solucionar cualquier problemática y afrontar los retos derivados del desarrollo tecnológico. El trabajo colaborativo permitirá el alcance de los objetivos en común, valorando el diálogo, el consenso y el compromiso de todxs. El trabajo comunitario da resultados, "la unión hace la fuerza".

El lenguaje es esencial para el desarrollo y el fortalecimiento de la cultura; a través de él se crean, conocen, analizan, comparten y difunden saberes y conocimientos. La creación y el desarrollo de la tecnología son actividades que dependen en alto grado del intercambio de conocimientos, saberes e innovaciones. En esa transferencia continua de información, el diálogo crítico juega un papel clave. Por ello, es importante que los miembros de una sociedad comprendan la importancia del diálogo y el trabajo en conjunto para poder crear y desarrollar tecnología sustentable que los beneficie de forma integral.



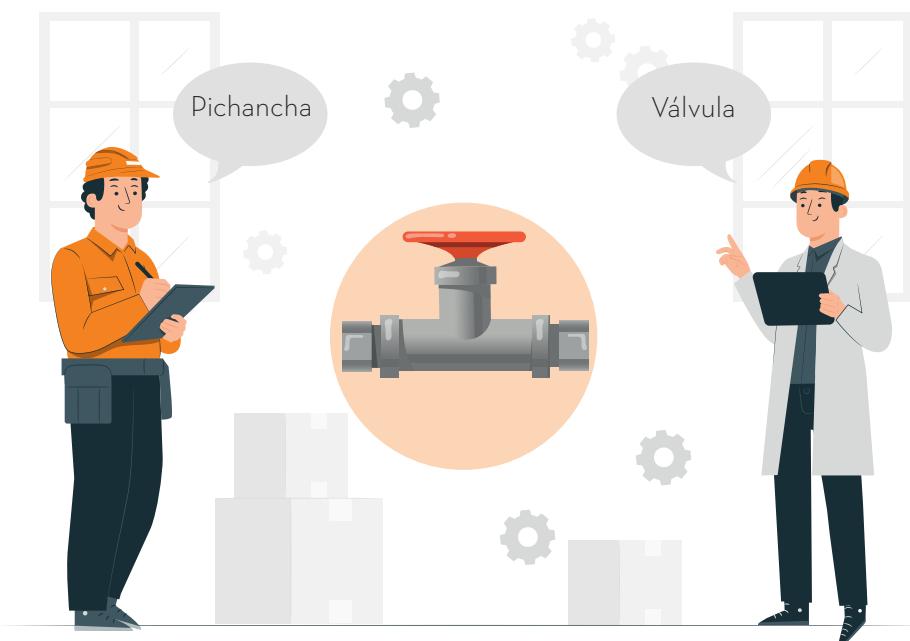


El lenguaje técnico

A través del tiempo, el ser humano se convirtió en la especie dominante. Una de sus ventajas fue la capacidad de comunicación y diálogo, que ha ido depurando. Dichos procesos han llevado milenarios y se han configurado para ser entendidos y practicados de diferentes maneras, según el ámbito en el que se utilicen.

Signos del lenguaje técnico

El lenguaje incluye todas las formas posibles de comunicación, por medio de la escritura, los gestos, señas, dibujos, imágenes, planos, diagramas, entre muchos otros elementos. Cada campo del conocimiento tiene términos propios, desde el oficio hasta la especialidad más elevada de la ciencia, que se complementan con el lenguaje cotidiano para generar una forma específica de entendimiento. Incluso las medidas de seguridad tienen un lenguaje particular.



Cada área del conocimiento tiene sus formas de comunicar ideas, tanto las profesiones como los oficios. Por ejemplo, un plomero utiliza el término *pichancha*, mientras el ingeniero emplea *válvula*; ambos designan lo mismo. El significado de los signos de cada área del conocimiento es único y se transmite a través del habla, diagramas, esquemas y planos, entre otras formas de comunicación.



El lenguaje técnico se acompaña de tecnicismos propios, cuyas características son las siguientes:

- Precisión.
- Univocidad, es decir, tiene un solo significado para cada término.
- Corresponde a una especialidad y se usa como instrumento de comunicación.
- Es referencial: transmite información y carece de función emotiva.

Resulta de suma importancia conocer los lenguajes técnicos para operar maquinaria o ejecutar trabajos especializados; ignorarlos puede provocar accidentes fatales o errores de producción muy costosos.

El lenguaje técnico fue creado para facilitar la comunicación entre los especialistas en algún tema; ayuda a clasificar categorías y a nombrar objetos concretos para evitar confusiones.

Códigos técnicos

Además del lenguaje técnico, existen formas de señalización gráfica que sirven, a veces, sólo a los especialistas y, en otras ocasiones, al público en general. Los señalamientos carreteros, los códigos de colores (semáforos) y las advertencias de peligro son algunos ejemplos.



Hay símbolos específicos, fundamentados en manuales y estándares universales, los cuales no se prestan a interpretación. Sirven como guía y su base son las normas técnicas.

Conocer estos códigos es de suma importancia para hacer instalaciones eléctricas, realizar plomería, prevenir incendios, manejar en carreteras, evitar accidentes en los laboratorios, etcétera.

Otro tipo de código se basa en colores:

► **Rojo:** incendios, fuego. Este señalamiento es común encontrarlo en los extintores.



► **Verde:** agua. Suele encontrarse en los depósitos y en las orillas de las carreteras.



► **Gris:** vapor de agua, red eléctrica. Está colocado generalmente en calderas de hoteles y albercas.



► **Marrón:** aceite. Se halla en fábricas con pisos resbalosos por derrames de sustancias.



► **Amarillo ocre:** gas (licuado y líquido). Aparece en los postes que indican la presencia de gasoductos.



► **Violeta:** ácidos y álcalis. Se emplea en los laboratorios.



► **Azul claro:** aire comprimido. Se muestra en las compresoras utilizadas para buceo.



► **Blanco:** sustancias alimenticias con vapor de agua. Se encuentra por lo general en cocinas.



► **Negro:** aguas negras. Se halla cerca de canales y sembradíos, para advertir a la población que el líquido no es apto para consumo humano ni para el riego.



Los códigos de colores también se utilizan en electricidad:



► **Negro:** polo negativo



► **Rojo:** polo positivo



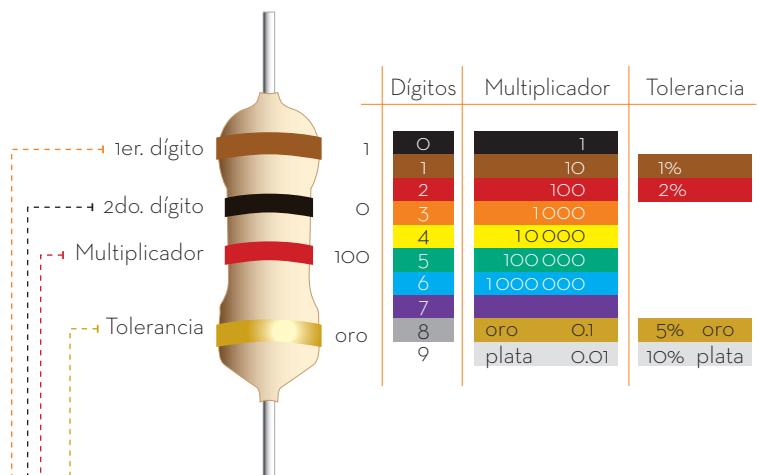
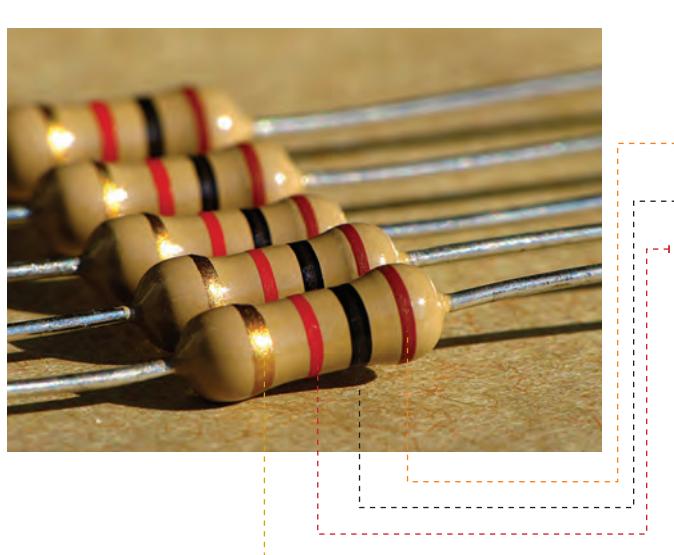
► **Blanco:** neutro



► **Verde:** tierra física



En electrónica se utilizan códigos de colores para identificar el valor de una resistencia, como se muestra en la imagen.



Muchos lenguajes técnicos se han adaptado a las necesidades de cada momento histórico concreto. Por ejemplo, los alemanes inventaron lenguajes secretos para comunicarse durante la Segunda Guerra Mundial, que los aliados pudieron descifrar gracias al matemático británico Alan Turing. Él redactó tratados sobre desencriptación de datos y ayudó a vencer a los alemanes. Actualmente, algunas universidades ofrecen especialidades en desencriptación a matemáticos e informáticos para desentrañar códigos que podrían originar un ataque terrorista.

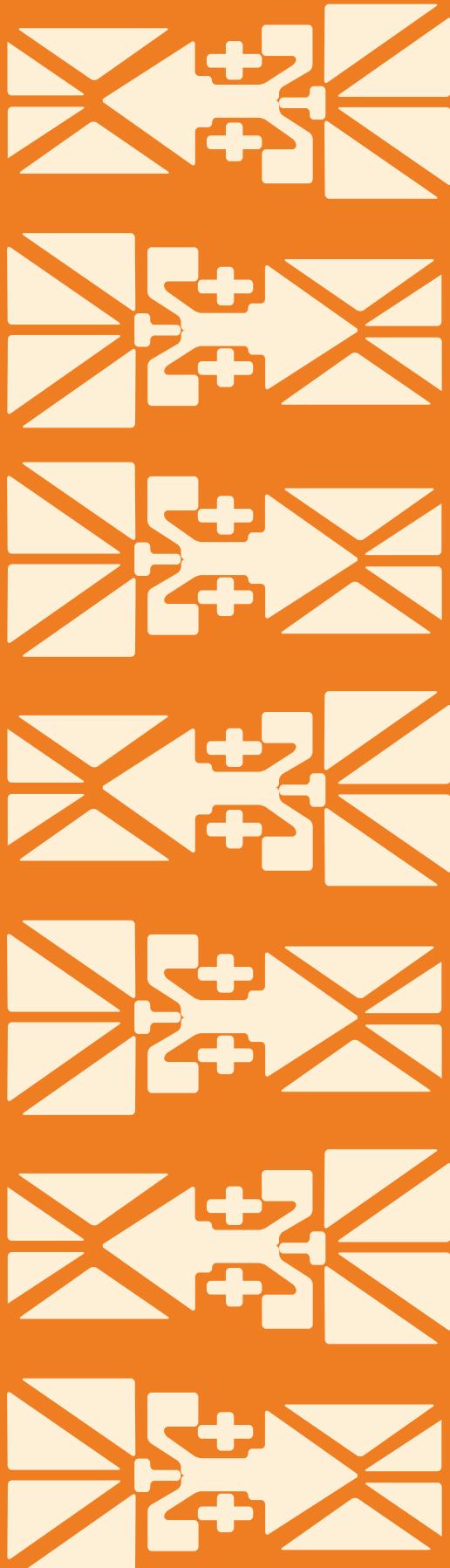
Los lenguajes científico y técnico utilizan símbolos con significados particulares que facilitan la comunicación y la comprensión. No obstante, algunas expresiones y representaciones técnicas se vuelven de dominio común, ya sea por seguridad o porque se utilizan masivamente, como sucede con términos de salud, por ejemplo, durante una epidemia.



Evolución de la tecnología en el cuidado de la salud

De acuerdo con el *Diccionario de la lengua española* (DLE, 2023), la tecnología es el "conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico".

En ocasiones se piensa que *ciencia* es sinónimo de *tecnología*, pero no es así. La ciencia intenta explicar el mundo mediante la observación crítica y sistematizada, y plantea interrogantes sobre la naturaleza. La tecnología, por otro lado, se enfoca en resolver problemas o satisfacer necesidades, para ello, recurre al conocimiento científico.





Evolución tecnológica

La tecnología evoluciona conforme a las necesidades de la comunidad. Inicialmente, cubrió los requisitos básicos de supervivencia; más adelante, de producción; actualmente, de comodidad y vida digna.



La prehistoria es el periodo comprendido entre la aparición del primer humano hasta la invención de la escritura. Durante ese periodo, el ser humano se dedicó a la recolección de frutos y a la caza, para ello viajaba buscando mejores climas y presas, es decir, era nómada. La humanidad descubrió la agricultura aproximadamente 10000 años a. n. e. Es uno de los desarrollos tecnológicos clave en la historia, pues hizo posible que los seres humanos se volvieran sedentarios.

En Mesopotamia, durante la Edad Antigua, que abarcó del 3000 a. n. e. al siglo v, los sumerios inventaron la escritura. En Mesoamérica, para el 1500 a. n. e., los olmecas desarrollaron la escultura con enormes rocas volcánicas: empleaban mazos, lanzas, hondas para el uso defensivo y la caza. La invención de la rueda data de 5000 años a. n. e., mientras que 2500 años después se implementó en el transporte.

Durante la Edad Media, del siglo v al xv, en Europa, el desarrollo tecnológico fue poco significativo; se impulsó el comercio y se establecieron talleres artesanales. En ese contexto, tuvo lugar el llamado Renacimiento del siglo xii, cuyo origen se localiza a finales de esa centuria, y que se caracteriza porque fueron fundadas las primeras universidades y escuelas de Europa, surgió un movimiento artístico que destacó el interés en el razonamiento, el conocimiento y una gran producción artística; en lo tecnológico, se usaron el molino de viento, los relojes mecánicos, entre otros artefactos.

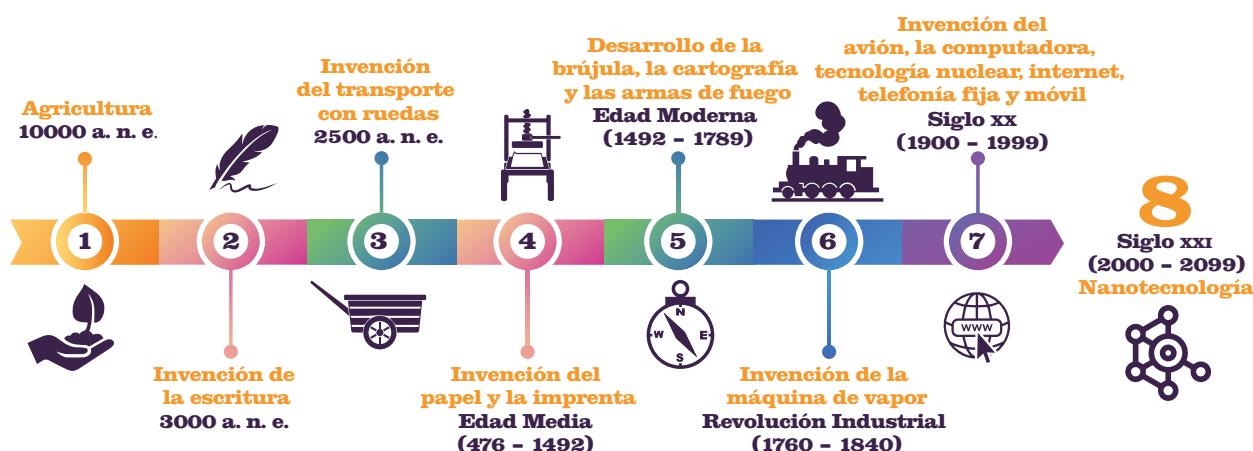
En el siglo xviii, llamado de la Ilustración, se confiaba en la razón y la ciencia. La Ilustración fue un movimiento revolucionario, cultural, político y filosófico; surgieron descubrimientos fundamentales para la humanidad: la pila de Volta, el pararrayos y el termómetro de mercurio.



La invención de la máquina de vapor en Inglaterra, durante la segunda mitad del siglo XVIII marca el origen de la Revolución Industrial, la cual facilitó la producción y el transporte de mercancías y trabajadores hacia lugares lejanos. Aumentó la velocidad de producción, y eso trajo consigo un gran cambio social: el surgimiento de la clase obrera.

Durante la Edad Moderna (1492 a 1789) el comercio creció y provocó un notable aumento en la demanda de materias primas. Para satisfacer dicha demanda, se organizaron expediciones a otros lugares del planeta, lo que permitió el crecimiento de los mercados. La brújula, la cartografía y las armas de fuego fueron ampliamente utilizados.

Entre los siglos XX y XXI se construyeron los primeros aviones, la electricidad llegó a las casas, nació la electrónica. La tecnología espacial favoreció las telecomunicaciones, surgió el internet, se desarrolló la tecnología nuclear, la televisión a color fue inventada por el mexicano Guillermo González Camarena y en la medicina se creó en México la píldora anticonceptiva.

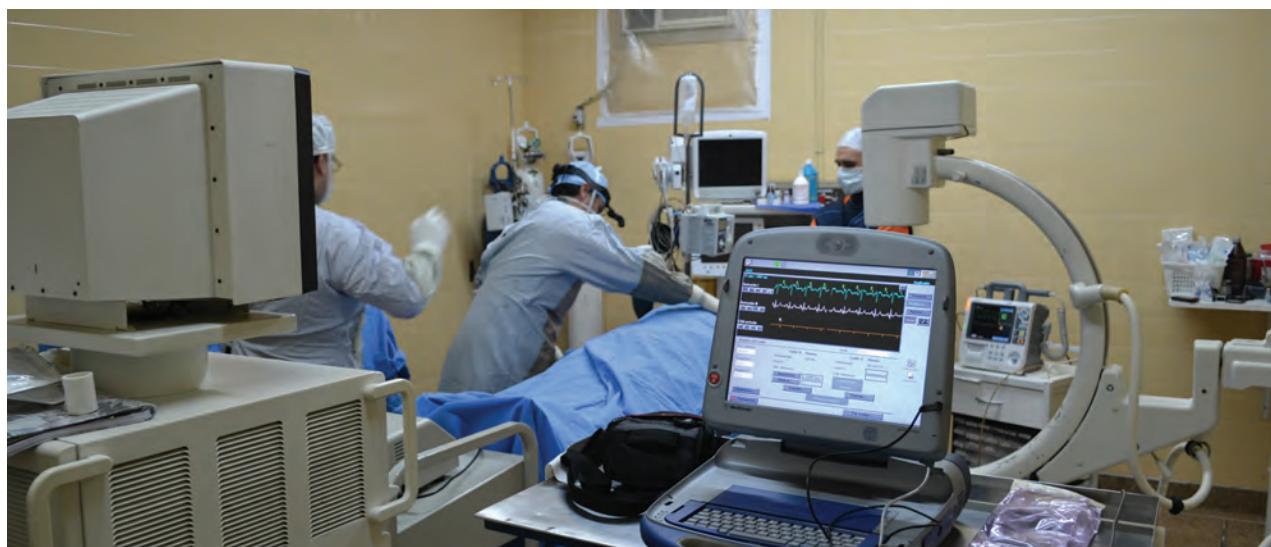


Es indudable que la tecnología es la máxima expresión de las capacidades humanas. El camino que ha seguido ha sido largo, primero como elemento de supervivencia, después para facilitar la vida cotidiana, al principio a ritmo lento, hoy con pasos vertiginosos.

La elaboración de artefactos, procedimientos y técnicas ha generado bienestar a las comunidades. Sin embargo, es importante puntualizar que la aplicación de los conocimientos científicos y tecnológicos ha provocado conflictos éticos. En la historia se encuentran logros tan benéficos como la nanomedicina y la computadora, o tan temibles como las armas y las drogas. De la sociedad depende dar un uso ético al vasto conocimiento que se ha acumulado a lo largo de la historia.

Creación e innovación de recursos para el cuidado de la salud

La calidad y esperanza de vida están íntimamente ligadas a los avances tecnológicos relacionados con el cuidado de la salud. El servicio médico ha cambiado drásticamente a través de los años, desde el área administrativa, instrumental, de diagnóstico, terapéutica, quirúrgica, de prevención, entre otras.



Actualmente las operaciones sin dolor ya son una realidad; sin embargo, no siempre ha sido así. Hace más de cincuenta años, la tecnología, los medicamentos y analgésicos no eran tan efectivos. Un ejemplo de avance tecnológico médico es el marcapasos, un sistema artificial de estimulación cardiaca. El primer implante se colocó en 1958; antes de esa fecha, las personas con padecimientos cardíacos graves tenían pocas expectativas de vida.

Durante la pandemia por covid-19, las consultas médicas por videollamada se popularizaron porque, de esa manera, se evitaron muchos contagios. En estas citas virtuales, los profesionales de la salud atendían y daban el seguimiento a los pacientes. Gracias al buen funcionamiento de las videollamadas, las citas médicas a distancia se han convertido en una opción viable y segura.



La biónica es la rama de la medicina que aplica el conocimiento del funcionamiento de los seres vivos en sistemas y dispositivos electromecánicos. La primera prótesis de la cual se tiene noticia data del año 2000 a. n. e., y es la extremidad derecha encontrada en una momia de Egipto. El avance en el diseño de prótesis fue enorme, como producto de las guerras, aunque inicialmente sólo se colocaban para disimular la falta de alguna extremidad. No obstante, durante la Primera y la Segunda Guerra Mundial no hubo avances considerables y se retomó su desarrollo cuando los veteranos estadounidenses de este segundo conflicto protestaron contra el gobierno, el cual realizó convenios con los proveedores de armas para que diseñaran prótesis más eficientes. En la actualidad se elaboran de aluminio, fibra de carbono y otros materiales livianos e inocuos, con posibilidad de movimiento casi idéntico al que tiene el cuerpo humano. El inconveniente de esta opción es su excesivo costo.

Uno de los problemas que más ha aquejado a muchas personas es la sordera, pero, gracias a la tecnología coclear, se ha mejorado su calidad de vida. El implante de aparatos cocleares internos y externos es considerado un recurso innovador.

Otra área de oportunidad dentro del campo de la inteligencia artificial es la “minería de datos”, que consiste en la obtención de datos fundamentales de los pacientes con el fin de mejorar los diagnósticos y los tratamientos, un gran avance para el sector de la salud. Otro avance en este campo es la simulación farmacodinámica, que permite diseñar medicamentos en menor tiempo y produce menos daño a los animales de laboratorio.

Una de las aplicaciones tecnológicas más populares en la actualidad es la robótica: las cirugías remotas son una realidad. Ello significa que un cirujano puede estar, por ejemplo, en China y, a la vez, controlar un robot que opera en México. El trabajo se vuelve, entonces, un procedimiento con precisión milimétrica.



Esta breve mirada por la historia de la tecnología aplicada a la medicina da una idea del aporte que ha traído a la humanidad el uso de la tecnología y lo portentoso del cerebro humano. Con estos elementos debe imperar un enfoque ético, que beneficie a todos los integrantes de la comunidad, sin distinción.



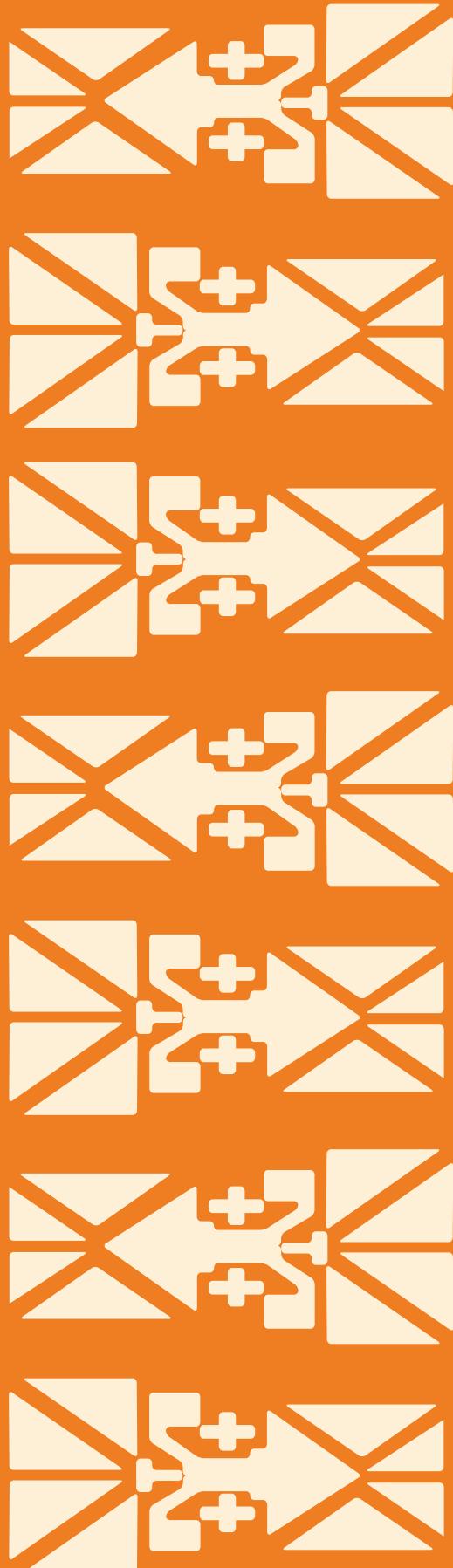
La tecnología siempre está en constante innovación, por lo que es importante que ésta tenga un sentido ético y sostenible, lo que garantiza el bienestar social, la preservación del medio ambiente y el crecimiento económico; a su vez, esto favorece una visión esperanzadora del futuro.



Función de la energía

A lo largo de la historia, los seres humanos han utilizado la energía en alguna de sus formas para satisfacer sus necesidades, por ejemplo, el calor para cocinar sus alimentos; de éstos obtienen la energía química que les permite realizar sus actividades. Las máquinas simples son un ejemplo del uso de la energía mecánica, la cual facilita el movimiento de objetos.

El ingenio del ser humano no conoce límites: actualmente usa y transforma la energía desde las maneras más simples hasta las más sofisticadas.





Energía

Todos los procesos (creativos artesanales, masivos o individuales) utilizan máquinas para facilitar y acelerar la producción con poco esfuerzo físico, y requieren energía para funcionar. El gran reto en tal sentido es satisfacer las necesidades y demandas de la comunidad sin dañar el medio ambiente, garantizando el bienestar social.

La energía es la capacidad que tiene un cuerpo/la materia para realizar un trabajo. Eso significa que se necesita energía para llevar a cabo cualquier actividad, desde la más sencilla, como abrir los ojos, hasta la más grande, como el desplazamiento de un planeta. Es importante conocer las maneras cómo la energía se manifiesta en la realidad cotidiana.



Existen diferentes tipos de energía:

► **Eléctrica.** Para generarla se utilizan frecuentemente combustibles como el petróleo y el carbón, razón por la cual se considera contaminante, dado que las centrales eléctricas emiten gases de efecto invernadero.



► **Calorífica.** Es la energía proveniente del Sol y del calor interno de la Tierra. Ésta se aprovecha en las centrales geotermalas para transformarla en energía eléctrica. En México existen cinco plantas de este tipo, dos se ubican en la península de Baja California y tres en la franja central del país.



► **Eólica.** Para garantizar que la inversión sea redituable, se instalan turbinas en zonas con intensas corrientes de aire. Los aerogeneradores afectan el medio ambiente también porque alteran las rutas de aves migratorias y por los ruidos intensos que producen sus aspas al girar.



► **Nuclear.** Se obtiene de la energía que liberan los núcleos de los átomos de algunos elementos. Es una energía limpia y eficiente; sin embargo, en caso de un accidente, se vuelve altamente contaminante y peligrosa para los seres que habitan la zona geográfica donde se ubica.



► **Mecánica.** Se basa en el movimiento de un cuerpo debido a la aplicación de una fuerza. Comúnmente, se consideran dentro de esta categoría las máquinas simples, pero también los sofisticados motores.



► **Hidráulica.** Se genera electricidad con la salida de agua almacenada en las presas. Se le considera energía limpia; sin embargo, esas grandes construcciones dañan ecosistemas y ríos.



► **Solar.** Este tipo de energía también se considera limpia, pero tiene varias desventajas: al ser un sistema de captación y almacenamiento, requiere instalarse en un sistema compartido con el suministro tradicional de electricidad; su costo inicial es alto y su proceso de fabricación es contaminante por los gases de efecto invernadero, y produce otros desechos.





Es importante utilizar de manera responsable la energía eléctrica, ya que en su generación y distribución se genera contaminación ambiental. De acuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, las energías renovables son aquellas que se obtienen a partir de fuentes naturales como el Sol, el viento, el agua, entre otras. Las energías limpias son aquellas cuyas emisiones y residuos no rebasan los umbrales establecidos en la ley como la cogeneración eficiente, el hidrógeno, algunas centrales térmicas, entre otras. Todas las energías renovables son limpias, pero no todas las energías limpias son renovables.



Hasta aquí se ha explicado que la energía es fundamental para satisfacer las necesidades de una comunidad, pero llevar la energía eléctrica a las casas contamina el medio ambiente. Esta consideración resulta muy importante para aprender a utilizarla de manera responsable. También se debe regular a las industrias en la producción, tratamiento, uso, almacenamiento y transporte de los desechos que se generan en sus procesos.



Sistemas técnicos

Los aditamentos tecnológicos que forman parte de la vida cotidiana, desde el bolígrafo, la ropa o la comida procesada, hasta los dispositivos electrónicos, como el celular o la computadora, se encuentran en cualquier lugar. La tecnología se produce a partir de las necesidades de una sociedad.

Se conoce como *sistema técnico* al conjunto de elementos involucrados para obtener un producto o servicio, el cual implica la interacción entre seres humanos, herramientas, máquinas, materiales y un contexto para asegurar la cobertura de una necesidad o la resolución de un problema comunitario. Ejemplo de un sistema técnico es una persona arreglando un auto con una llave de tuercas, en el cual cada elemento cumple una función:

- La persona es quien opera la llave.
- El medio es la llave.
- Los insumos son las tuercas.
- La acción es la manipulación correcta de la llave para colocar las tuercas.
- Entorno: tiempo y lugar.



Otros ejemplos de sistemas técnicos son el de un maestro o maestra cuando analiza en la computadora los porcentajes de estudiantes aprobados, un chofer de taxi que maneja por la ciudad, un alfarero que moldea una vasija o los operadores de un reactor nuclear.

El principal objetivo de un sistema técnico es transformar una situación inicial a una situación deseada. Saber cómo funciona un sistema técnico permite medir cuantitativamente la producción, es decir, la cantidad de lo que se produce y, cualitativamente, qué implica valorar la calidad del producto.



Todo sistema técnico tiene las siguientes características:

- ▶ Se compone por saberes y conocimientos expresados en un conjunto de acciones que operan en la toma de decisiones como en su ejecución y regulación.
- ▶ Busca la eficiencia al transformar los materiales para obtener un producto.
- ▶ Está conformado por subsistemas que interaccionan entre sí con una intencionalidad.
- ▶ Puede formar parte, a su vez, de un sistema más grande, lo cual lo convierte en un subsistema.



Durante la Antigüedad, los procesos técnicos eran más lentos y menos precisos, además la energía disponible estaba limitada. Actualmente, con el uso de maquinaria, el proceso de producción se ha agilizado, es altamente preciso y el uso de la energía resulta más eficiente. Al modificar los medios técnicos, también se modifica la relación entre las personas y los materiales. Estas relaciones se pueden dividir en tres interacciones:

- **Persona-producto.** La persona conoce el proceso de producción, las características del material y las acciones a realizar. A esta relación se le llama *proceso artesanal*.
- **Persona-máquina.** En este caso, la relación ser humano-máquina es más directa. El operador conoce el funcionamiento de la máquina y la manipula a través de pedales, palancas y botones. Este sistema técnico es característico de los procesos fabriles y artesanales.
- **Máquina-producto.** La máquina controla automáticamente las fases del proceso técnico, por lo que la persona no tiene un control directo sobre los materiales. Esta relación es característica de la producción masiva. Generalmente es en este sistema donde más interviene la innovación.

Los cambios en los procesos técnicos también implican cambios en determinados aspectos:



- Organización
- Conocimientos requeridos
- Condiciones de trabajo
- Estilo de vida
- Estructura de la producción

La importancia de conocer la estructura y el funcionamiento de un sistema técnico radica en su constante mejoramiento, así como del producto obtenido. Un sistema técnico que no evoluciona es, por lo general, rebasado por la competencia. El principal objetivo es optimizar el proceso buscando tanto la efectividad, entendida como la obtención de un buen producto, como la productividad, traducida en mayor producción en menor tiempo.



Desarrollo tecnológico

Es tan cotidiano el uso de distintos medios técnicos que es difícil pensar por qué surgió la licuadora, el horno de microondas, el control remoto, la estufa, el teléfono celular, la elaboración de documentos digitales, las videoconferencias y la fotografía.

Una sociedad en constante evolución requiere dispositivos técnicos para resolver sus necesidades inmediatas. Por ello, el conocimiento científico y el tecnológico originan innovaciones cada vez más sofisticadas. La comunicación remota es un ejemplo: en un inicio se dependía de señales de humo y palomas mensajeras, pero, al crecer la sociedad, se inventó el correo postal, el telégrafo, el teléfono fijo, la radio, la televisión, el internet, el teléfono celular, entre otros dispositivos y métodos.

Con el paso del tiempo, hubo una progresión en las necesidades de la comunidad, se generaron nuevos conocimientos y profesiones para garantizar los requerimientos sociales. Un ejemplo es la industria textil: inicialmente la ropa estaba hecha de piel y fibras de animal, como la lana; también se utilizaban fibras vegetales cuya finalidad era simplemente proteger el cuerpo de las inclemencias del entorno.



En la actualidad, la tecnología ha tenido grandes avances, entre ellos se encuentra la nanotecnología y, con ella, diversas aplicaciones en el ámbito textil. En el sector salud, se implementó el uso de prendas antibacterianas y antimicóticas, que evitan la infección del personal médico. La ropa repelente de líquidos para diversas aplicaciones es un éxito, al igual que las prendas que cambian de color según los cambios de temperatura, vestimenta que retiene la luz durante el día y brilla durante la noche, además de telas repelentes de olor, entre otras innovaciones.

Es necesario recalcar que los avances tecnológicos responden a la demanda de la sociedad y se adaptan a las necesidades específicas comunitarias.



Función de la energía en los sistemas técnicos

Siempre que se transforma un material se usa algún tipo de energía. En los procesos técnico-artesanales, debido a que involucran trabajo manual, un alto porcentaje de esa energía es mecánica, al ser generada por el cuerpo humano; en cambio, en los procesos industriales, se usa más la energía eléctrica o la calorífica.

De manera cotidiana, en los procesos productivos se busca la eficiencia en el uso de la energía mediante mejores herramientas, máquinas y técnicas aplicadas, que realicen más trabajo con menos recursos energéticos.





Materiales, energía y conocimiento están íntimamente ligados en los procesos productivos. El trabajador aplica sus conocimientos en la operación de las herramientas o la maquinaria para, mediante el uso de la energía, transformar los materiales. Por lo general, la energía no actúa directamente, sino que es transformada en un proceso. Por ejemplo, la energía química de los alimentos que consume un campesino se transforma en energía cinética para mover el arado, la eléctrica es transformada en mecánica para que un motor gire, y la energía solar almacenada se transforma en energía eléctrica.



Los sistemas técnicos necesitan energía para funcionar. La sociedad requiere de productos, pero pocas veces se piensa en que la energía más utilizada en el país es la eléctrica. Lamentablemente, al generarla se contamina el ambiente.

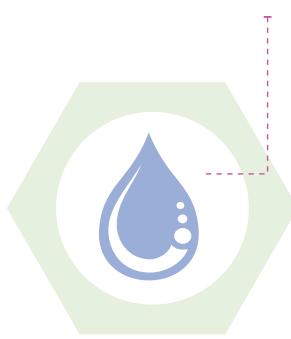
El uso responsable de la electricidad es un tema urgente. Se debe tomar conciencia e implementar estrategias para utilizar eficientemente la energía por medio de algunas medidas concretas.



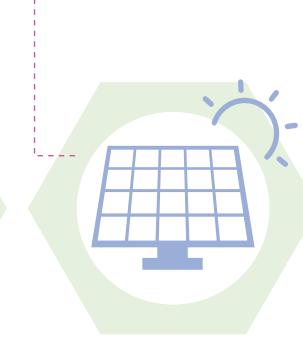


Cuatro estrategias para el uso eficiente de la energía en los sistemas técnicos

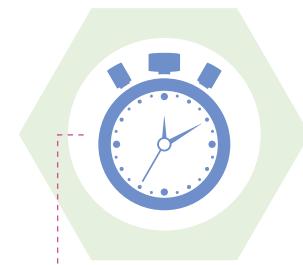
Optimizar los sistemas para un mejor aprovechamiento de la energía.



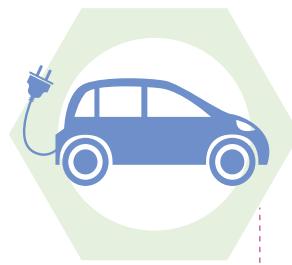
Generar energía limpia para autoconsumo. Por ejemplo, mediante el uso de celdas solares.



Gestión eficiente de la energía en plantas industriales y edificios. Por ejemplo, mediante iluminación automatizada.



Uso de vehículos eléctricos.



El uso de energías limpias representa una solución al problema del cambio climático. Aprovechar el viento y la luz solar como fuentes de energía es una buena opción para el mediano plazo, también lo es la implementación gubernamental de acciones sustentables. La aplicación de cambios radicales en los procesos producción por parte del sector empresarial, y el consumo responsable de la ciudadanía ayudarán a disminuir los efectos del cambio climático.



Cuanta más conciencia se genere sobre los cambios en los sistemas técnicos y el uso adecuado de la energía, será más fácil comprender su implicación en el entorno. Socialmente los beneficios de la tecnología en la satisfacción de necesidades han sido muchos; sin embargo, no es posible decir lo mismo del impacto ambiental.

Aunque la energía, principalmente la eléctrica, es el motor de los cambios tecnológicos, no debe usarse indiscriminadamente, sin pensar en el impacto negativo medioambiental. Es necesario adoptar acciones sustentables para construir un mundo mejor.



Identificación y prevención de riesgos

La segunda causa de muerte infantil en México son los accidentes en el hogar, de los cuales 70% ocurre a unos cuantos metros de madres y padres. Estos accidentes aumentan 15% en vacaciones, según el Consejo Estatal para la Prevención de Accidentes de Jalisco (CEPAJ) (Tlajomulco, 2020). Conocer un riesgo y sus causas permite prevenirlo.

Tipos y zonas de riesgo en la casa, la escuela y la comunidad

Los riesgos están presentes constantemente en diversos entornos: en el hogar, la escuela y la comunidad. Existen varios tipos de riesgos, los naturales y aquellos que pueden prevenirse mediante cuidado y precaución. Los primeros se deben a la naturaleza cambiante en los entornos geográficos habitados. La población se encuentra expuesta a desastres naturales como terremotos, incendios y huracanes, los cuales están fuera de su control. Los segundos son previsibles y, en buena medida, evitables. Siguiendo las indicaciones de seguridad, se puede reducir hasta niveles mínimos la probabilidad de que ocurran explosiones, incendios y otros accidentes domésticos.

Según una investigación documental realizada desde varios enfoques académicos, “la estimación de costos debido a las pérdidas esperadas por la ocurrencia de un fenómeno natural o inducido por el hombre” (Chávez, 2018), puede prevenirse implementando las siguientes acciones:

- Aprender a identificar la naturaleza del riesgo.
- Conocer y aplicar las medidas de protección necesarias, de acuerdo con el tipo de peligro.

Existen tres grandes tipos de riesgo: biológico, químico y físico. Un riesgo biológico conlleva la probabilidad de enfermarse o contraer una infección causada por un virus o un microorganismo, como una bacteria o un hongo. Un caso reciente es la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2.



Las infecciones producidas por virus, bacterias y hongos se propagan por diversas vías:

- **Respiratoria o aérea:** el contagio se produce por la inhalación de gotas de saliva expulsadas al toser o estornudar.
- **Digestiva:** el microorganismo se ingiere al comer alimentos o tomar bebidas contaminados.
- **Sanguínea:** el contagio se da por contacto con la sangre de la persona enferma, ya sea a través de una herida abierta, los ojos o las mucosas (Centro de Estudios Técnicos de Sanidad, 2019).



Un riesgo químico se basa en la probabilidad de enfermarse o lesionarse por contacto directo o indirecto con alguna sustancia química (Henao, 2012).



Los agentes químicos pueden entrar al cuerpo por:

- **Las vías respiratorias:** el ataque se genera a partir de la aspiración de gases tóxicos o corrosivos.
- **El sistema digestivo:** en esta modalidad, el agente químico nocivo llega a través de la ingestión.
- **La piel:** el agente químico entra en contacto directo con la superficie corporal.



Los riesgos físicos se refieren a los posibles daños causados por elementos no vivos presentes en el medio ambiente. Estos pueden incluir características del terreno, niveles de ruido, condiciones de iluminación y el uso incorrecto del cuerpo, entre otros factores (Centro de Estudios Técnicos de Sanidad, 2019).

Entre los riesgos físicos más comunes se encuentran los siguientes:

- Caídas a nivel del piso
- Caídas desde espacios elevados (azoteas, escaleras, ventanas...)
- Electrocución
- Atragantamiento
- Ahogamiento por sumersión en agua
- Accidentes de tránsito (choques y atropellos)
- Golpes y contusiones
- Violencia familiar
- Violencia delincuencial





Identificar con anticipación el tipo de riesgo y atender los señalamientos preventivos ayudará a salvaguardar la integridad física de las personas. Hay que promover la cultura de la prevención para disminuir riesgos.

Prevención de riesgos

Los riesgos son de diversa índole. Además de los generados por la actividad humana se encuentran los que están fuera de su control y son provocados por la naturaleza. Mantenerse a salvo de los desastres naturales se vincula con el aprendizaje de la población. El sismo de 2017 en México, a pesar de que fue de gran intensidad, no tuvo el impacto del sismo de 1985, pues las reglas actuales garantizan construcciones más seguras, y la población siguió los protocolos de Protección Civil. No obstante, hubo pérdida de vidas. De la misma forma, se pueden prevenir accidentes al seguir las recomendaciones de las agencias de atención a la salud, como la Cruz Roja Mexicana o la Secretaría de Salud. Además, las escuelas cuentan con reglamentos que deben ser atendidos en todo momento.



Para retomar el tema de los riesgos biológicos, debe considerarse que una forma de prevenirlos es determinar el tipo de contagio al que se está expuesto y seguir ciertas medidas:

Por vía respiratoria:

- Usar cubrebocas y careta al interactuar con personas enfermas o con síntomas.
- Guardar distancia social, sobre todo en espacios cerrados.
- Mantener ventilados los espacios cerrados.

Por vía digestiva:

- Lavar perfectamente las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Desinfectar las verduras que se comerán crudas.
- Evitar ingerir carnes, pescados y mariscos crudos. Usar sólo limón para preparar carne o pescado es peligroso, porque este fruto no mata todos los microorganismos.
- Evitar el consumo de alimentos en puestos callejeros, ya que varios no tienen medidas de higiene.
- No beber agua de la llave o, en su caso, hervirla antes de tomarla.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.



Por vía sanguínea:

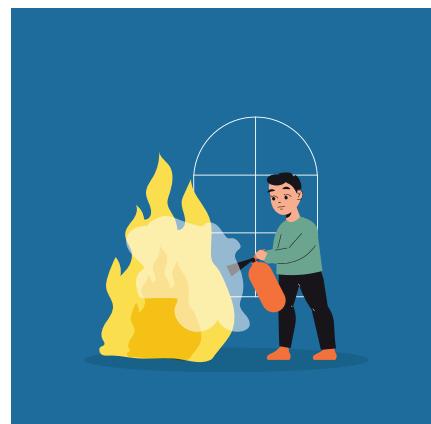
- Usar guantes, cubrebocas o careta al interactuar con personas enfermas que están sangrando.
- Evitar emplear jeringas usadas o de dudosa procedencia.
- Usar preservativo para tener relaciones sexuales.





El cuerpo puede sufrir daños provocados por sustancias químicas, de moderados a graves, si no se tiene cuidado. A continuación, se enlistan algunas estrategias y acciones de prevención:

- ▶ Usar equipo de protección cuando se interactúa con compuestos químicos.
- ▶ Leer detenidamente la etiqueta de los materiales que se usan en casa, la escuela o la comunidad.
- ▶ No ingerir líquidos de dudosa composición.
- ▶ No dejar medicamentos al alcance de las niñas y los niños.
- ▶ Evitar automedicarse.
- ▶ Ventilar lugares donde se aplican solventes y evitar estancias prolongadas en ellos.
- ▶ No inhalar solventes, pues causan daño cerebral y pulmonar; además, producen alucinaciones y depresión extrema.
- ▶ No mezclar líquidos sin la supervisión de una persona experta.
- ▶ Realizar experimentos sólo bajo la supervisión de personal especializado.



Los riesgos físicos, al ser los más frecuentes, incluyen un listado más amplio de acciones preventivas, las cuales es posible aplicar en cualquier ámbito:

- Usar equipo de seguridad de acuerdo con el lugar (zapatos con suela antiderrapante, evitar caminar por pisos mojados o aceitosos, usar lentes de protección, entre otras medidas).
- Seguir las indicaciones de los manuales de uso de máquinas y herramientas.
- Evitar el contacto con cables que transmiten electricidad. Éstos sólo deben ser manipulados por personas capacitadas, provistas con el equipo y la protección adecuados.
- No dejar objetos mal colocados que puedan caer sobre alguien.
- Evitar el contacto de aerosoles con el fuego.
- Rechazar el uso de pirotecnia (explosivos).



- Evitar correr, gritar y empujar en lugares públicos.
- Cruzar las calles y avenidas con precaución, respetando la luz roja del semáforo y la zona de peatones, si es aplicable.
- Evitar circular o caminar por calles oscuras o de mala reputación.



Las anteriores son algunas reglas que se deben seguir para salvaguardar la integridad física. Sobre todo, para evitar riesgos innecesarios, es recomendable respetar las normas de precaución.

Los riesgos latentes para la población pueden o no ser prevenibles. Es importante que las personas tengan siempre acceso a información actualizada sobre la manera de actuar en caso de catástrofe. Seguir las indicaciones de la Cruz Roja Mexicana, la Secretaría de Salud y Protección Civil, ya sea federal o local, es de suma importancia, así como respetar los reglamentos de seguridad de la escuela. Deben atenderse los simulacros de sismo e incendio, y participar de manera formal; también, estar atentos a los reportes del Sistema Meteorológico Nacional para prevenir los riesgos ante fenómenos hidrometeorológicos.



Prácticas culturales

La adopción de prácticas culturales en la industria y la sociedad ha sido un tema de creciente interés en los últimos años. Las prácticas culturales se refieren a las formas como las culturas y las comunidades promueven y mantienen sus valores, conocimientos y tradiciones. Las prácticas culturales se han utilizado en la industria y la sociedad para mejorar los productos y alcanzar buenas condiciones de vida.



Prácticas culturales que promueven la mejora de productos

En la actualidad, existe una amplia variedad de prácticas culturales que tienen como objetivo mejorar la calidad de los productos. Estas prácticas van desde la selección cuidadosa de los materiales y la aplicación de técnicas artesanales, hasta la adopción de tecnologías avanzadas y la colaboración con otros productores y diseñadores.

Las prácticas culturales son aquellos procedimientos utilizados en un determinado lugar o región para llevar a cabo alguna tarea o para conseguir un objetivo. Éstas deben estar en constante cambio de acuerdo con las necesidades emergentes en ese contexto temporal y espacial.

Es importante destacar que pueden ser una fuente valiosa de innovación, así como conocimiento para la industria y la sociedad. Las culturas de distintas comunidades han desarrollado y perfeccionado prácticas a lo largo del tiempo para abordar problemas específicos y satisfacer necesidades concretas. Estas prácticas pueden ser particularmente útiles para la industria y la sociedad en la mejora de productos y servicios.

Prácticas culturales



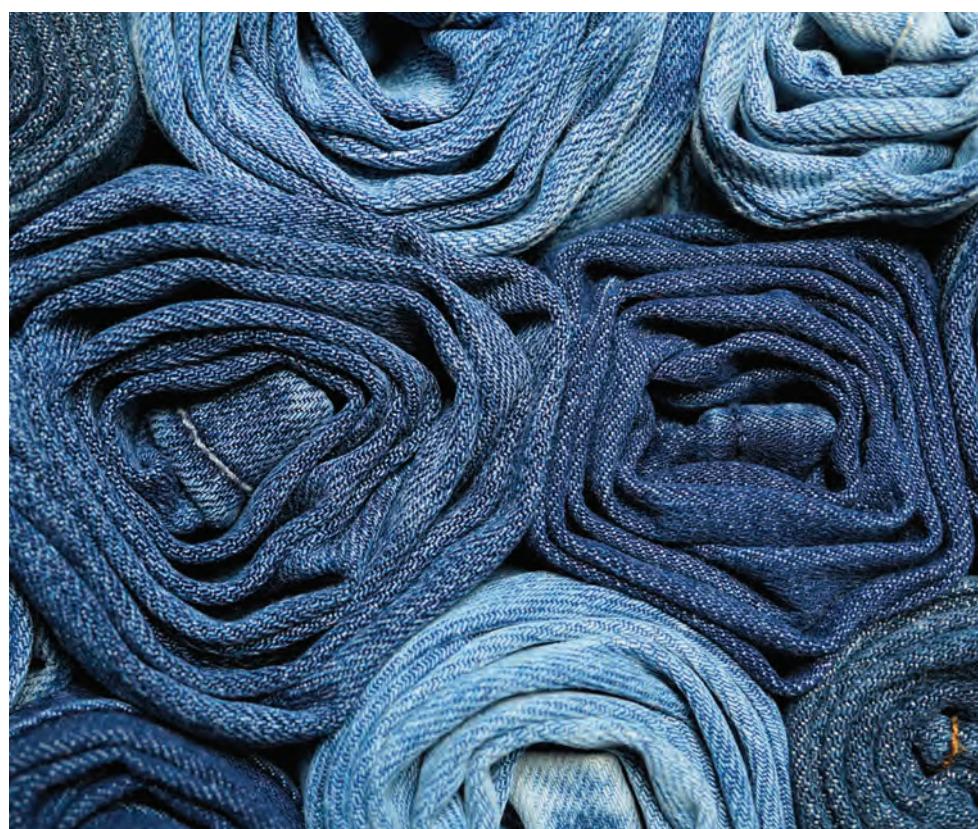
► **Artesanía:** implica la creación de productos por medio de técnicas manuales. Los artesanos utilizan materiales de alta calidad y aplican técnicas tradicionales para crear productos únicos. La artesanía es valorada por su atención al detalle y por el hecho de que cada pieza es única. Los productos artesanales tienen un alto valor estético y se aprecian por su calidad y durabilidad.

► **Diseño colaborativo:** involucra a varios diseñadores y productores en la creación de un proyecto. Todxs trabajan juntos para crear un resultado que combine la creatividad y la experiencia de los involucrados. El diseño colaborativo permite la integración de diferentes perspectivas y habilidades, lo que puede resultar en un producto mejorado e innovador.



- ▶ **Selección de materiales de alta calidad:** es una práctica común en muchas culturas. Los productores buscan materiales que sean resistentes, duraderos y de alta calidad para garantizar que el producto final sea de lo mejor. La selección cuidadosa de materiales aumenta la vida útil del producto y mejora su valor estético.
- ▶ **Tecnologías avanzadas:** las tecnologías avanzadas, como la impresión en 3D y la robótica, también pueden utilizarse para mejorar los productos. Estas tecnologías permiten la producción precisa y eficiente de productos de alta calidad. Las tecnologías avanzadas también pueden utilizarse para crear productos personalizados y únicos.
- ▶ **Formación y educación:** el desarrollo de las habilidades y conocimientos necesarios para la creación de productos de alta calidad. La educación también fomenta la innovación y la implementación de técnicas y tecnologías actualizadas.

Un ejemplo de prácticas culturales en la industria es el caso de las técnicas de teñido de índigo utilizadas por las comunidades en India, las cuales se han empleado durante siglos para producir textiles duraderos y coloridos. Las técnicas de teñido han sido adaptadas por la industria textil para producir mezclilla, así como otros productos que imitan el aspecto y la durabilidad de los textiles tradicionales.





En la sociedad, las prácticas culturales también pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas. Un ejemplo es la medicina tradicional china, que se ha utilizado durante siglos para tratar una gran variedad de enfermedades y dolencias. En muchos países, la medicina tradicional china se ha integrado en los sistemas de atención médica, lo que ha llevado a una mayor aceptación y uso de estas prácticas por parte de los pacientes.

En el ámbito agrícola, muchas culturas han desarrollado sistemas adaptados a las condiciones locales que permiten una producción sostenible de alimentos. Estos sistemas agrícolas tradicionales están siendo redescubiertos y adaptados en todo el mundo para hacer frente a los desafíos actuales de la agricultura y la seguridad alimentaria.

El proceso de globalización ha llevado a una mayor integración económica entre algunos países, mientras que otros han quedado excluidos. En este contexto, el intercambio de información a través de internet ha acelerado el acceso a diferentes prácticas culturales que, sin importar su origen, pueden adaptarse a las prácticas cotidianas.

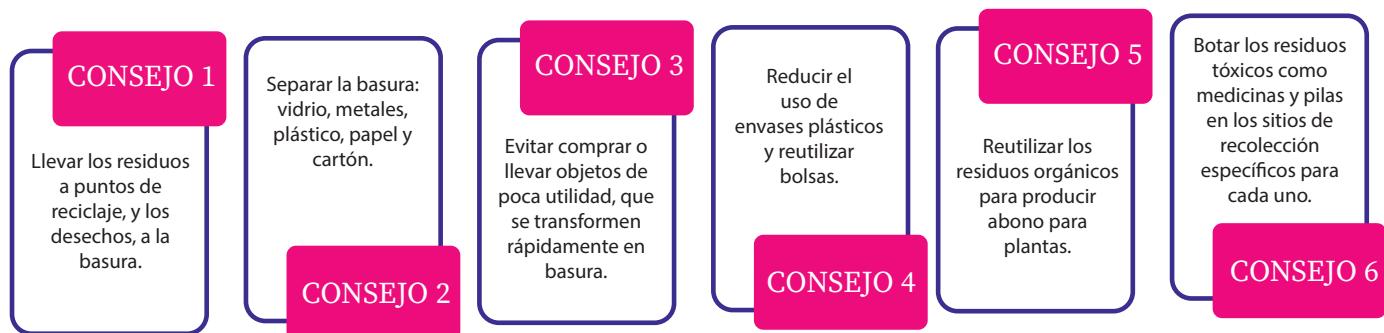
Una práctica cultural utilizada por empresas preocupadas por el impacto ambiental es la llamada regla de las 3R (reducir, reutilizar, reciclar). Sin embargo, a pesar de más de 30 años de implementación, el objetivo de estas empresas de tener un impacto positivo en el medio ambiente natural y social no se ha logrado como se esperaba. Por tanto, se ha hecho necesario considerar opciones que enfaticen la conciencia y responsabilidad ética de la industria basándose en los principios de sostenibilidad.

En relación con la práctica cultural mencionada anteriormente, algunas empresas realizan modificaciones en el empaquetado de sus productos para fomentar su reutilización o para una degradación más rápida que la del plástico convencional. Incluso se han diseñado envases y envoltorios que son reciclables, aunque los resultados ambientales no han sido tan significativos como se esperaba.

Éste es un ejemplo de las prácticas culturales que pueden contribuir a reducir el impacto ambiental. Sin embargo, existen muchas más prácticas en desarrollo, y explorarlas e integrarlas en nuestros entornos beneficia a toda la sociedad. En el caso de las empresas, es importante que se adapten a las prácticas culturales de un grupo para ofrecer productos atractivos para el consumidor.



Seis consejos para Reducir, Reutilizar y Reciclar: las 3R



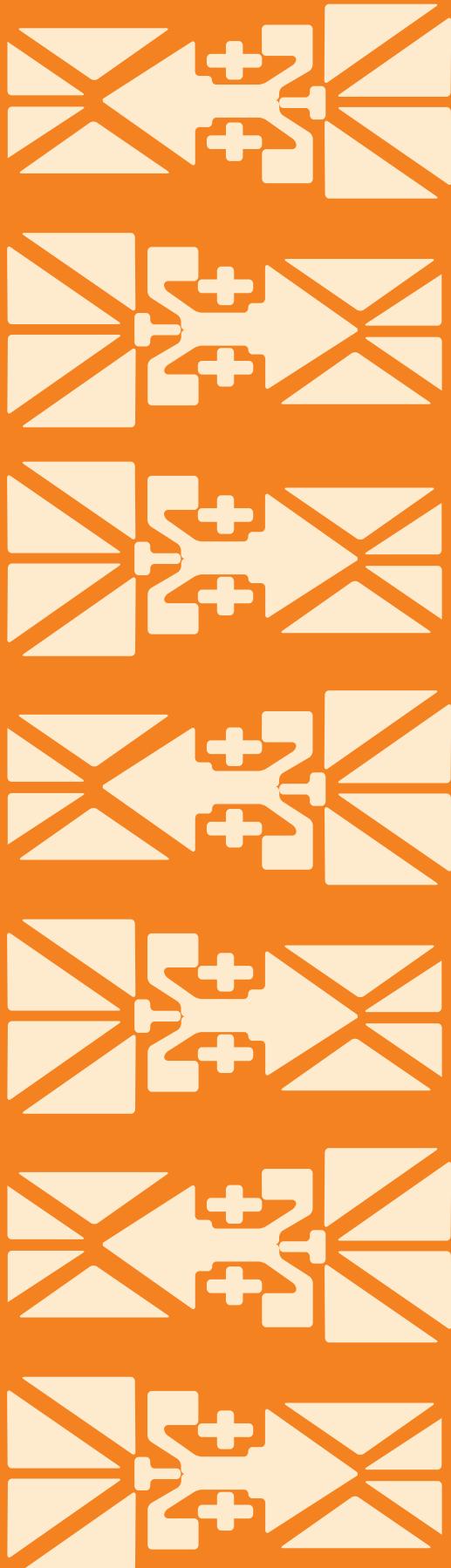
Las prácticas culturales pueden ser una fuente valiosa para la industria y la sociedad. Al incorporarlas en la fabricación de productos o la oferta de servicios se deben someter a revisiones constantes, pues sus procesos de innovación, perfeccionamiento, actualización y análisis deben corresponder con el contexto, la necesidad y la demanda actual. Además, al utilizar prácticas culturales en la sociedad, se pueden abordar problemas de salud, alimentación y medio ambiente de manera sostenible.

Existen muchas prácticas culturales que pueden usarse para mejorar los productos. La artesanía, el diseño colaborativo, la selección de materiales de alta calidad, las tecnologías avanzadas, la formación y educación son sólo algunos ejemplos. La implementación e innovación deben permitir el respeto a las prácticas culturales de los pueblos.



Métodos y técnicas de investigación

Desde su origen, el ser humano ha buscado explicar los fenómenos naturales; por ejemplo, el rayo y el trueno, característicos de una tormenta. En segunda instancia, una vez explicados, ha tratado de aprovechar esos fenómenos en beneficio de la comunidad. La forma de explicarlos se basaba en el conocimiento empírico, es decir, en la experiencia, no necesariamente en el conocimiento analítico o lógico. El conocimiento ha permitido crear métodos y técnicas que favorecen el bienestar de las personas.



Definición de métodos y técnicas de investigación

Los métodos y las técnicas de investigación son procedimientos para obtener los datos necesarios para comprender un fenómeno o un proceso. La aplicación estandarizada de esos modelos garantiza la validez científica del trabajo de investigación y, por consiguiente, del conocimiento obtenido.

Los métodos de investigación son los procedimientos generales para seguir, de forma sistemática, racional y objetiva, los conocimientos en un campo de estudio concreto, y generalmente se valen de diversas técnicas para lograrlo. Como ejemplo, se expondrán dos tipos de métodos de investigación: el cuantitativo y el cualitativo. El primero forma parte de la metodología interpretativa; el segundo, de la metodología descriptiva.



El método cuantitativo comprende cifras cuantificables (números y magnitudes) para representar sus teorías e hipótesis. Cabe aclarar que esos datos pueden ser jerarquizados, medidos y categorizados por medio de análisis estadísticos que lleven a descubrir patrones y relaciones para, posteriormente, deducir generalizaciones.

La investigación cualitativa, en cambio, suele ser multimetódica en su aproximación al objeto de estudio; es decir, utiliza diferentes métodos para indagar información. Arroja datos de tipo descriptivo: lo que se observa, lo que dicen las personas, las emociones, los comportamientos, entre otros.

La investigación mixta integra el método cualitativo y el cuantitativo para proveer datos completos; analiza la información y sus características de manera integral. Esta complementariedad genera formas interactivas del proceso de producción del conocimiento altamente evolutivas y críticas.

El conjunto de procedimientos particulares conocido como *técnica de investigación* permite a quien la lleva a cabo profundizar en el conocimiento y en nuevas líneas investigativas, tanto de tipo cualitativo como cuantitativo.

Características del método cualitativo y el método cuantitativo

Métodos de investigación



1 Método cualitativo

- ▶ Hace referencia al diálogo crítico.
- ▶ Se relaciona con los atributos de las muestras.
- ▶ No es medible.
- ▶ Posee un enfoque subjetivo, orientado a los procesos.
- ▶ Técnicas de recolección de datos: entrevista, estudio de casos y observación.

2 Método cuantitativo

- ▶ Hace referencia a la cantidad.
- ▶ Es cuantificable.
- ▶ Se enfoca en los resultados.
- ▶ Técnicas de recolección de datos: muestreo probabilístico, entrevistas, encuestas y cuestionarios.

Hay diferentes tipos de encuestas:

- ▶ **De una sola edición.** Se aplican a un grupo de personas en un momento específico.
- ▶ **De antes y después.** Se aplican antes y después de ocurrido un acontecimiento para conocer la expectativa y los resultados.

Con la incorporación de las tecnologías, las encuestas se pueden practicar en plataformas virtuales, aunque por lo regular se hacen en persona.

Las encuestas son usadas como herramienta para obtener y recolectar datos. Los cuestionarios se aplican a grupos amplios de personas; esto incluye también entrevistas y llamadas telefónicas.

En la modalidad de observación participante, el investigador es parte del grupo, ya sea para ganarse la confianza de las personas o para observarlas más de cerca. Por medio de estas investigaciones se indagan comportamientos, roles, relaciones y otra información. En la modalidad no participante, el investigador se mantiene fuera del grupo y desde allí observa a partir de su interpretación. La observación puede ser continua o por períodos.

Gracias a la sistematización del trabajo científico, se han obtenido avances e innovaciones para satisfacer las necesidades de la sociedad. Actualmente la información es lo más preciado; sin embargo, ésta no se genera por sí sola. Para obtener datos, es necesario valerse de ciertas técnicas y, dependiendo de su utilidad, convertirlas en información y conocimiento.

Aplicación de los métodos y técnicas de investigación

Los campos de aplicación de los métodos de investigación son tan amplios como las áreas del conocimiento que existen. Cada vez que se plantea una pregunta, se obtienen datos, por ejemplo, para conocer las costumbres de una comunidad, explicar el comportamiento de los jóvenes en una región, determinar la preferencia electoral de las personas, indagar las cifras de empleo durante la pandemia, entre otros objetivos. La información se genera y sistematiza; de allí la utilidad de los métodos y las técnicas de investigación que han sido mejoradas durante años.



Siempre que se describen características, costumbres, percepciones, entre otros datos de una muestra, se está utilizando el método cualitativo.

- **Estudios etnográficos.** En este caso se emplea la observación participante. El antropólogo se integra a la comunidad y, desde allí, anota y graba sus observaciones, se gana la confianza de la gente, y adopta sus costumbres y creencias. Existen muchos estudios efectuados en tribus de África durante los siglos XIX y XX.
- **Investigaciones participativas.** Estos estudios se llevan a cabo, por lo regular, en zonas pobres y marginales.
- **Estudios culturales.** Se basan en fuentes textuales y, generalmente, pretenden identificar la relación entre diversas variables. Un ejemplo es la pinta de grafitis, mediante la que los jóvenes buscan expresar lo que sienten.



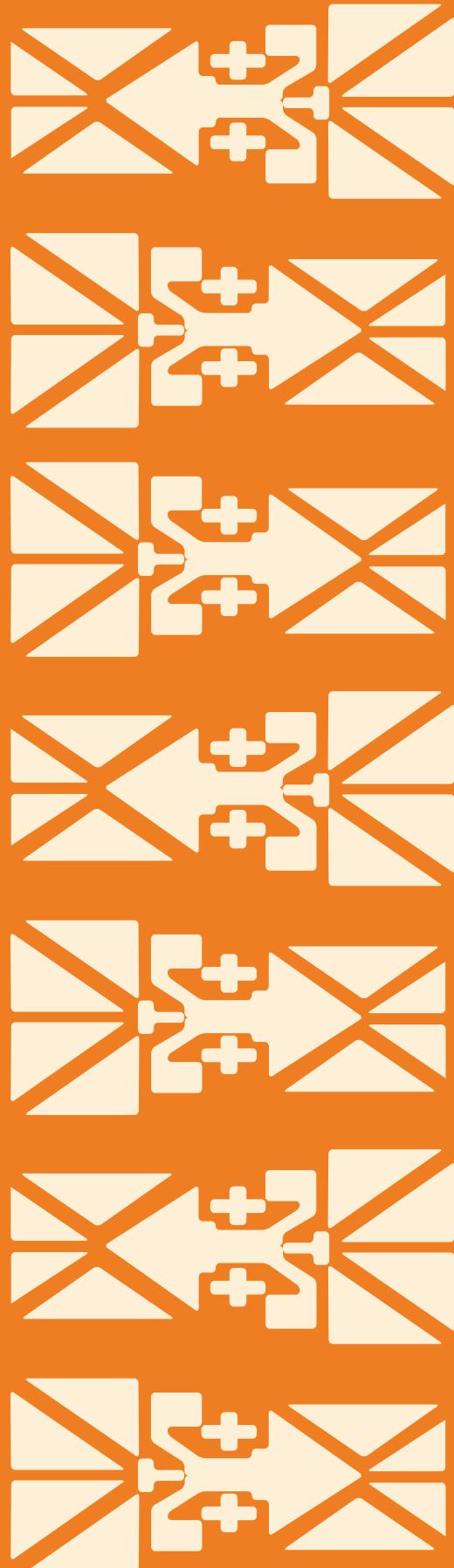
Cuando es necesario reflejar los resultados en cifras que describen concretamente el caso de estudio, se utiliza el método cuantitativo. Algunos ejemplos de investigación cuantitativa son los siguientes:

- ▶ **Sondeo de opinión.** Se aplica para conocer en cifras el sentir de una franja poblacional, por ejemplo, en relación con las preferencias electorales, el gusto o disgusto por un producto, la seguridad en la comunidad, entre otros.
- ▶ **Estudios de salud.** Su objetivo es establecer la distribución poblacional y geográfica de una enfermedad, como es el caso de los pacientes con vih, virus que ocasiona el sida.
- ▶ **Registro de efectividad de una vacuna o antídoto.** Para probar un antídoto contra un veneno, se suministra una inyección a animales de prueba, los cuales se inoculan con el veneno atenuado. Se registran los casos positivos y negativos y, en función de ello, se autoriza o no el antídoto. La misma situación se aplicó para desarrollar la vacuna contra el sarampión.

Cuando se desea conocer las cualidades y cantidades en un estudio, se utiliza el método mixto. Un ejemplo de este tipo de investigación es el estudio de accidentes viales en una carretera. El conteo de percances en un tramo carretero corresponde al estudio cuantitativo, mientras que las entrevistas a los conductores para conocer su opinión con respecto al manejo o al estado de la carretera corresponden al estudio cualitativo.

La aplicación de un método de investigación depende del área donde se deseen obtener datos. Un emprendimiento comercial, una intervención de mejora comunitaria, un estudio científico, entre otros casos, requieren datos que pueden ser cualitativos o cuantitativos; del investigador depende elegir el modelo, con base en sus conocimientos, experiencia y los objetivos de su estudio. El éxito de un proyecto depende de la seriedad con que se aplique y sistematice dicho método. Conocer el sentir de la gente, su necesidad en relación con determinado producto, las características de la competencia, entre otros aspectos, es fundamental.





Origen y transformación de técnicas y prácticas sustentables

A lo largo de la historia, el ser humano ha tenido que buscar diversas formas de sobrevivencia. Gracias a la invención y el desarrollo de la tecnología, pudo facilitar sus actividades en beneficio de la humanidad; sin embargo, estas mismas han afectado al entorno. Por ejemplo, estas acciones han contaminado los mares y ríos, deforestado los bosques, selvas y otras regiones. Por lo tanto, ha tenido que recurrir a la misma tecnología para crear prácticas sustentables a favor del ambiente.



Diferentes técnicas para la realización de una tarea

Existen diferentes significados para la palabra *técnica*, de la cual se habla cuando de tecnología se trata; proviene del griego *technikos*, cuyo significado es la “capacidad para realizar un quehacer relacionado a una ciencia, arte u oficio”. Desde la prehistoria el ser humano ha necesitado diferentes técnicas para resolver diversos problemas que aquejan a la humanidad y a su entorno.

El desarrollo de las tecnologías, en diferentes sectores, como el industrial, el agrícola y el de las telecomunicaciones, ha modificado drásticamente la forma de comer, producir alimentos y comunicarse. Con el fin de optimizar la producción, la humanidad ha buscado realizar dichas actividades de manera más rápida y eficaz.

La tecnología ha generado resultados con impactos negativos y positivos para el ser humano y para el ambiente. Por ejemplo, la tecnología alimentaria ha provocado que la comida rápida o procesada contenga un alto índice de conservadores, azúcares, grasas y sodio, es decir, se trata de alimentos dañinos si se consumen frecuentemente.

Por otro lado, las tecnologías de telecomunicaciones son eficientes. Por ejemplo, los teléfonos inteligentes permiten hacer videollamadas, tomar fotografías, enviar mensajes de texto, dibujar, leer libros digitales, ubicar un punto geográfico por medio de la geolocalización, pedir alimentos a domicilio, pagar servicios, recibos y más.





Por último, en el caso de la agricultura, el ser humano ha fabricado insecticidas, fertilizantes químicos o semillas que han mejorado la producción de las milpas; sin embargo, también estos agentes han provocado la extinción de varios tipos de insectos.

A continuación, se presentan tres ejemplos donde pueden observarse diferentes formas de realizar ciertas actividades y las técnicas empleadas para tales propósitos:

- En Michoacán, la práctica agrícola tradicional “año y vez”, consistía en cultivar la tierra por un año y dejarla descansar otro para que recuperara su fertilidad. Sin embargo, esta técnica ha sido reemplazada por el sistema “año con año”, el cual utiliza fertilizantes químicos en lugar de un año de descanso.
- Desafortunadamente, debido a las características físicas y químicas de los suelos de la meseta tarasca, el uso de estos fertilizantes inmoviliza los nutrientes naturales del suelo y los hace inaccesibles para las plantas, lo que ha disminuido los rendimientos y ha contribuido a la pobreza rural. Además, los agricultores tienen que gastar dinero en la compra de fertilizantes, lo que empeora su situación económica. Por lo tanto, se puede ver el impacto negativo que ha tenido el cambio de la práctica de siembra de “año y vez” en los campesinos.





- En China, la extracción de leña es una de las actividades a las que más tiempo dedican las comunidades indígenas. Al no permitir el uso de energías “modernas”, se emplean prácticas tradicionales, aparentemente menos agresivas para el medio ambiente, pero resultan todo lo contrario. Por ejemplo, la restricción de uso de electricidad y gas en reservas como la del oso panda, en donde la política de conservación lo prohíbe, la población está forzada a extraer leña. De tal manera, la tasa de deforestación es más alta dentro de la reserva que en las comunidades aledañas, en donde sí se permite la instalación de infraestructura eléctrica y de gas. El uso de leña en las comunidades indígenas, además de exigir mayor tiempo, es responsable de aproximadamente 7% de la degradación de suelos en el mundo.

En las ciudades se pueden observar diversas transformaciones tecnológicas para resolver y facilitar la vida. Por ejemplo, el uso de plataformas digitales para el transporte de personas, alimentos o paquetería ha promovido un traslado seguro; sin embargo, ello también ha representado una competencia con la transportación en los taxis, que en décadas anteriores fue una de las formas de transporte particular más usadas.

Las aplicaciones digitales llegaron a México en 2013 y supusieron una nueva forma de usar el transporte privado para cualquiera con un teléfono inteligente con acceso a internet. La propuesta es tener una lista de socios conductores que estén registrados en la aplicación, mismos que son puestos a disposición del usuario o cliente con respecto a la cercanía y disponibilidad calculadas mediante el sistema de posicionamiento global o GPS (*Global Positioning System*).

Estas opciones ofrecen, además, calcular las tarifas con respecto a la demanda del servicio, dando a conocer al usuario el costo antes de aceptarlo. Si a esto se agrega que puede conocerse cierta información del conductor y de la unidad que transporta, se puede crear una sensación de mayor seguridad.

Los taxis siguen siendo utilizados a la par que estas aplicaciones, pero ahora es decisión de los usuarios elegir la modalidad más conveniente.



Hasta ahora se han visto diferentes formas de realizar distintas tareas. Aunque se podrían encontrar ventajas y desventajas en su uso y consumo, es importante entender que, en el ámbito tecnológico, hay más de una forma de emplear una herramienta y más de una manera de ejecutar actividades diarias.

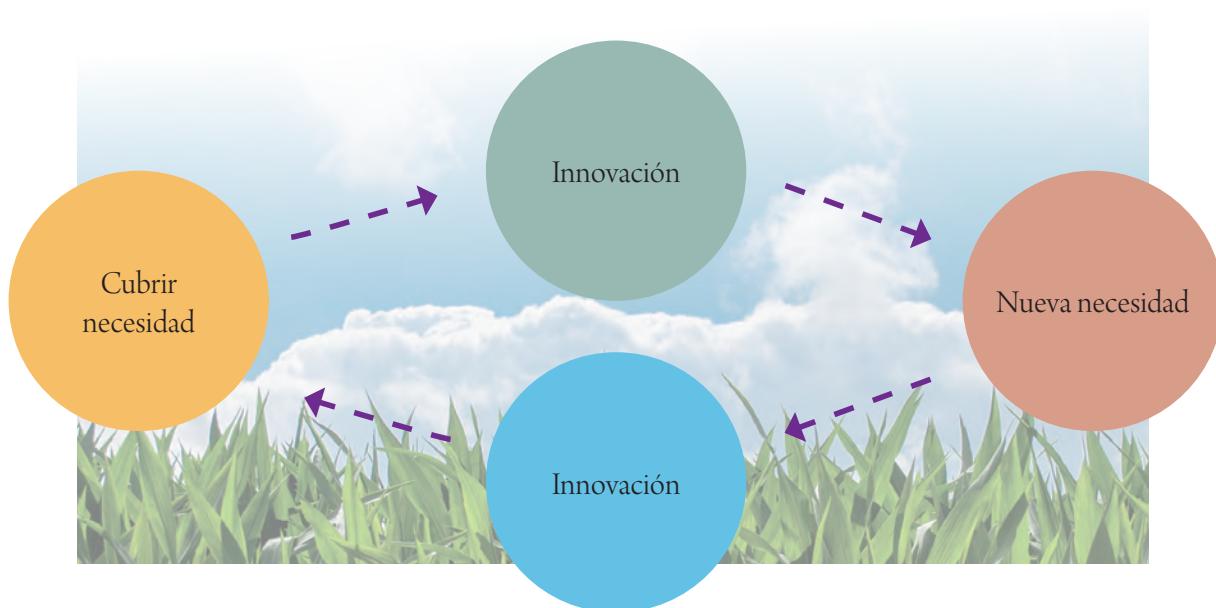
Comparación de técnicas tradicionales y actuales. Prácticas sustentables

Para realizar la mayoría de las actividades, se requiere de un conjunto de habilidades y conocimientos. A esto también se le conoce como técnicas, a través de las cuales se consiguen objetivos y metas. Asimismo, una vez conseguidas estas metas, las técnicas se siguen mejorando para lograr mejores objetivos con mayor facilidad.

El uso de plaguicidas en los cultivos agrícolas ha ayudado a controlar las poblaciones de insectos y el crecimiento de malas hierbas que ponen en riesgo las cosechas. No obstante, los plaguicidas son responsables de acabar con animales polinizadores. Esta técnica afecta el ecosistema, por ello se busca regresar a las técnicas tradicionales, en las cuales las siembras respetan el ecosistema y las mismas plantas fungen como plaguicidas.

En el contexto urbano, también han existido técnicas para llevar a cabo diversas actividades, mismas que han requerido innovarse para satisfacer nuevas necesidades.

Tomar un baño se ha convertido en una actividad cotidiana para mantener un aspecto limpio, o bien, cuidar la salud. Calentar el agua ha requerido crear ciertas técnicas. Por ejemplo, en el antiguo Egipto las personas que pertenecían a la nobleza tenían dentro de sus palacios estufas de leña. En el Imperio romano, por su parte, se construyeron baños de vapor operados por esclavos, quienes se encargaban de los hornos de leña.



Fue hasta el siglo xx cuando se descubrió el gas licuado de petróleo, conocido como gas LP. De Asimismo, se implementó el uso del gas natural. La creación de calentadores que utilizan este tipo de gases o leña facilitó su instalación en viviendas, lo cual, no obstante, aumentó la emisión de dióxido de carbono (CO₂). La acumulación de este gas en las partes altas de la atmósfera ha impactado al medio ambiente, es una de las causas del llamado efecto invernadero. Cuando eso sucede, se eleva la temperatura de la Tierra, lo que provoca el deshielo de glaciares, lluvias extremas y el calentamiento de las masas de agua. Aunque previamente se habían realizado algunos experimentos para utilizar la energía solar en calentadores, éstos se popularizaron en México entre los años 2007 y 2012 debido a la promoción de la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee). El objetivo era reducir las emisiones contaminantes con el uso de energía solar para calentar el agua.



Después de analizar estos ejemplos, se puede decir que los calentadores solares producen cero emisiones contaminantes, en comparación con los calentadores de leña, de gas LP y los que emplean gas natural. La opción más contaminante son los calentadores de leña, seguidos por los que usan gas LP y, por último, los que emplean gas natural. Si se sustituyeran en México los calentadores tradicionales por solares, no sólo se reduciría el deterioro medioambiental, sino también el gasto familiar.

Las técnicas utilizadas responden a las necesidades de la sociedad. Cuando un producto innovador cubre una necesidad, pero conlleva desventajas, se busca conservar el beneficio y subsanar las fallas.

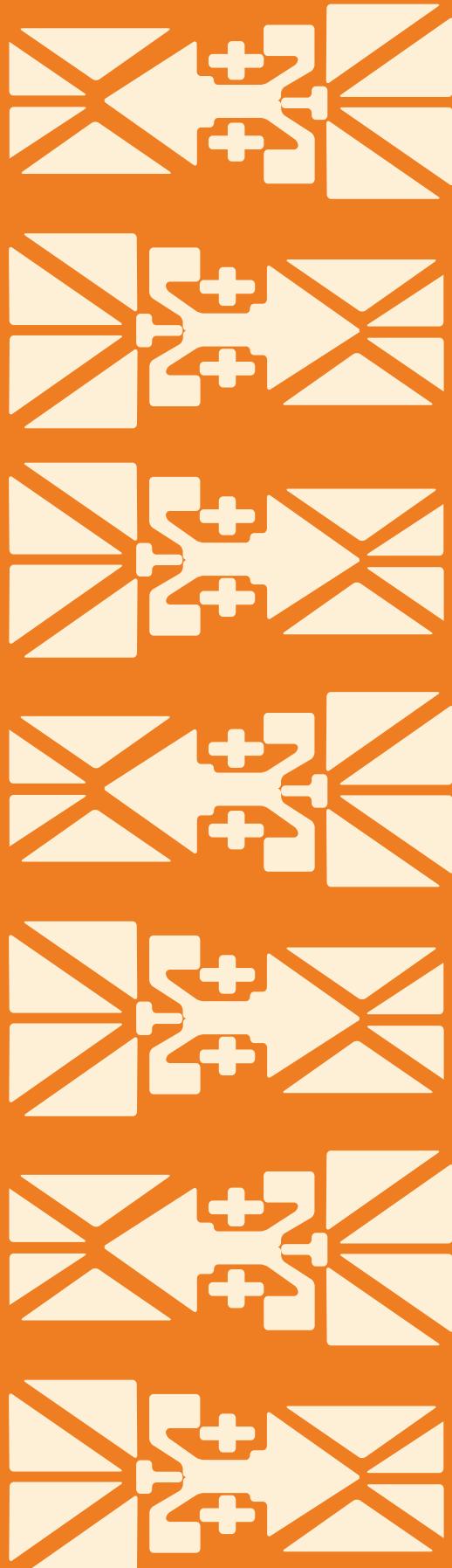
No se dejarán de crear nuevas técnicas, porque es un efecto del desarrollo humano. Negarse o abstraerse de usarlas implica relegar parte de la manera de subsistir. Para mantener y preservar los recursos de la naturaleza, estas tecnologías deben dirigirse hacia prácticas sustentables.



Procesos e innovación técnica

Los sistemas técnicos ayudan a saber de qué manera cambiar, mejorar o complementar los procesos técnicos existentes para la creación de productos.

Las innovaciones técnicas se producen cuando las necesidades ya no son satisfechas de la misma manera o cuando la forma de atenderlas daña otro aspecto de la vida.



Creación e innovación técnica

La creación e innovación técnica se refiere a los procesos de desarrollo tecnológico, a la generación de productos y servicios que resuelven problemas o satisfacen necesidades específicas de formas originales. Tales procesos pueden implicar la aplicación de conocimientos técnicos, científicos y de ingeniería para desarrollar nuevos productos o servicios, y también para mejorar los existentes.



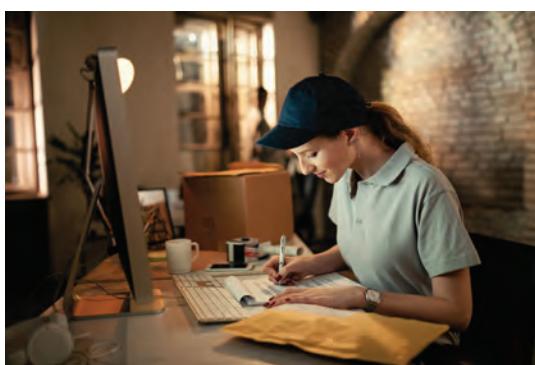
La creación e innovación técnica puede ser impulsada por diferentes factores, como la necesidad de resolver problemas específicos, abrir oportunidades de mercado, renovar tecnologías existentes y contar con una vida digna. Algunas etapas clave en el proceso de creación e innovación técnica se enmarcan en aspectos concretos.

- ▶ **Investigación y desarrollo.** Se pueden efectuar pruebas y experimentos para determinar la viabilidad de una idea o tecnología.
- ▶ **Diseño.** Es la creación de un plan detallado para la implementación de la tecnología, que puede incluir el modelado de prototipos y el establecimiento de los requisitos necesarios para la producción a gran escala.
- ▶ **Implementación.** En esta etapa comienza a operarse la tecnología, o se lanza el producto o servicio al mercado. Incluye la producción a gran escala y el desarrollo de sistemas y programas.
- ▶ **Mejora continua.** Constituye la evaluación y el refinamiento constante del producto o servicio para mejorar su rendimiento y satisfacer las necesidades de los clientes.



La innovación puede ser impulsada por una variedad de factores, como la necesidad de reducir costos, mejorar la calidad, adaptarse a los cambios en el mercado o cumplir con regulaciones gubernamentales. Algunos ejemplos de innovación técnica incluyen la automatización de procesos de fabricación, el uso de tecnología de la información para la gestión de la cadena de suministros, la implementación de nuevas técnicas de control de calidad, el uso de materiales más eficientes y la optimización de los procesos de fabricación.

La innovación técnica mejora la eficiencia y la rentabilidad de las empresas y eleva la calidad de los bienes y servicios. En lo que respecta a la seguridad, también existe mejoramiento, por ejemplo, los lugares de trabajo y operación cuentan con mayor seguridad, se reduce el impacto ambiental de la producción y se mejoran las condiciones de trabajo de los empleados. Es un proceso importante que puede generar cambios en la eficiencia y la efectividad de la producción y la entrega de bienes y servicios. Esto puede ser impulsado por una variedad de factores y afectar de manera positiva la rentabilidad de las empresas, la calidad de los productos y el bienestar de los empleados.





La creación e innovación técnica son procesos relevantes que requieren la aplicación de conocimientos técnicos y científicos para desarrollar nuevos productos o servicios que resuelvan problemas y satisfagan necesidades específicas. Este proceso conlleva investigación y desarrollo, diseño y mejoras continuas para lograr un éxito sustentable y, sobre todo, sostenible.

Creación e innovación técnica para satisfacer necesidades

Los avances tecnológicos satisfacen las necesidades de la humanidad. La forma de ejecutar algunas labores en la Antigüedad ha sido remplazada por herramientas o utensilios sofisticados y seguros, lo que ha permitido que la población tenga una vida más cómoda, y le ha facilitado el trabajo.

Un ejemplo de cambio es el arado: de ser jalado por animales de carga, ahora trabaja mediante tractores motorizados. La humanidad regía sus actividades con base en la disponibilidad de luz natural, las lámparas de petróleo y las velas. Estos mecanismos de iluminación evolucionaron hasta ser sustituidos por la luz eléctrica, que facilitó la vida cotidiana. A este progreso se le llama *innovación técnica*.

El mundo se encuentra en constante cambio y movimiento. Por ello, las personas procuran mejorar y perfeccionar los procesos que les ayuden a afrontar los retos y desafíos presentes. Las distintas problemáticas sociales, como el cambio climático, la sobrepoblación, la pobreza, la inequidad en la economía mundial, entre otras, influyen en el desarrollo y la implementación de propuestas técnicas y tecnológicas.





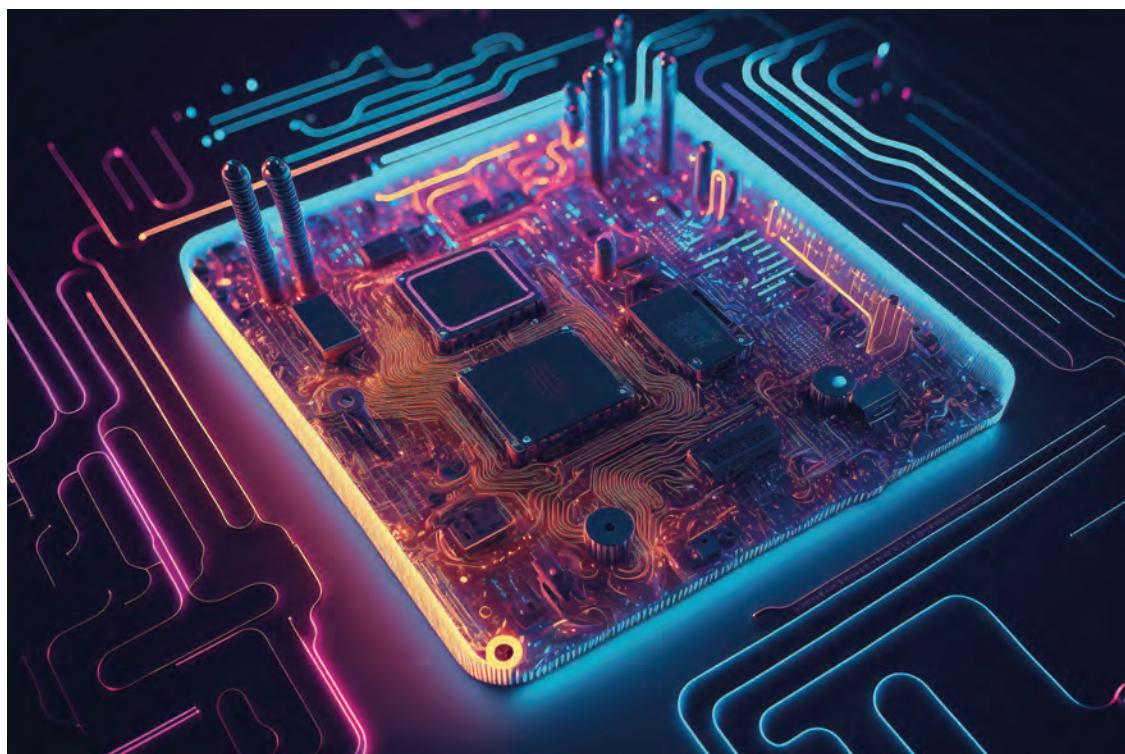
La creación y la innovación técnica son fundamentales para satisfacer las necesidades de la sociedad. Los avances tecnológicos ayudan a mejorar la vida de las personas al ofrecer comodidad y rapidez en innumerables tareas de la vida cotidiana, y contribuyen a la reducción de costos en diversos campos, desde la medicina hasta la industria y la informática. Es importante seguir innovando para garantizar el progreso y el bienestar de la sociedad, pero teniendo en cuenta los impactos sociales y ambientales que puedan tener dichas innovaciones.

Procesos técnicos

El desarrollo de herramientas tecnológicas conlleva un proceso técnico para la creación, la corrección y el perfeccionamiento de un producto o servicio. Los procesos técnicos son un conjunto de actividades y acciones que se llevan a cabo para transformar materias primas o elementos en productos finales que satisfagan las necesidades de los usuarios. Estos procesos son ejecutados en diferentes ámbitos, como la industria, la construcción, la informática y muchos otros.

Los procesos técnicos están en constante evolución y contribuyen al desarrollo de la sociedad. Sin embargo, aunque se considera que la tecnología es neutral, los intereses, los prejuicios, los estereotipos y las aspiraciones influyen en su desarrollo, y limitan la igualdad de oportunidades en el acceso y el uso de los productos tecnológicos. Se debe analizar la influencia de las condiciones económicas, sociales, culturales y geográficas en el desarrollo y el acceso a los procesos técnicos.





Los procesos técnicos pueden depender de los siguientes factores:

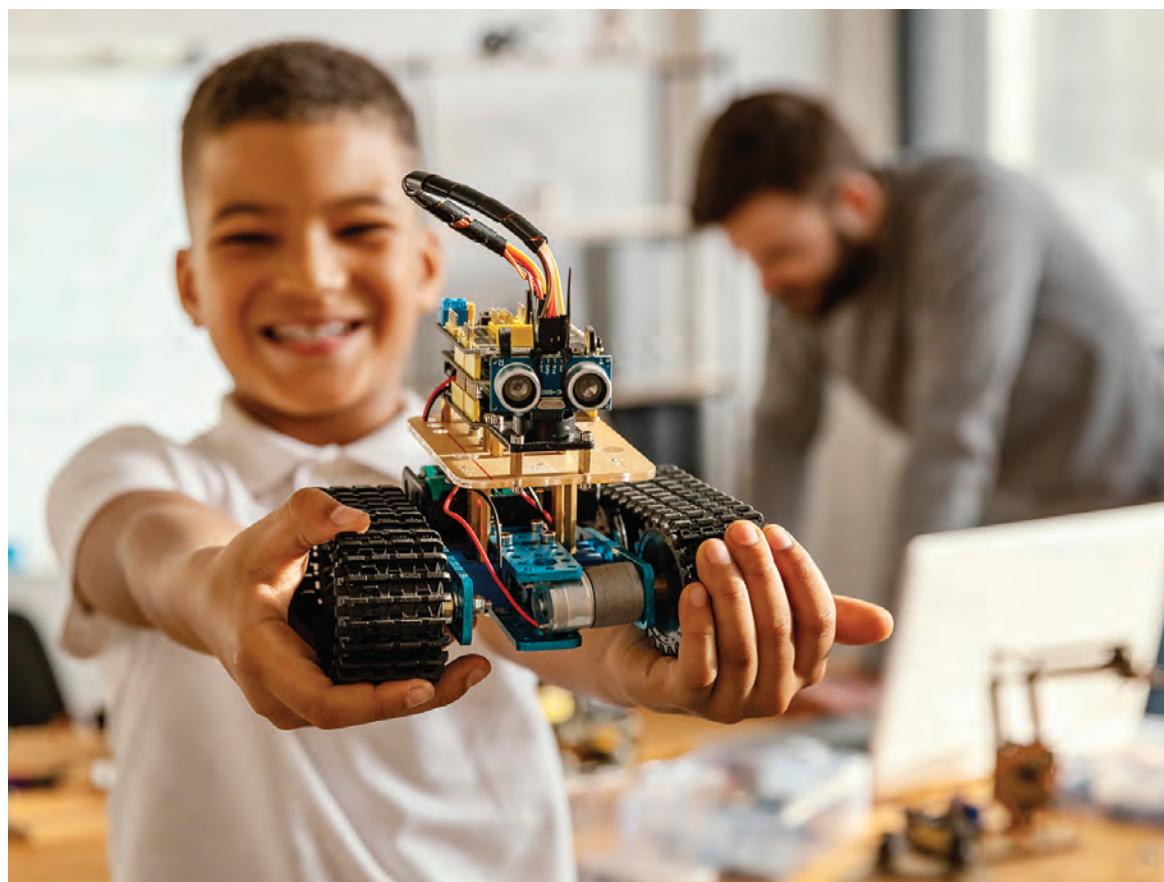
- **Intereses comerciales.** Las empresas pueden interesarse en desarrollar tecnologías que les proporcionen beneficios económicos.
- **Prejuicios y estereotipos.** Limitan la igualdad de oportunidades en el acceso a la tecnología. Por ejemplo, los prejuicios basados en género, clase social o grupo afectan el acceso a la educación y el empleo relacionados con la tecnología.
- **Aspiraciones.** Los creadores de tecnología tienen ideas preconcebidas acerca de lo que es valioso y deseable. Esto provoca que no se aborden necesidades sociales de primera necesidad.

Los intereses económicos y políticos influyen en la dirección del desarrollo tecnológico, a menudo en detrimento de las necesidades y demandas de la sociedad en general. Por ejemplo, la tecnología relacionada con la energía nuclear se ha desarrollado con un enfoque en la eficiencia y la seguridad, pero la preocupación por su uso para fines militares ha limitado la investigación al respecto en algunos países.



Los prejuicios también pueden influir en el desarrollo tecnológico. Por ejemplo, en la década de los ochenta del siglo XX, la investigación médica en enfermedades que afectan principalmente a mujeres, como el síndrome de fatiga crónica y la endometriosis, recibió poca atención debido a la creencia errónea de que estas enfermedades eran psicológicas y no físicas.

Los estereotipos y las aspiraciones también influyen en el desarrollo tecnológico. Por ejemplo, los estereotipos de género pueden limitar la participación de las mujeres en la tecnología, lo que afecta el desarrollo de tecnologías que satisfagan las necesidades y demandas de las mujeres. Del mismo modo, las aspiraciones de las personas y las comunidades pueden influir en el desarrollo tecnológico. Por ejemplo, si una comunidad tiene como objetivo lograr la independencia energética, es más probable que se desarrollen tecnologías que promuevan la energía renovable y sostenible.





En general, la influencia de intereses, prejuicios, estereotipos y aspiraciones limita la igualdad de oportunidades en el acceso a los productos tecnológicos. Para abordar dicha problemática, los desarrolladores deben observar con cuidado las necesidades de diferentes grupos y asegurarse de que sus tecnologías no reproduzcan las desigualdades existentes. Es necesario fomentar la educación en tecnología y la igualdad de oportunidades para asegurarse de que todas las personas gocen sus beneficios.

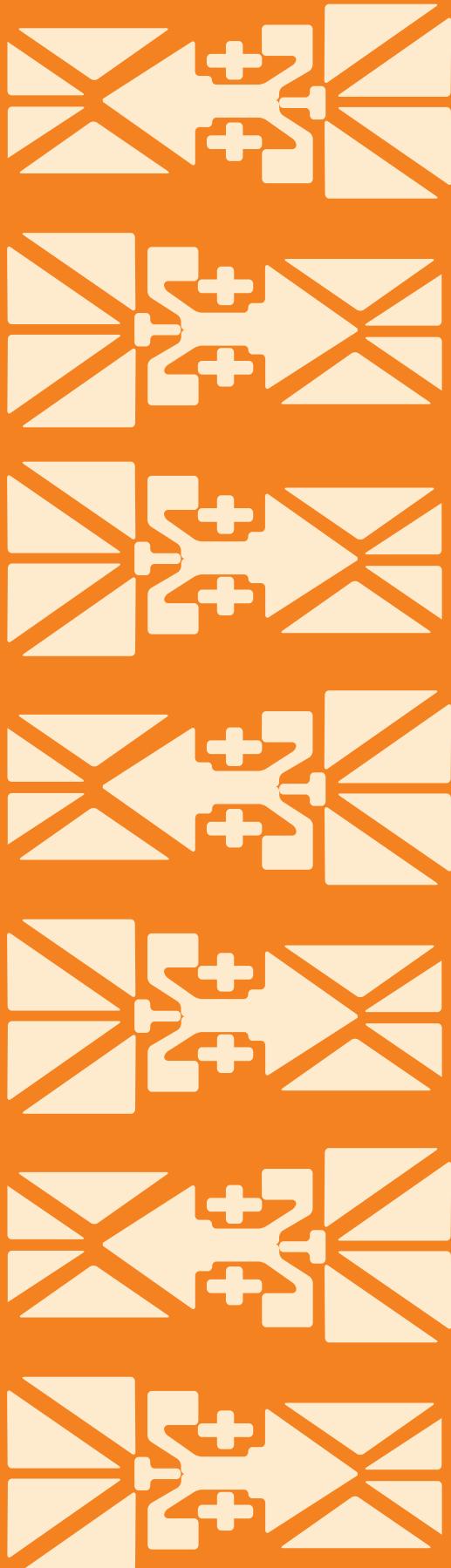
Es importante considerar todos los factores y condiciones en el desarrollo tecnológico para garantizar que las innovaciones se desarrolle para satisfacer las necesidades y demandas de la sociedad en general. Se necesitan políticas y prácticas que promuevan la igualdad de oportunidades en el acceso a los productos tecnológicos y formas de uso que garanticen el beneficio a todas las personas y comunidades por igual.



Procesos para la mejora

En el ámbito organizacional, aspectos como el desempeño en los equipos de trabajo, la captación y el empleo de los recursos, el logro de metas y la transparencia, tanto en objetivos lucrativos como de beneficio social, han cobrado relevancia. Otro punto que debe ser considerado es el de los resultados, es decir, la relación entre lo planeado y lo obtenido.

Este proceso está directamente relacionado con los conceptos de eficiencia y eficacia, que se explicarán en los siguientes apartados.





Procesos sociales para la mejora continua

La interacción humana diaria genera acuerdos, disensos y consensos para alcanzar un logro particular o común. Los procesos sociales dentro de un grupo humano dependen de las características, las necesidades y las demandas de cada uno. Los procesos sociales son las interacciones de individuos con individuos, de individuos con grupos sociales y de grupos sociales con grupos sociales, los cuales mantienen una relación dinámica de aproximación y alejamiento constante con la finalidad de favorecer el bien común por medio del diálogo y la colaboración.

Los procesos sociales pueden ser de dos tipos: los que ejecuta un individuo (disperso, individualista) y los que lleva a cabo un grupo (cohesivo, socializador).

La cohesión social está íntimamente relacionada con el grado de consenso de los miembros de un grupo social acerca del sentimiento de pertenencia a un proyecto o situación común, para lo cual es necesario que los lazos que los unen se hagan más fuertes creando la conciencia colectiva de los miembros, ejerciendo la corresponsabilidad y promoviendo la democracia que debe imperar en el bienestar.

Esta forma de proceso es capaz de absorber el cambio y el conflicto social mediante una estructura legítima de distribución de recursos materiales y simbólicos de tipo socioeconómico, sociopolítico y sociocultural, en concordancia con los mecanismos de asignación del Estado, el mercado, la sociedad civil, la familia y otras redes comunitarias.



Tres perspectivas para entender la cohesión social



La colaboración es un proceso social inserto en la cohesión. Generalmente, se da en escenarios donde la colectividad trabaja en conjunto y se añaden esfuerzos para alcanzar una meta común mediante principios como la solidaridad y el respeto. Un ejemplo de proceso social de colaboración es el trabajo grupal en una organización, que requiere que sus miembros cooperen y laboren juntos para lograr un objetivo común. Este proceso puede resultar efectivo para mejorar el desempeño de la organización y fomentar un ambiente colaborativo.

Los procesos sociales pueden detener o ayudar a la incorporación de nuevas estrategias, que sirvan para mejorar una situación particular o una dinámica productiva que beneficie a la mayoría y apoye el cuidado del medio ambiente.

El trabajo en grupo es un ejemplo de proceso social de colaboración que puede mejorar el desempeño de una organización al fomentar un ambiente solidario y colaborativo. Dicho proceso se sustenta en valores como la colaboración, el diálogo, la distribución justa de tareas, la asignación de responsabilidades, la resolución de conflictos, la confianza y la lealtad entre integrantes.



Eficacia, eficiencia, fiabilidad y factibilidad

Además de la introducción de innovaciones y la mejora continua en los procesos productivos hay otros aspectos que deben considerarse para tomar decisiones que involucren el cambio o el uso de nuevas herramientas. Estos aspectos son la eficacia, la eficiencia, la fiabilidad y la factibilidad.

Para llevar a cabo tareas que eleven las ganancias y la producción de un bien o servicio, se debe analizar la implementación de nuevas tecnologías. Por principio, cabe señalar la diferencia entre eficacia y eficiencia: mientras la primera consiste en alcanzar una meta, la segunda apunta, no sólo a lograr un objetivo, sino a conseguirlo en menor tiempo y utilizando menos recursos.



Diferencias

	Eficacia	Eficiencia
Cantidad de recursos	Alcanzar un objetivo sin tener en cuenta los recursos utilizados.	Alcanzar un objetivo teniendo en cuenta los recursos utilizados.
Uso de recursos	Se valora sólo la capacidad para alcanzar un objetivo.	La mejor utilización de recursos.
Optimización de recursos	No existe	Existe
Valoración del resultado	Existe	Existe

La *fiabilidad* es la probabilidad de que algo funcione correctamente. Por otro lado, la *factibilidad* indica la disponibilidad de los recursos necesarios para alcanzar un objetivo o meta. Por lo general, la factibilidad se determina en un proyecto para saber si se tiene todo lo necesario para emprenderlo o no.

Para analizar un sistema tecnológico y establecer si es o no adecuado ponerlo en práctica, se evalúan dos dimensiones: la externa, donde se analizan las implicaciones en la naturaleza y la sociedad; y la interna, cuya función es ponderar los elementos que componen el sistema y su funcionamiento.

Si se tiene la intención de lograr una mejora, se debe considerar la evaluación de un sistema, verificar su eficacia, su eficiencia, su factibilidad y su fiabilidad dentro de un proceso existente. Si se encontrase alguna falla, siempre se puede proponer un sistema nuevo.



Evaluación de los sistemas tecnológicos





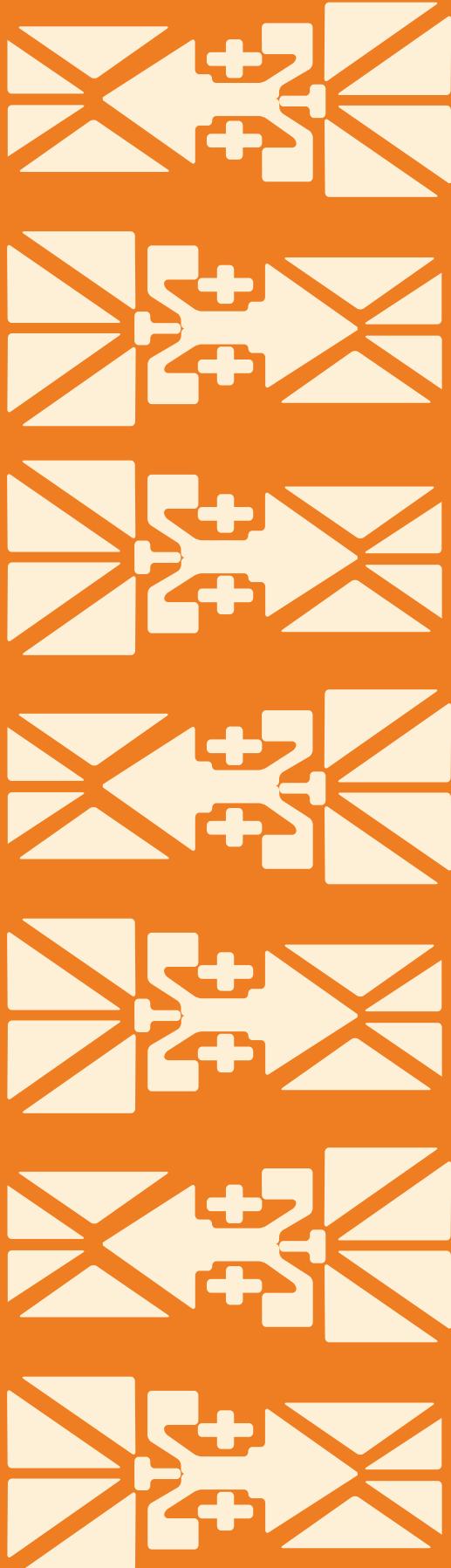
El análisis, desarrollo, uso y evaluación de un proyecto o tecnología servirá para proponer cambios que busquen mejorar individual y socialmente. La eficacia, la eficiencia, la fiabilidad y la factibilidad son elementos importantes que se utilizan para evaluar diferentes aspectos del desempeño, la calidad y la viabilidad de un proceso, producto o sistema. La comprensión de esos conceptos es esencial para tomar decisiones informadas acerca de su implementación.

La importancia de estudiar los procesos sociales radica en que, inevitablemente, producen cambios históricos que derivan en un reacomodo de las relaciones humanas y las instituciones. Éstas pueden ser catalogadas como positivas o negativas, de acuerdo con sus particularidades y su origen. También generan patrones de conducta y conflictos que responden a las condiciones socioeconómicas y culturales de cada grupo social. Tal es su impacto, que la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) reconoce en los procesos sociales cohesivos una forma de subsistencia de grupos vulnerables.



Riesgos en las tecnologías

Al buscar satisfacer sus necesidades, el ser humano se encuentra constantemente expuesto a situaciones de riesgo, peligro o afectación, ya sea en la casa, la escuela o la comunidad. Dichas situaciones incluyen los riesgos de las tecnologías, que pueden evitarse mediante la prevención. Éstos son muy comunes al navegar en internet y usar las redes sociales. Las personas con acceso a esas herramientas tecnológicas se exponen a ser víctimas por curiosidad o falta de conocimiento.





Riesgos de origen tecnológico que limitan la igualdad de oportunidades

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) facilitan la comunicación y la socialización; rompen, además, cualquier tipo de frontera o barrera, como la distancia. Su empleo sirve para expresar opiniones, sentimientos o vivencias y para organizar planes, entre otros propósitos y actividades. En la actualidad, no todas las personas tienen acceso a esas herramientas tecnológicas, aún existen zonas marginadas en México donde su disponibilidad y uso son limitados.



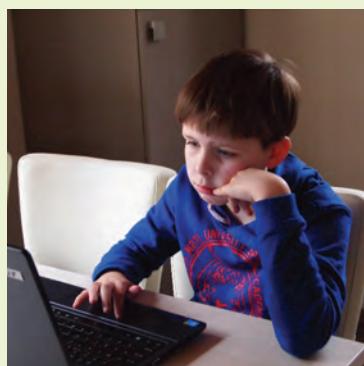
Las personas deben usar de manera consciente y responsable las herramientas tecnológicas para prevenir los riesgos que ocasionan. Al identificar problemas de origen tecnológico, se debe reconocer su intensidad, el periodo de tiempo que pueden durar y las pérdidas o afectaciones que podrían generar a futuro, con el fin de prevenir e intervenir inmediatamente para dar soluciones tecnológicas seguras, rápidas y eficaces.

Tipos de riesgos de las TIC y en qué consisten



Sexting. Se nombra así al envío de mensajes de texto con contenido sexual, que pueden incluir fotografías del cuerpo semidesnudo o completamente desnudo.

Ciberbullying. Es cuando se utilizan las TIC para acosar constantemente a una persona o a un grupo que no puede defenderse. Se manifiesta por medio de insultos, amenazas, difamación, etcétera.



Grooming. Es el acoso sexual por medio de internet. Se caracteriza porque una persona adulta utiliza las redes sociales con el objetivo de interactuar con menores de edad para, por medio de engaños, obtener imágenes o videos con contenido sexual que después amenaza con difundir.



Ciberadicción. Implica el uso desmedido de internet, manteniendo una conexión compulsiva, es decir, que la persona siente la necesidad de conectarse con frecuencia durante el día o la noche.



Suplantación de identidad. Se produce cuando una persona se apropiá ilegalmente de la identidad digital de otro individuo para conseguir información personal que usa para extorsionar, desprestigiar, chantajear, etcétera.

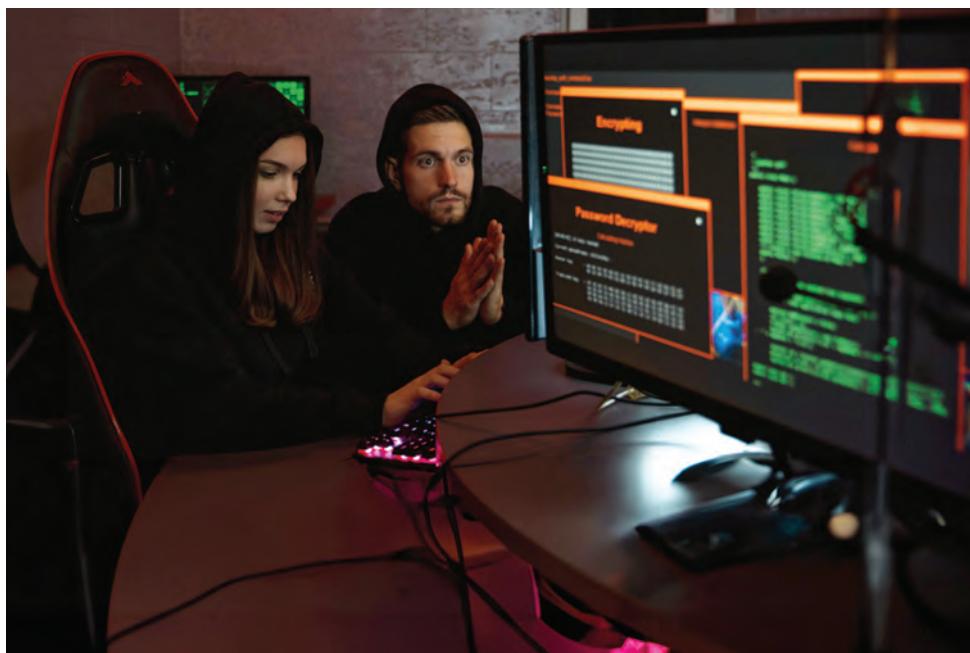
Los riesgos tecnológicos pueden tener diversos orígenes; para controlarlos o regularlos es prioritario que se genere una legislación conveniente. El uso inadecuado de la tecnología propicia afectaciones en el ser humano que repercuten en las organizaciones, la economía y la política. Además, la desigualdad de oportunidades del país aumenta los riesgos por el uso de las tecnologías, ya que, si no se usan adecuadamente, no se pueden prevenir los riesgos para la población, que estará propensa a sufrir *grooming*, *ciberbullying*, ciberadicción, suplantación de identidad y otros problemas.



Ciberseguridad: influencia de intereses, prejuicios, estereotipos y aspiraciones

La seguridad es el estado de bienestar social en el cual el ser humano se siente confiado y protegido. De ella dependen diversos factores. La ciberseguridad hace referencia a la capacidad de evitar, soportar, neutralizar y contrarrestar cualquier amenaza cibernética, en diversos medios y dispositivos tecnológicos, que afecte al individuo o a la comunidad.

Durante mucho tiempo se han presentado fallas en la seguridad tecnológica, tanto en el sector público como en el privado. Para establecer protocolos de seguridad para proteger a la sociedad ante diversas amenazas, la ciberseguridad es una de muchas opciones, pues ayuda a prevenir delitos o amenazas por medio de aplicaciones, sistemas de protección en la comunicación y protocolos en dispositivos de uso móvil o portátil (celular, tableta, computadora personal). De esa manera, se genera un control cibernético y legal, y se aplican restricciones de seguridad para la accesibilidad de los contenidos de internet al público en general o a una población específica.





Medidas de prevención para el usuario de dispositivos móviles

Mantener la privacidad de la información personal y evitar compartirla.

Procurar no enviar fotos personales ni de la familia.

No concertar citas con supuestos amigos o personas conocidas por medio de la red.

Evitar propagar rumores en internet, molestar o amenazar a otras personas.

Tener precaución al llenar formularios de registro o perfiles.

Mantenerse alerta al descargar programas o archivos digitales, pues existe el riesgo de que contengan virus.

Pedir apoyo a familiares o amigos si se reciben mensajes o contenido inapropiado.

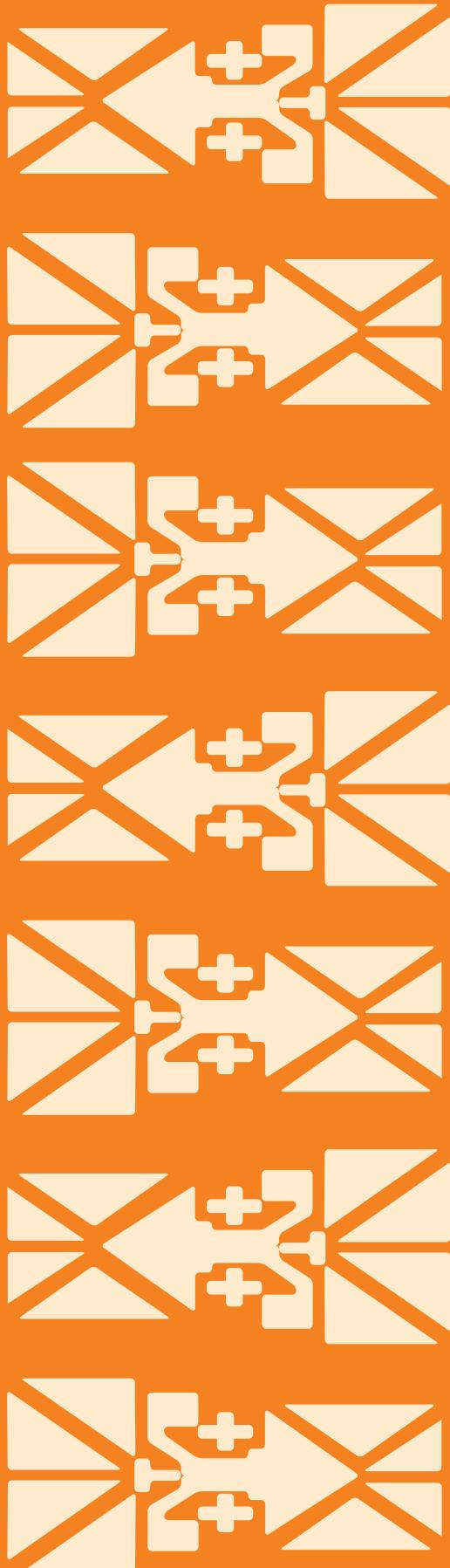
La tecnología posibilita el acceso al conocimiento, pero conlleva riesgos cuya prevención brinda un margen de seguridad a los usuarios. Sin duda alguna, el ser humano debe crear conciencia acerca de los riesgos a los que se encuentra expuesto cuando hace uso de algún dispositivo tecnológico o comparte información. Así se evitaría generar problemas sociales que impliquen perjuicio para las personas. La ciberseguridad pretende proporcionar bienestar individual y colectivo.

Conocer los medios para aplicar la ciberseguridad en la vida cotidiana posibilita un acercamiento al mundo de las tecnologías, mientras que navegar en la red sin temor y mantener la confidencialidad de la información personal beneficia de manera individual y colectiva. La satisfacción de necesidades, como base de la creación y la innovación técnica, ha vuelto imprescindible informarse sobre ciberseguridad, para evitar riesgos que crean prejuicios y estereotipos en los adolescentes.



Sistemas técnicos

Desde tiempos antiguos, el ser humano ha buscado hacer más eficiente su trabajo mediante diversas estrategias, procedimientos y herramientas, pero éstas presentaban nuevos retos. En un comienzo, el proceso de creación lo llevaba a cabo el artesano, quien se encargaba de satisfacer las necesidades de la comunidad, poseía las herramientas de transformación y el encargo implícito que le otorgaban para realizarlo. Durante los años siguientes, las nuevas formas de resolución de necesidades comunitarias se ligaron, inevitablemente, a los conocimientos acumulados hasta ese momento; es decir, a mayor conocimiento acumulado, soluciones más efectivas.



Elementos que interactúan en los sistemas técnicos

Un sistema técnico surge de las necesidades sociales. Conforme éstas cambian, se van modificando los sistemas o su funcionamiento. Un ejemplo es el uso del internet, el cual fue concebido como una red de tecnología militar, pero que en la actualidad se utiliza para comunicarse, compartir información y efectuar actividades de ocio, por ejemplo, descargar música o ver películas.



Se conoce como *técnica* al conjunto de habilidades y conocimientos que sirven para resolver un problema práctico. La técnica más común es la productiva o de transformación; otra es la manipulación de objetos existentes para crear intencionalmente artefactos nuevos, por ejemplo, la integración de la computadora con la maquinaria da por resultado la automatización.

Un artefacto es una entidad material que se puede construir, usar, manipular y modificar. Una máquina muy común en los hogares es la lavadora de ropa, cuya operación requiere jabón, agua, ropa sucia y electricidad. No obstante, hace falta un agente muy importante para darle sentido a esta herramienta: el usuario, alguien que la opere.

En este punto ya se puede hablar de los componentes de un *sistema técnico* como un dispositivo complejo estructurado por entidades físicas y agentes humanos, cuya función es transformar un objeto para obtener un resultado determinado. En este proceso se involucran varios elementos.

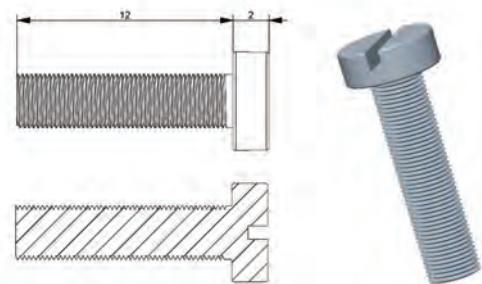
1. Componentes materiales. Son las materias primas que se utilizan y se transforman en el sistema técnico. En el ejemplo de la lavadora, serían la ropa sucia, el jabón, el agua y la electricidad.

2. Componentes intencionales o agentes. Es la interacción del usuario con el artefacto, donde el primero muestra sus habilidades, conocimientos y valores.

3. Estructura del sistema. Es la operación sistemática y relacional entre los componentes del sistema. A su vez, involucra:

► **Relación de transformación.** Procesos físicos presentes en el sistema. En el ejemplo de la lavadora, sería el efecto del agua, el jabón, el movimiento del motor y la ropa sucia para obtener ropa limpia.

► **Relaciones de gestión.** Son las acciones de manipulación que llevan a cabo los agentes intencionales del sistema, es decir, la interacción artefacto-usuario, ya sea directa o indirecta, en forma de instrucciones.



4. Objetivos. Un sistema técnico se diseña para conseguir resultados precisos o realizar ciertas funciones. Por ejemplo, el objetivo de una lavadora es dejar la ropa lo más limpia posible; sin embargo, no todos esos electrodomésticos cumplen su tarea de igual forma. El éxito dependerá de las características del artefacto, su potencia y capacidad, la forma de las aspas, entre otras.

5. Resultados. Es común que los objetivos finales no coincidan totalmente con los planteados al inicio. La valoración del sistema técnico depende de qué tan cercanos estén los resultados del objetivo planteado.

El propósito principal de una empresa es desarrollar productos de alta calidad con un bajo costo de producción y una alta ganancia. Para conseguirlo, es necesario que los componentes de los sistemas técnicos funcionen de manera excelente. Si se conoce cada una de sus partes y su funcionamiento es preciso, se habla de objetivos conseguidos, considerando que las relaciones de gestión y transformación deben estar estrechamente ligadas con el desarrollo sostenible.



Formas de organización

Una vez que se cuenta con la planificación de los elementos necesarios para transformar insumos en servicios o artefactos para satisfacer una necesidad social, existen las condiciones para poner en marcha el sistema técnico adecuado. Para aprovechar los recursos de manera óptima, es indispensable organizar el proceso productivo.

Se requiere organizar, en tiempos bien delimitados, los procesos técnicos que permitan determinar la secuencia de cada acción que integra el proceso productivo y aprovechar eficientemente los recursos naturales, la energía, los recursos humanos, las máquinas y las herramientas. Para facilitar la organización de un proceso técnico se recurre a tres preguntas clave: ¿quién lo hace?, ¿cómo lo hace? y ¿cuándo lo hace?

En el siguiente esquema se muestran los procesos que intervienen en un sistema técnico.



El proceso de producción de un sistema técnico está dividido en dos áreas de trabajo: la de ejecución de las acciones técnicas para transformar las materias primas en artefactos y servicios, y la de control, que verifica que las etapas para el logro de los objetivos de la empresa se cumplan.

La etapa de ejecución comienza cuando una persona con conocimientos técnicos delega funciones a un trabajador. Este, a su vez, aplicará sus conocimientos para operar o manejar una máquina o herramienta. La administración, por su parte, verifica el cumplimiento estricto de las medidas de control para asegurar que la tarea se ejecute correctamente. Además de calidad, también está el control general del proceso productivo, que administra el flujo de recursos, el control de personal y, sobre todo, la aplicación de la normativa, la seguridad y la higiene.



La planeación debe considerar el diagnóstico de necesidades y el diseño del proyecto. Un factor importante que no debe quedar fuera es la elaboración del presupuesto. Se conoce como *presupuesto* al cálculo anticipado del costo de producción de un producto o servicio, además de una comparación con el precio de venta; si fuera de beneficio social, se calcularía para no sobrepasar el presupuesto asignado.

Es importante considerar los gastos directos e indirectos; los primeros están íntimamente ligados con el producto. Por ejemplo, en una fábrica de muebles artesanales de madera se deben incluir los costos de este material, la adquisición de herramienta, el pegamento, los clavos y los tornillos. Por su parte, los gastos indirectos serían la gasolina para el transporte, el mantenimiento del camión, el costo de la energía eléctrica, la renta del local para el taller y el sueldo de los trabajadores. Al calcular un precio de venta, se protege la ganancia que obtendrá el productor, un beneficio económico conocido como *ganancia neta*.

La organización adecuada de un sistema técnico tiene como finalidad optimizar un proceso productivo, es decir, tener mejores productos, mayor producción, menor costo y máxima ganancia. Un punto clave de la organización es el control de calidad. La empresa puede tener afinados todos los demás componentes, pero esta área es responsable de la mejora continua de la empresa, y en muchos casos, es la menos cuidada.



Medios técnicos

Los medios técnicos son las formas o herramientas por medio de las cuales se llevan a cabo tareas encaminadas a conseguir los objetivos de una empresa. Puede ser a través de personas, sistemas, tecnologías, conocimientos, procesos, herramientas, máquinas, entre otras.

Se conoce como *medios técnicos* al conjunto de técnicas o métodos cuyo objetivo es facilitar las tareas para conseguir los objetivos planteados. Facilitan la realización de tareas complejas de manera sistematizada. En la actualidad, muchas de esas tareas se ejecutan de forma completamente automatizada.

Algunas de las principales características de los medios técnicos son:

- **Facilitan las tareas**, por ejemplo, transportar, medir, cortar o moldear elementos.
- **Diversifican tareas**, si se automatizan, el trabajador invertirá su tiempo en el trabajo no automatizado.
- **Evitan accidentes graves** al asignar las actividades de riesgo a la maquinaria automatizada.
- **Generan mayor ganancia** a las empresas. Al automatizar un proceso, se requieren menos trabajadores, lo cual aumenta la producción.
- **Ahorran** esfuerzo y energía a los trabajadores.



Se categorizan tres tipos de medios técnicos de acuerdo con sus características y objetivos:

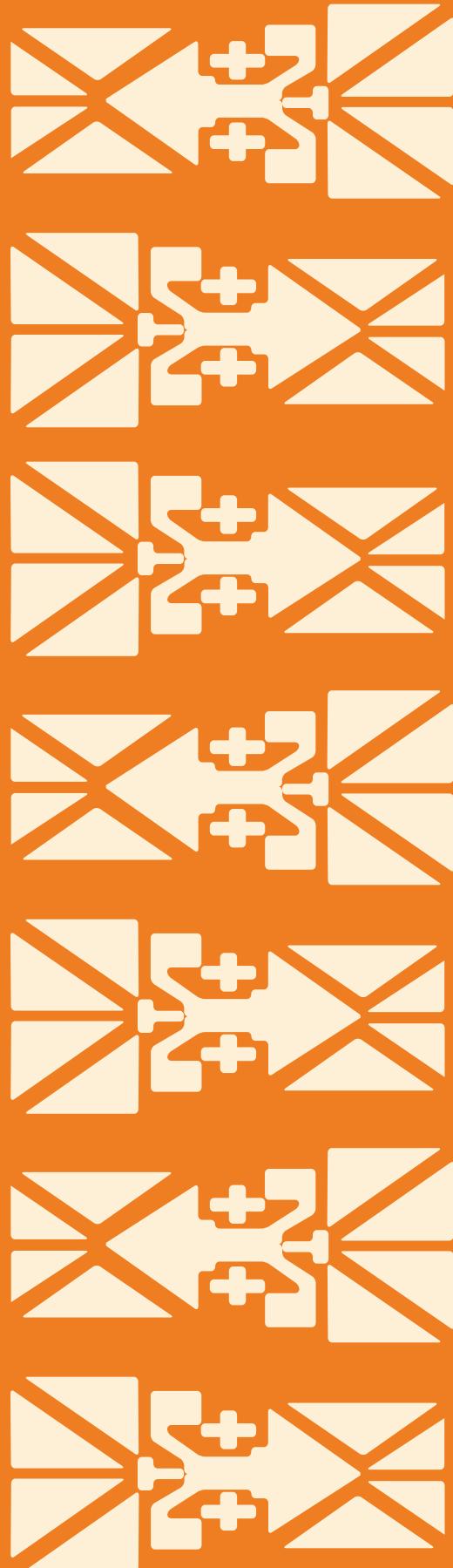
- **Sistema persona-producto.** El trabajador está íntimamente relacionado con los materiales que se emplean. Por ejemplo, un artesano que elabora un jarrón con barro.
- **Sistema persona-máquina.** El ser humano posee un conocimiento elevado en el manejo de la máquina; la manipula por medio de palancas y botones, lo que evita el empleo excesivo de energía y el riesgo de la operación manual.
- **Sistema producto-máquina.** Se basa en un proceso automatizado en el que los humanos no intervienen constantemente.

Los materiales son todos aquellos elementos no humanos, como la materia prima, la energía aplicada, las máquinas y las herramientas (equipos técnicos). La finalidad de la administración del sistema técnico es emplear una cantidad menor de estos elementos conforme mejora el proceso de producción. Las máquinas han aliviado ese peso a los trabajadores, lo que aumenta la producción y disminuye el esfuerzo.

La interdependencia entre los seres humanos y la tecnología resulta en un sistema generador de productos destinados a mejorar la vida de las comunidades. Estos sistemas evolucionan de forma constante porque responden a lo que la sociedad necesita. De esta manera se crea una interdependencia que transforma a todos sus componentes.

Conocer los componentes de los sistemas técnicos es de suma importancia para implementar procesos de producción que, mediante métodos y técnicas, puedan facilitar las tareas de transformación de las materias primas en servicios y productos, para lo que no basta con el área de producción, también se debe pensar en eficientar el área de control para que verifique el aprovechamiento óptimo de la materia, la energía, las máquinas, los instrumentos y, sobre todo, respetar a las personas y el medio ambiente.





Tecnología en la cotidianidad

Durante las últimas décadas, la tecnología invadió al mundo entero con los teléfonos móviles, las computadoras y con pantallas planas de alta definición. Internet abrió posibilidades infinitas de comunicación. En México, las videoconferencias ya forman parte de los procesos educativos, laborales y de convivencia a distancia. Las redes sociales permean el ocio, la cultura, la educación y la ciencia. Enfermedades que eran mortales hasta hace un par de años, hoy son curables gracias a los avances tecnológicos. Cirugías que en otros tiempos eran complicadas, ahora se realizan de manera más rápida y requieren de unas horas de reposo del paciente para salir del hospital. En 1969 el avión jumbo jet emprendió su primer vuelo y en la actualidad la humanidad descubre planetas cuyas condiciones podrían albergar vida.



Tecnología a nuestro alcance

Las innovaciones tecnológicas impactan todos los ámbitos de la vida cotidiana, desde la comunidad, el hogar, la escuela y el entorno personal. Dichas innovaciones se generan y adaptan al contexto social; buscan satisfacer necesidades básicas, como la vestimenta o alimentación, hasta las superficiales, como los autos de lujo totalmente automatizados.

En la Antigüedad, se utilizaban utensilios elaborados con rocas para moler algunos alimentos; tiempo después, se adaptaron artílujos diversos, como piedras afiladas para cortar y picar. Instrumentos metálicos realizaban la misma función; tenían formas que permitían obtener diferentes texturas, y los adaptaron y modificaron con engranajes y palancas para operarlos con mayor rapidez y menor esfuerzo. Estos aparatos procesadores de alimentos aún existen en la cocina mexicana. Con la invención del motor, se creó la licuadora o procesador de alimentos. Todo este desarrollo describe cómo evoluciona la tecnología para satisfacer las necesidades básicas en la comunidad.

Molcajete	Rallador
Procesador de alimentos	Licuadora



Otro ejemplo es el aprovechamiento del fuego para cocinar. Inicialmente, se utilizaba un fogón entre tres piedras que servían de soporte para colocar un comal u olla. A este sistema, nuestros antepasados le llamaban *tlecuil*. Con el paso del tiempo se le colocaron salidas de humo para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.

Para calentar alimentos de forma más cómoda, se inventó el brasero, al cual se le coloca carbón. Más adelante se logró almacenar el gas licuado y se aprovechó su alta inflamabilidad para operar un nuevo dispositivo llamado estufa. Casi simultáneamente se inventó la parrilla eléctrica, cuya función es calentar usando el calor producido por una resistencia. Hoy se comercializan las parrillas de inducción, que calientan mediante un campo electromagnético y cuya fabricación es más sofisticada.



Hay una gran diversidad de inventos con mayor avance tecnológico que llegaron a los hogares: pantalla plana, teléfonos celulares, hornos de microondas, purificadores de agua, lavadoras, ventiladores, calefacción, entre otros. El acceso a ellos depende del nivel económico, la región y las necesidades de la comunidad, además de las prioridades en el hogar y la idea de lujo entre los usuarios.

Prejuicios y beneficios en el uso de la tecnología

La innovación tecnológica ha traído grandes beneficios al ser humano. La sociedad ha adquirido la capacidad de vivir más cómodamente gracias a ella, pero, si no se utiliza de forma adecuada, podría acarrear consecuencias adversas económicas y ambientales.



Entre las ventajas y desventajas del uso de la tecnología se encuentran:

- **Acceso rápido a la información.** En la actualidad resulta muy fácil consultar contenido a través de internet, lo cual, en algunos casos, ha sustituido a la necesidad de desplazarse a las bibliotecas para obtener información académica o esperar el periódico para enterarse de las noticias del día anterior.
- **Facilita el acceso al conocimiento.** La innovación tecnológica trajo consigo la creación de nuevos escenarios. El uso de materiales electrónicos didácticos, alternativos, atractivos y enriquecedores como audios, videocuentos, películas, documentales, juegos interactivos, entre otros, llama fuertemente la atención y ha acelerado el acercamiento a la información de quienes tienen la posibilidad de acceder a estos medios con el acompañamiento de la comunidad educativa.



- **Rompe las barreras de la distancia.** Durante el confinamiento, a causa de la pandemia, se utilizaron masivamente dispositivos electrónicos para hacer videollamadas, eso permitió acercar a las personas o familias que estaban a grandes distancias o aisladas en sus casas.
- **Simplifica las tareas.** Con la automatización y la inteligencia artificial, buena parte de los procesos productivos y las tareas del hogar se realizan de manera sencilla. Esto ocurre, por ejemplo, con los teléfonos inteligentes o dispositivos electrónicos que activan funciones a través de comandos de voz, de esta forma es posible solicitarles que enciendan la luz, que encuentren una ruta específica hacia un punto geográfico, entre muchas actividades más.
- **Aumento de la productividad y la eficiencia.** La tecnología permite tomar decisiones oportunamente y disminuir factores de riesgo al producir más en menos tiempo y con mayor calidad.
- **Incrementa la esperanza de vida.** La tecnología aplicada a la medicina y a la salud ha traído un incremento en la cantidad de años que las personas viven. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en la década de 1970, ésta era apenas de 52.5 años y hoy es de 72 años de vida, en promedio. Una muestra de desarrollo tecnológico es el uso de microchips en la biomedicina, lo cual permite estudiar y seleccionar células madre.
- **Crea nuevas fuentes de trabajo.** Con la evolución de las herramientas y máquinas surgieron nuevos empleos, y se presentó la oportunidad de explorar nuevos campos laborales en diversas partes del mundo para una amplia gama de oficios (conductor profesional de drones, detective de datos, diseñador de hogar inteligente, creadores de contenido o *influencers*), profesiones (arquitecto de la información, ingeniería en robótica o desarrolladores de realidad aumentada) y áreas (programación y desarrollo de *software*).



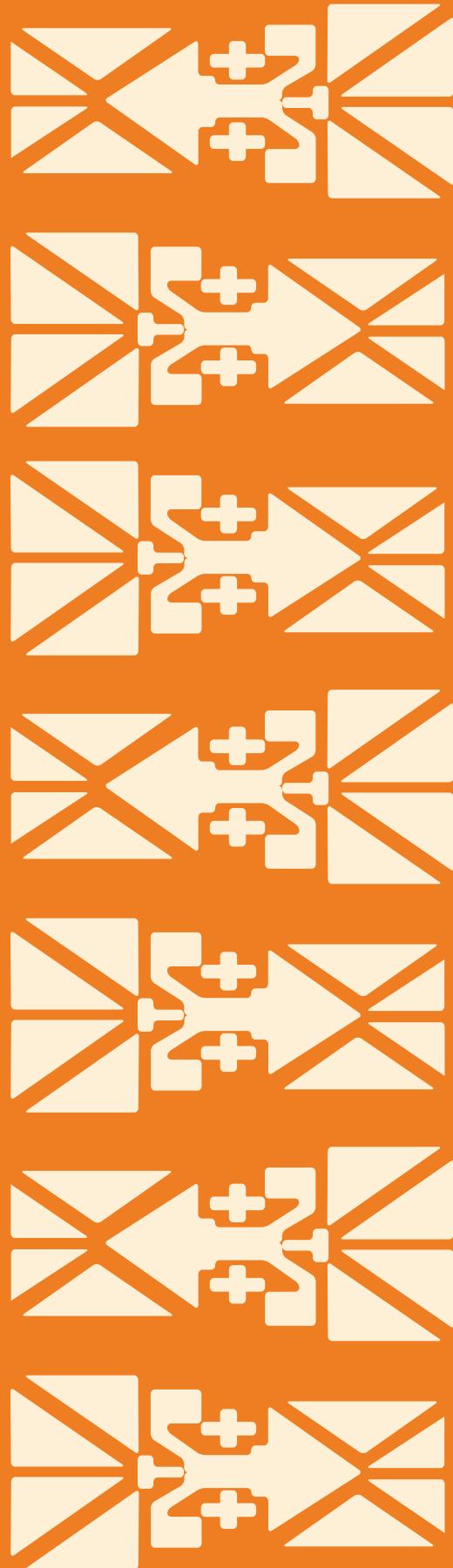
- **Dilemas éticos.** El uso correcto de las tecnologías se encuentra en entredicho. Para producir tecnología se necesita dinero, esto hace que las empresas y las personas más ricas del mundo la utilicen para proteger y reproducir su riqueza. La carrera armamentista dedica mucho dinero al diseño y construcción de armas altamente letales, robots de guerra, manipulación genética clandestina y espionaje cibernetico, éstos son sólo algunos ejemplos.
- **Deshumanización.** El uso incorrecto de las tecnologías y la dependencia de ellas presenta riesgos para la salud física y mental, por ejemplo, *ciberbullying*, artrosis y aislamiento social.
- **Contaminación.** Los procesos industriales que llevan la producción, uso y desechos tecnológicos causan contaminación atmosférica; algunos componentes producen residuos que, por malos manejos, llegan al suelo, penetran en éste y dañan mantos acuíferos, ríos y lagos, incluso grandes espacios marinos; además, deforestan vastas extensiones de selva y bosque para obtener materia prima. Se genera una gran cantidad de basura, y la obsolescencia programada afecta los aparatos después de un corto periodo de uso y se desechan grandes cantidades. Se tiene la tecnología, sólo falta la voluntad para revertir sus efectos negativos.
- **Privacidad.** La falta de seguridad en las redes sociales y la exposición de datos sensibles son otras desventajas de la tecnología.



Una vez que se enunciaron las ventajas y desventajas de las tecnologías, es importante reflexionar sobre su uso y abuso. Apoyarse en ellas puede elevar el nivel de vida, pero su abuso causa consecuencias graves para la sociedad y el planeta.

La tecnología evoluciona en paralelo con la historia de la humanidad. La especie humana es sumamente frágil y aprovecha la inteligencia que posee para sobrevivir y allegarse herramientas que le permitan realizar sus actividades con un mínimo esfuerzo. Sin embargo, también tiene riesgos que podrían ser catastróficos para la especie y el medio ambiente; por esta razón, los gobiernos del mundo deben generar, aplicar y concretar acciones que mitiguen e incluso reviertan estos efectos negativos.





Tecnologías para la comunicación

La tecnología ha acompañado a la humanidad durante su evolución y desarrollo. Actualmente se vive una época donde el flujo de información es cada vez más rápido, lo que ha motivado la creación de dispositivos que permiten el acceso a ella de forma inmediata.



Uso de nuevas tecnologías para estar más informados

En el presente, es común recibir información constantemente desde diferentes medios: radio, televisión, redes sociales, etcétera. A través de un dispositivo con conexión a internet, pueden llegar mensajes con los últimos datos sobre el hallazgo científico más novedoso, espectáculos, cultura y noticias. Se accede de manera inmediata a documentos digitales sin importar en qué parte del mundo se encuentre el usuario.



La información recibida diariamente por el usuario ayuda a comprender todo lo que acontece alrededor. Por ello, resulta necesario utilizarla cuidadosamente y verificar su veracidad, puesto que la variedad de contenidos puede generar una distorsión de la realidad.

La forma más rápida de acceder a la información hoy en día es mediante el internet y los dispositivos digitales; no sólo se tiene la posibilidad de acceder a ella, sino se envía, recibe e intercambia.

El internet es una red informática mundial, cuyo contenido es virtual, formada por la conexión directa entre computadoras y dispositivos mediante un protocolo de comunicación. Esta red permite que la velocidad de intercambio de información entre dispositivos sea instantánea.



Las nuevas tecnologías de la información y comunicación se ocupan regularmente para consultar el correo electrónico, acceder a las redes sociales, navegar en internet, consultar mapas, visualizar videos, escuchar *podcasts*, además de muchas otras funciones.

La también denominada *superautopista de la información* se refiere al conjunto de tecnologías contemporáneas, de las cuales se desprende la distribución electrónica de datos que se convierten en texto, video, audio y voz. Circulan a través de gigantescas redes informáticas y de telecomunicaciones (Miranda, 1996). Derivado de lo anterior, ahora es posible tener mayor comunicación sin la limitante de la distancia geográfica.



Durante la emergencia sanitaria del 2020, se recurrió a las tecnologías de la información como medio para continuar las clases en los niveles educativos. Ello se logró gracias al compromiso y la corresponsabilidad de padres de familia y maestros en la utilización de medios electrónicos con fines didácticos y sociales.

El esfuerzo por conocer, interactuar y adentrarse en el mundo digital de la información fue un reto para todas las personas involucradas en el terreno educativo.

En conclusión, el uso de las nuevas tecnologías sirve para estar más informados, pues ofrece algunas ventajas como:

- Vasta capacidad de almacenamiento de datos, la cual permite el manejo adecuado de información.
- Nuevas formas de comunicación entre individuos.
- Ruptura de las limitaciones espaciales y temporales para intercambiar información por medio de las mensajerías instantáneas, videollamadas, transmisiones en vivo, antes, simplemente impensables.

Formas de seleccionar y corroborar información

Quienes acceden a internet se encuentran con bastantes y variados datos; sin embargo, es importante tener criterio suficiente para discernir entre lo verdadero y lo falso. Por esta razón, se han buscado formas para seleccionar información e identificar su veracidad.

Una estrategia para lograrlo es establecer la fiabilidad de las fuentes y su naturaleza:



► **Fuentes de información personal.** Son aquellas que contienen información sobre una persona o un grupo de personas y su posible punto de opinión acerca de diferentes temas.

► **Fuentes de información institucional.** Brindan información sobre una organización que realiza actividades o desempeña funciones de interés público, como un hospital, una escuela o una empresa.



Trabajo
Secretaría del Trabajo
y Previsión Social



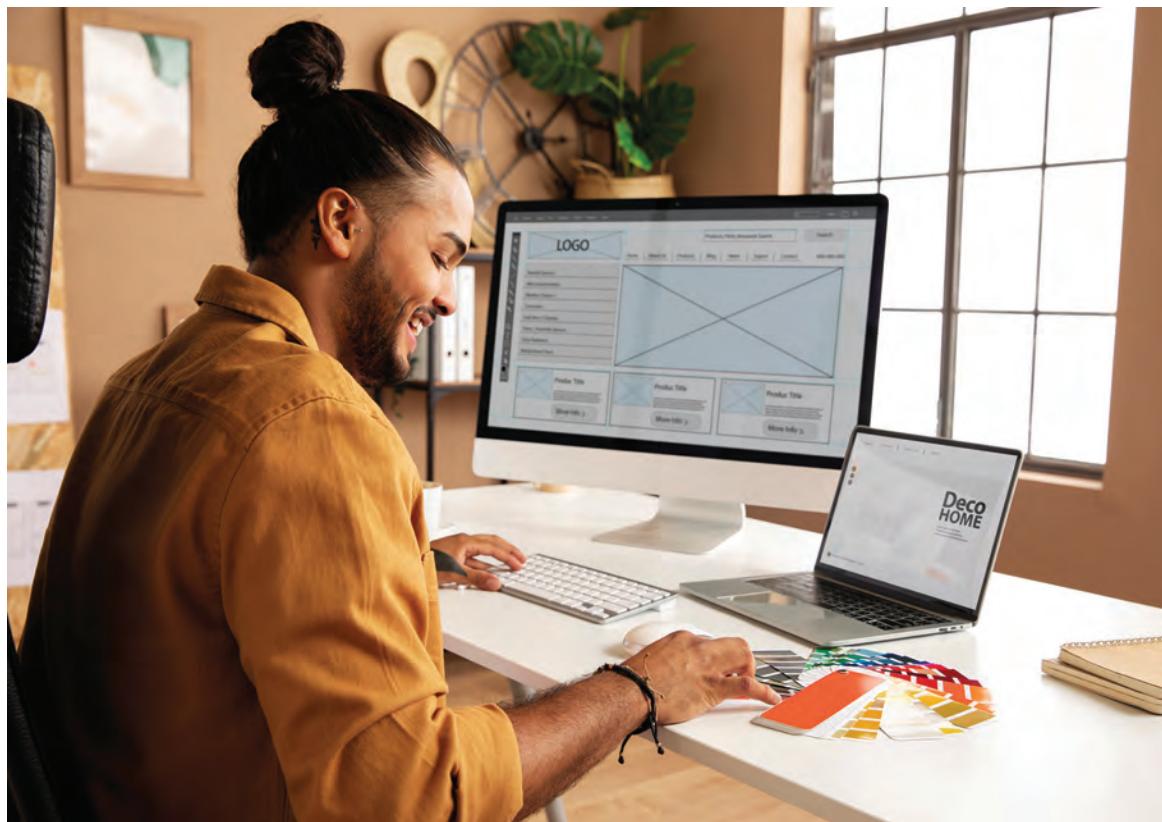
► **Fuentes de información documental.** Cualquier documento, registro o archivo que contenga información útil y relevante para un determinado tema o investigación. Estas fuentes pueden ser físicas o digitales, y pueden incluir libros, revistas, periódicos, informes, tesis, cartas, fotografías, grabaciones de audio y video, entre otros.

Las fuentes de información, por otro lado, pueden clasificarse de la siguiente manera según su contenido:

Fuentes de información

Primarias	Secundarias
Contienen información original, que ha sido publicada por primera vez y no ha sido filtrada, interpretada ni evaluada por nadie más. Son productos de la investigación o de una actividad creativa. Componen la colección básica de una biblioteca y pueden encontrarse en soporte impreso o digital.	Incluyen información sintetizada y reorganizada. Están diseñadas para facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias o a sus contenidos.



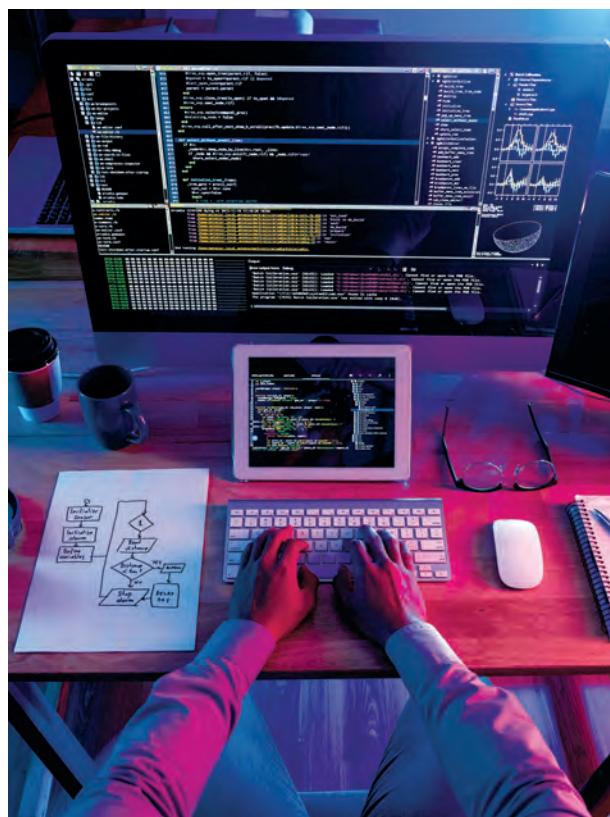


Otra forma para saber si determinada información es verídica es comparar diferentes fuentes, para ello, pueden establecerse algunos criterios:

- **Relevancia.** Determinar qué tipo de fuentes se van a utilizar. Detectar la importancia que se le da a cierto tema en las fuentes consultadas.
- **Alcance.** Establecer comparaciones con puntos a favor y en contra del tema tratado.
- **Autoridad y credibilidad.** Indagar la trayectoria académica del autor y, en caso de ser una página de internet, tomar en consideración los dominios o direcciones electrónicas. Se recomienda buscar información en instituciones confiables que se pueden identificar por la terminación del enlace: en educativas (.edu), en organizaciones (.org), o en instituciones de gobierno (.gob). Las menos recomendables son las de empresas o establecimientos comerciales (.com) y las *network* (.net).
- **Actualidad (vigencia de la información).** Considerar un periodo de tres a seis años de antigüedad para tomarla como información actual.
- **Objetividad.** Cuestionar y, a su vez, evaluar los diferentes puntos de vista sobre lo que se dice de un mismo tema.



Éstas son sólo algunas estrategias para seleccionar e identificar información confiable y usarla según se requiera, en una investigación académica, para ponderar la compra de un producto o intercambiar bienes y servicios. Ello puede servir para reconocer la falsedad o veracidad de cierta información. Establecer la veracidad de algún tema puede resultar útil para navegar de manera más segura en internet y para no caer en engaños de cualquier tipo.



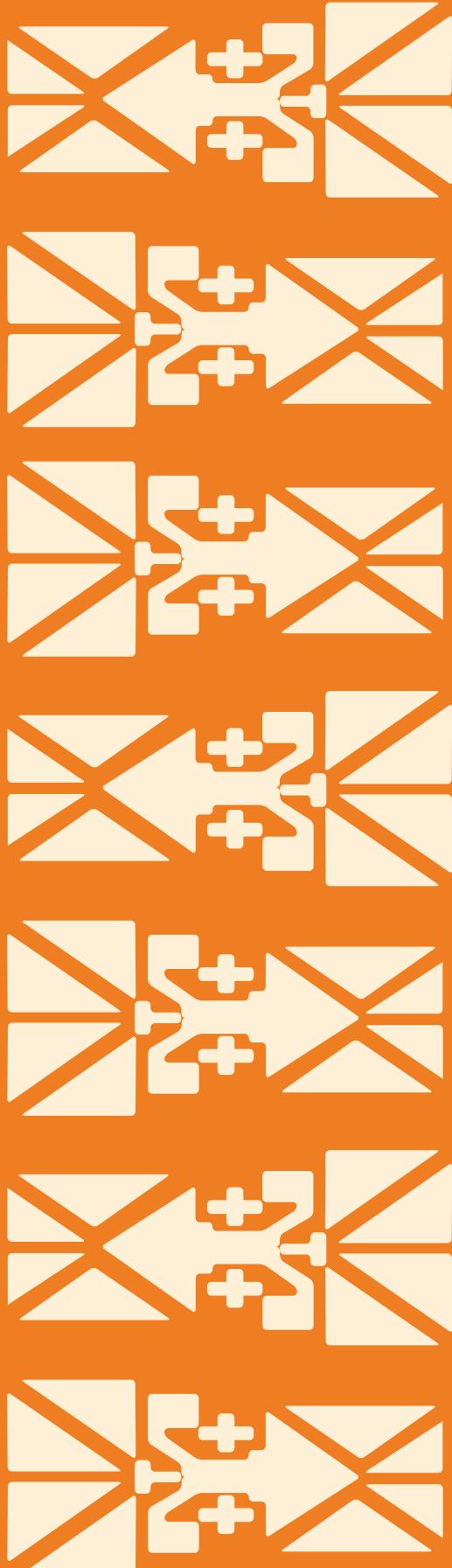
En conclusión, es imprescindible que los usuarios analicen críticamente la información que desean consultar, con el objetivo de acceder a información verídica.

Las nuevas tecnologías han cambiado la forma en que las personas se informan sobre el mundo que las rodea. Aunque las redes sociales y otros medios en línea han hecho que sea más fácil acceder a la información, también han dado lugar a la propagación de información errónea y noticias falsas. Para estar seguros de recibir información veraz, es importante recurrir a fuentes confiables, verificar y comparar los contenidos en múltiples fuentes, así como ser críticos y responsables con la información que se reciba antes de contribuir a su difusión.



Uso de herramientas

El uso de herramientas ha sido fundamental para el desarrollo humano desde el inicio de su historia, desde que se utilizaban herramientas de piedra para la caza y la recolección, hasta la actualidad, cuando se han desarrollado herramientas sofisticadas y complejas para una amplia variedad de actividades. Las herramientas han permitido al ser humano hacer frente a muchas situaciones y problemas que se generan en su entorno.





Uso responsable y ético de recursos y herramientas

Todas las actividades diarias realizadas por el ser humano requieren recursos energéticos y materiales disponibles en la naturaleza, los cuales se deben recolectar, extraer y transformar; sin embargo, no siempre se tiene en consideración que su uso tiene un límite. El empleo irresponsable, excesivo y descontrolado de éstos conduce a su agotamiento; por ello, algunos que se consideraban renovables ahora son clasificados como no renovables.

El desarrollo tecnológico ha contribuido para que las personas tengan una vida cómoda. No obstante, dicha plenitud también ha dado lugar a la explotación de la naturaleza, crisis sociales, económicas, ambientales y culturales.

Un ejemplo del uso desmedido de los recursos es la producción del refresco de cola, pues gasta 69 litros de agua potable para la elaboración de un litro de esta bebida. La industria no sólo requiere de grandes cantidades de agua, también abusa de las concesiones o permisos de explotación de los mantos acuíferos.

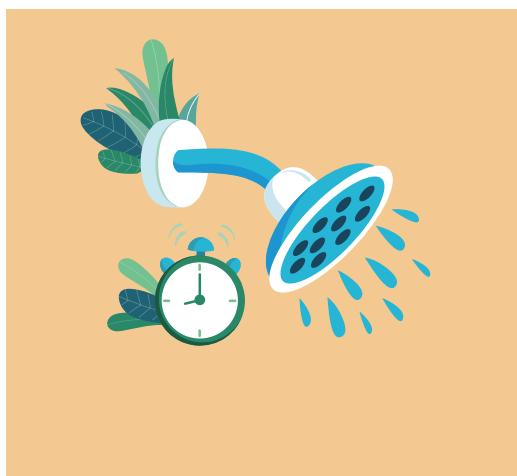
Por otro lado, el uso de herramientas en el contexto actual es fundamental en múltiples ámbitos, desde la industria y la tecnología hasta la educación y la investigación científica, por ello, es necesario conocer la importancia del uso de herramientas en diferentes contextos, así como los beneficios y desafíos que se presentan al utilizarlas.





En la industria, el uso de herramientas es esencial para la producción de bienes y servicios. Desde los manuales y mecánicas utilizadas en la producción industrial hasta los programas de software utilizados en el diseño y la simulación de productos, las herramientas permiten a los trabajadores ser más eficientes y productivos. En este contexto, también ayudan a mejorar la calidad y la seguridad en el lugar de trabajo, ya que permiten realizar tareas con mayor precisión y evitar lesiones.

En la educación, las herramientas son esenciales para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. En el ámbito escolar, pueden ser usadas como un medio para facilitar la práctica de habilidades encaminadas al desarrollo integral y de acercamiento al ámbito laboral; tal es el caso del desarrollo de habilidades digitales como la programación y el diseño gráfico, que son cada vez más importantes en la sociedad actual.





En la investigación científica, el uso de herramientas es fundamental para la realización de experimentos y la recopilación de datos. Desde los microscopios y los telescopios utilizados en la observación de objetos a nivel micro y macroscópico, hasta los programas de *software* usados para el análisis de datos, las herramientas permiten a los científicos llevar a cabo investigaciones más precisas y detalladas para la creación de modelos y simulaciones, lo que puede ayudarles a entender mejor los procesos y fenómenos complejos.

Si bien, las herramientas son instrumentos creados para ahorrar y emplear de manera eficiente la energía y los recursos, existen malos hábitos en las personas que propician el desperdicio de energía: no apagar las luces cuando no se usan, dejar aparatos electrónicos conectados todo el tiempo a la corriente, no reutilizar o reciclar objetos de uso cotidiano, entre otros. Todo eso produce grandes cantidades de basura, lo que impacta en mayor consumo de energía en plantas de recolección y tratamiento, además de la gasolina necesaria para la operación de los camiones recolectores, los cuales generan CO₂.

En la era digital que se vive actualmente, el uso de recursos y herramientas tecnológicas se ha vuelto fundamental en la vida cotidiana e industrial.

Acciones para el uso responsable de la energía y los recursos

- Usar sólo el agua que necesitas.
- Regar las plantas con una botella y de preferencia en la tarde-noche.
- Usar la menor cantidad de papel.
- No dejar dispositivos electrónicos conectados todo el día y toda la noche.
- Mantener apagadas las luces que no se utilicen.
- Planificar y calcular la cantidad de materiales y recursos por utilizar para realizar cualquier proyecto.



En el ámbito de la tecnología, el uso responsable y ético de recursos y herramientas también implica considerar la privacidad y seguridad de las personas. En la era digital, el uso de datos personales se ha vuelto cada vez más común, y es importante asegurarse de que esta información sea usada de manera transparente y segura para evitar cualquier tipo de empleo malintencionado o con fines ilegales. Asimismo, es importante evitar el uso de tecnologías que puedan generar discriminación o sesgos injustos en los ámbitos laboral, financiero o social.

Algunas herramientas pueden servir para múltiples fines, pero es deber del usuario generar espacios seguros al emplearlas conforme a los siguientes valores:

- Honestidad
- Confianza
- Justicia
- Respeto
- Responsabilidad

Uso responsable de un cuchillo de cocina	Uso irresponsable de un cuchillo de cocina
<ul style="list-style-type: none">• En la cocina para elaborar alimentos.• Tomar todas las precauciones al manipularlo.	<ul style="list-style-type: none">• Para cortar objetos que no sean alimentos.• Como herramienta de mano para golpear o desarmar artículos.





Para lograr el uso ético de recursos y herramientas es necesario fomentar la educación y la conciencia sobre estos temas. Es fundamental que las personas comprendan la importancia que tiene el impacto en la utilización de los recursos renovables (bosques, agua) y aquellos que ya no se pueden renovar, mediante la información necesaria para tomar decisiones conscientes. Asimismo, es imprescindible que las empresas y organizaciones adopten políticas y prácticas éticas en el uso de recursos y herramientas, en las que se promueva una cultura de responsabilidad social, al igual que una cultura ambiental.

El uso de herramientas es fundamental para el desarrollo humano y su impacto se puede observar en una amplia variedad de ámbitos, desde la industria y la tecnología hasta la educación y la investigación científica. Aunque existen algunos desafíos asociados con el uso de herramientas, los beneficios que proporcionan son innumerables. Si bien, es importante seguir desarrollando herramientas para avanzar como sociedad, también es necesario evitar el derroche de energía y su mal uso, pues son problemas que requieren una atención urgente para abordar los desafíos ambientales y sociales del presente y del futuro. Para reducir estos problemas, es necesario promover el uso eficiente y responsable de la energía y las herramientas, la capacitación y la formación de los trabajadores en el uso adecuado de las mismas, así como el desarrollo de tecnologías y políticas que incentiven la sostenibilidad, la eficiencia en la industria y en la sociedad en general.



Capacidades en el adolescente

Cuando una persona o un grupo de personas se mueven para realizar una actividad cotidiana, jugar o practicar algún deporte, sus capacidades, habilidades y destrezas motrices, emocionales y sociales trabajan juntas e interactúan para lograr un objetivo planteado.





Las capacidades, habilidades y destrezas motrices en el adolescente

Durante la secundaria, la educación física favorece la exploración, el descubrimiento, la comprensión, el desarrollo y la valoración de un conjunto de capacidades, habilidades y destrezas, mismas que se integran y dinamizan al realizar movimientos cada vez más complejos con un alto sentido y significado personal. Las experiencias motrices-cognitivas-afectivas-sociales que se manifiestan a través del juego y en la vida cotidiana representan la interacción de las siguientes capacidades motrices: capacidad físico-motriz, capacidad perceptivo-motriz, capacidad socio-comunicativo-motriz y capacidad recreativo-motriz.



Autonomía
Flexibilidad
Valores
Pensamiento creativo y estratégico
Interacción
Resolución de problemas
Coordinación y equilibrio
Colaboración
Habilidades y destrezas motrices
Resistencia
Fuerza
Recreación
Velocidad
Potencia





Las capacidades físico-motrices atienden la función de ejercitarse los elementos de la condición física: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Las capacidades perceptivo-motrices proveen información que se adquiere a través de los sentidos, con los que se reconoce el lugar donde se realiza la acción y se interpreta de manera espacial y temporal; además, se desarrolla la lateralidad, el ritmo, el equilibrio y la coordinación. Las capacidades socio-comunicativo-motrices cumplen la función de otorgarle significado a las acciones que se realizan al imaginar, crear, expresar, interactuar, oponer, colaborar y proyectar a la propia persona. Finalmente, la capacidad recreativo-motriz cumple con una función emotiva a partir de promover el disfrute, satisfacción, diversión, compensación y autonomía.

El siguiente texto ejemplifica la integración, interacción y dinamismo con que se manifiestan las cuatro capacidades en la acción:



Por las tardes, varias amigas y amigos se organizan para practicar y divertirse con algunos juegos donde, por turnos, se persiguen, atrapan y salvan. En ocasiones incluyen pelotas de papel periódico para lanzarlas a los perseguidos, quienes se defienden con escudos hechos de papel cartón. Ambos materiales son de reúso. Todxs acuerdan y modifican reglas y pautas de sana convivencia. Al terminar, exploran el lugar donde viven, les gusta trepar rocas y árboles, y procuran no lastimarlos, brincan entre los charcos y las veredas. Con estas acciones cotidianas adquieren más habilidades y experiencias motrices para satisfacer sus necesidades de movimiento, descubrimiento y seguridad, con lo cual se sienten seguros y capaces.



Se practica movimiento corporal con la intención de explorar y reconocer el potencial motriz en un proceso de autodescubrimiento de talentos y capacidades; el movimiento físico expresa el disfrute, la satisfacción y la autonomía física.

En estas dinámicas, sobre todo cuando se realizan de forma colaborativa con otros, se manifiestan acciones de convivencia armónica bajo principios éticos y sociales.

Estas son algunas consideraciones de cómo se visualiza la interacción de capacidades y habilidades motrices puestas al servicio de una acción que implica una intención y sentido.



La visión de integralidad del movimiento consciente e inteligente enriquece y amplía el potencial propio y colectivo, éste se favorece mediante la libre exploración e indagación de los talentos, fortalezas motrices y actitudes éticas de las personas, que se manifiestan cuando participan en actividades colaborativas, de acompañamiento, recreativas, expresivas, juegos motrices, iniciación deportiva, deporte educativo, escolar o alternativo.

La disponibilidad corporal

Tener disponibilidad corporal significa que cada estudiante posee la oportunidad de seleccionar, de entre las diversas opciones de su repertorio motriz, cómo desenvolverse y resolver una acción específica dentro y fuera de la escuela. Su manifestación demuestra el control de sus movimientos, la creación y valoración de alternativas que tiene para implicarse en una tarea, así como el autoconocimiento con referencia a sus habilidades socioemocionales para actuar en entornos individuales y colectivos de manera equilibrada.



Para favorecer el desarrollo de la disponibilidad corporal es de suma importancia contar con un banco de habilidades diverso y amplio, pero también de capacidades desarrolladas equilibradamente.

La disponibilidad corporal se adquiere por medio de experiencias que promueven el reconocimiento y aplicación de conceptos, procedimientos, actitudes y valores necesarios para desempeñarse con control, dominio y conciencia de uno mismo.

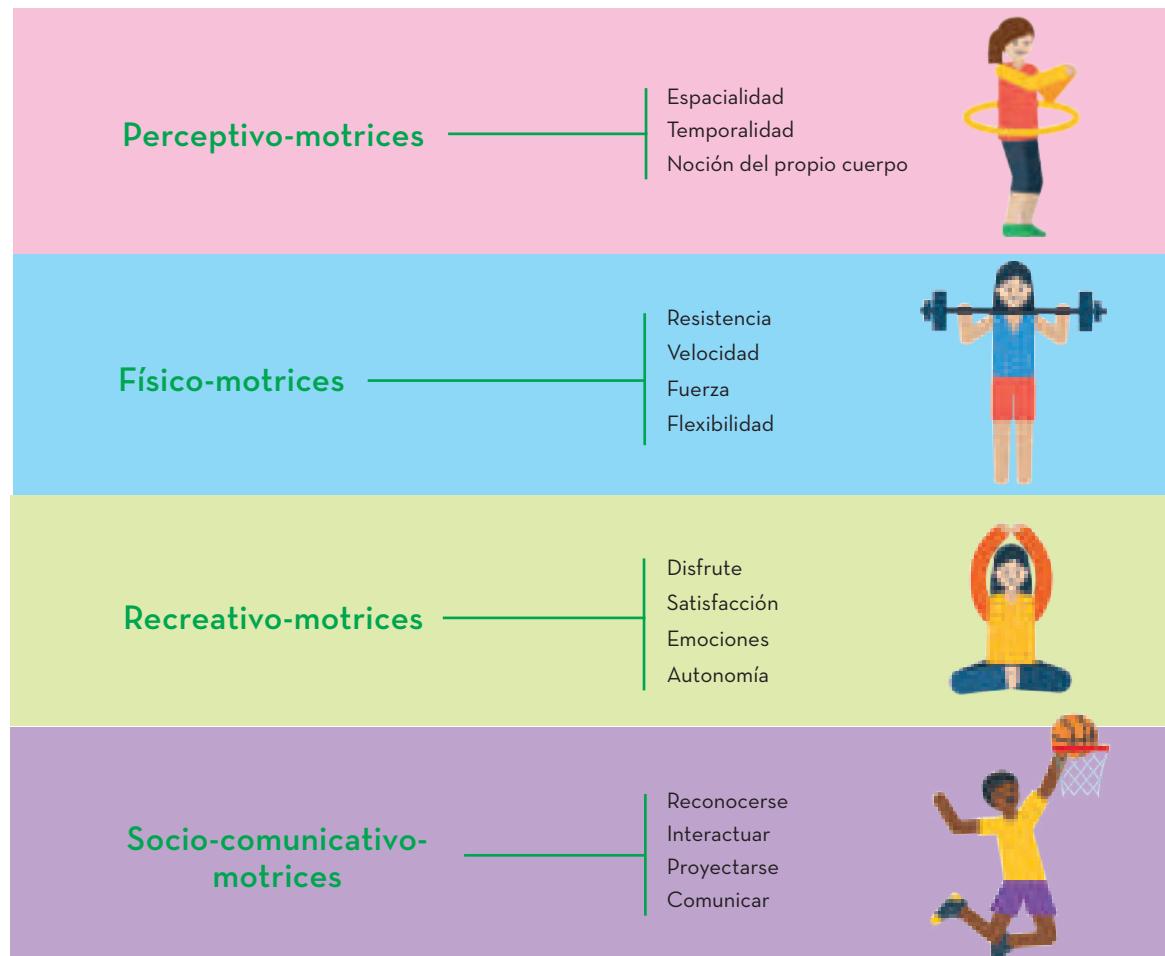
Existen diversas estrategias que favorecen la disponibilidad corporal, una de ellas consiste en observar y analizar el desempeño motriz de otros, donde se establecen similitudes y diferencias para identificar límites y posibilidades al participar en actividades organizadas de forma individual o colectiva.

Un ejemplo que permite comprender de mejor manera lo que implica ejercer la propia disponibilidad corporal es el siguiente:

El juego más interesante fue una fusión a la que llamaron *fut-beis-baloncesto*. En él se combinaron reglas de distintos deportes, así como la exigencia de sus habilidades y destrezas. Para las y los participantes era necesario seleccionar la forma conveniente para resolver cada acción presente dentro del juego defensivo u ofensivo.

En el ejemplo anterior, la disponibilidad corporal se manifestó mediante los saberes previos y la habilidad para imaginar diversas formas de manipulación. De igual manera, en el conocimiento de los elementos que estructuran el diseño de un nuevo juego y las formas de participar y resolver dentro del mismo. Estos elementos denotan el potencial personal que opera en una acción determinada.

Habilidades y destrezas motrices





Poseer múltiples habilidades, destrezas y capacidades favorece la actuación inteligente en los momentos y tiempos adecuados al practicar algún juego, deporte o actividad física en la vida cotidiana.

La disponibilidad motriz también permite entender y cuidar el cuerpo, controlarlo y protegerlo al prevenir riesgos, así como generar una conciencia personal y colectiva sobre la capacidad personal al saber qué hacer, cómo hacerlo, para qué hacerlo y con quiénes hacerlo.

Valorar la interacción de capacidades en el desarrollo de habilidades y destrezas motrices promueve la consolidación de un movimiento significativo e intencionado. Estos elementos son indispensables para poseer una disponibilidad corporal que se construye como parte de un proceso continuo, inacabado y en permanente actualización. No es posible establecer un límite o un estándar, es decir, una medida que se debe cumplir.

Un aspecto relevante de la disponibilidad corporal es que está condicionada por el contexto cultural y social donde se desenvuelve una persona. En algunos entornos, el saberse con disponibilidad corporal puede maximizarse o minimizarse respecto del escenario donde se pone a prueba el potencial. Un ejemplo puede ser un estudiante que se siente con excelente disponibilidad en un deporte más que en otro, o con algunos oponentes o adversarios más que con otros.

La disponibilidad se hace presente al poner el potencial en acción; es una forma auténtica de manifestar la realidad personal.



Diversidad

Se conoce como *diversidad* a la manifestación de gustos, intereses, orientación sexual, motivaciones, expectativas, habilidades, necesidades e ideas que son expresiones auténticas que ponen en evidencia la variedad de identidades personales y colectivas, lo que representa el reconocimiento a las diferencias individuales existentes entre las personas.





Estar en presencia de otras formas de ser, pensar, aprender, actuar y desempeñarse, hace posible valorarlas y validarlas en una sociedad y en una época determinadas.

La diversidad física, social, emocional, económica y cultural son características de las sociedades, y son reconocidas como un potencial del desarrollo y bienestar colectivos.

Atender la diversidad requiere impulsar una cultura inclusiva, solidaria, colaborativa, de paz y de aprecio ante las diferencias. No reconocer la diversidad trae consigo la exclusión y la discriminación de aquellos que piensan, actúan y se desempeñan diferente.

El sentido de pertenencia surge como producto de la diversidad y del encuentro con los demás.

Diversidad y sentido de pertenencia

El sentido de pertenencia es una necesidad fundamental de los seres humanos. Es el elemento clave de la sobrevivencia y del desarrollo humano.

Pertenecer es un “sentimiento” que se traduce en ser parte de algo. Esto es posible al sentirse identificado con un grupo de personas en distintos contextos, donde experimentan y comparten gustos, ideas, costumbres o preferencias, mismas que fortalecen la identidad personal y colectiva (identidad familiar, escolar, grupal o comunitaria).

Esto implica asumir la práctica de comportamientos, conductas, convicciones principios, metas, valores y actitudes establecidas, las cuales:

- Generan felicidad, seguridad, motivación, autoestima, autoconcepto positivo, prestigio, privilegio, orgullo, empatía, vínculos afectivos y emocionales; y donde se posee una “segunda familia”.
- Se perciben como un acto de mérito y de justicia al ser los “elegidos”.
- Favorecen el establecimiento de redes de apoyo, colaboración, solidaridad, compañerismo, determinación, trabajo, esfuerzo y disciplina.





Dentro de la escuela, las experiencias de aprendizaje en Educación Física se enfocan en que cada estudiante valore su cuerpo, sus posibilidades motrices y también las formas en las que aprende y se relaciona con sus pares a partir del juego, de las actividades expresivas y deportivas en el contexto escolar. El desarrollo de esta identidad personal se constituye como el elemento principal para saberse único y diferente a los demás en contextos que evidencian la diversidad.



Por tanto, es una prioridad promover situaciones intrapersonales (el encuentro consigo mismo) e interpersonales (interacción con los demás) en pro del desarrollo de la identidad personal y colectiva hacia la consolidación del sentido de pertenencia social.

La importancia de la aceptación y el conocimiento de las posibilidades y limitaciones a la hora de compartir experiencias es que ayudan a mejorar la convivencia con diferentes personas en diferentes actividades de la vida cotidiana.



Para comprender mejor el sentido de pertenencia se muestra la carta que Luis escribió a su maestra:

Hola, maestra Lupita, ¿cómo está?, hoy quería platicarle que mi nueva escuela no se parece en nada a la otra, aquí no hay muchos árboles ni espacio para correr; al principio me costó trabajo adaptarme, las costumbres son muy diferentes, hasta para saludarse; todxs son muy amables.

El primer día mi nueva maestra me presentó al grupo, les platiqué de dónde venía, qué me gusta hacer, cuál es mi comida favorita, hasta me preguntó qué juegos me gustan y lo que me molesta; eso provocó que me sintiera triste porque recordé a mis amigos y anterior escuela; ¿pero sabe algo?, usted tenía razón, ya tengo amigos, al principio no sabía con quién juntarme, pero poco a poco comprendí que con César y Valeria tenemos muchas cosas en común, nos gusta la misma música, los mismos juegos, somos los más veloces del salón. Cuando estamos jugando, los compañeros nos escogen primero, ya que se trata de ser rápidos; no así cuando son juegos con balón, pues no soy muy hábil con las manos y los pies, y es lógico, ya que no todxs tenemos las mismas habilidades y destrezas, pero estoy trabajando en mejorar el control del bote de la pelota.

Otra cosa que me alegra es que la maestra de Educación Física nos invitó a participar en los juegos donde realizamos distintas actividades que se parecen mucho a las reglas de los deportes más conocidos, eso me emociona mucho, ellos han hecho que me sienta como en casa. Al fin comprendí lo que significa el sentido de pertenencia, gracias.

Con cariño, Luis.





El sentido de pertenencia que Luis manifiesta en su carta está determinado por la calidad de la experiencia que vivió; así también, por la puesta en práctica de su disponibilidad corporal (potencial en acción) que se presenta como la vía de acceso a la interacción, valoración y validación para con sus demás compañeras y compañeros, quienes presentan actitudes positivas ante la diversidad al otorgarle la posibilidad de pertenecer a un nuevo grupo que comparte significados e intenciones (motricidad y corporeidad).



El sentido de pertenencia y el respeto por la diversidad favorecen relaciones socioafectivas que se caracterizan por la simpatía, empatía, tolerancia y solidaridad, elementos centrales en la conformación de sociedades justas, incluyentes, democráticas, prósperas y que se enfocan en el bienestar personal y colectivo.

Todas las personas poseen características, condiciones y necesidades distintas. Comprender la diversidad requiere de esa parte sensible y atenta que pueda sumergirse al interior de sí mismo y al de las personas.

Atender esta diversidad requiere de un tratamiento personalizado donde prevalezca un propósito común, pero donde se adapten los distintos recursos humanos, materiales y del entorno para dar respuesta a una participación dinámica, activa e incluyente, y así eliminar las barreras existentes. Este principio brinda oportunidades de acceso equitativo al aprendizaje y a la enseñanza.





El deporte educativo y la colaboración

La práctica del deporte en el contexto escolar se orienta bajo un enfoque formativo que reconoce su potencial en el desarrollo integral de las y los jóvenes.

Sus propósitos no visualizan el desarrollo de la técnica deportiva y las capacidades físicas orientadas a la competencia o al alto rendimiento, sino a la estimulación de habilidades abiertas. Estas prácticas permitirán a los estudiantes adaptarse a las condiciones cambiantes y con altos niveles de incertidumbre presentes en diversos escenarios donde ponen a prueba su potencial motor. Promueven el impulso de la cooperación, la formación en valores, el desarrollo del pensamiento estratégico, el incremento de la autoestima y en general, que las y los jóvenes se reconozcan competentes en el ámbito motriz, afectivo, emocional y social.



La interacción y el trabajo en equipo

El deporte en el contexto escolar es uno de los medios que la Educación Física emplea para educar. Puntualiza dentro de sus propósitos una práctica equitativa e inclusiva, es decir, un deporte para todxs. Se caracteriza por dejar de lado el actuar sin pensamiento ni comprensión de las acciones motrices por emprender. Se orienta hacia el diseño de ambientes libres de cualquier presión o sentido obligatorio en su práctica.



El deporte educativo tiene lugar en escenarios donde se manifiesta la disponibilidad corporal respecto del potencial adquirido resultante de un proceso de iniciación deportiva que va del juego a la acción táctica y estratégica.

La iniciación deportiva favorece el acercamiento inclusivo, lúdico, sano y progresivo hacia la comprensión de la lógica de los deportes. Se enfatiza el reconocimiento de los elementos estructurales que los conforman, como son: el objetivo o meta del juego, las reglas, los espacios, los tiempos, los roles que se asumen, los implementos y móviles que se emplean; así como la identificación de requerimientos tácticos y estratégicos, las capacidades, habilidades y destrezas motrices, las actitudes y los valores necesarios para su apropiación y puesta en práctica.

El deporte educativo promueve de forma permanente la interacción entre compañeros y adversarios donde se potencializa el trabajo solidario y proactivo.

Se fundamenta en una práctica exploratoria y reflexiva, la cual incentiva el análisis táctico y estratégico al participar en distintos juegos y deportes educativos.

A través del método de ensayo y error se logra descubrir nuevas formas de movimiento inteligente caracterizado por la intención y el significado con que se participa en la experiencia. Se pone especial énfasis en el planteamiento, la resolución y el ajuste de estrategias individuales y colectivas; en general, promueve el gusto y la motivación positiva por la práctica del juego y el deporte con tendencia al desarrollo de hábitos de una vida activa y saludable.

Para comprender cómo es que se puede impulsar desde la Educación Física el deporte con una visión formativa que promueva la interacción y la colaboración, se presenta la siguiente experiencia:



Las alumnas y los alumnos se han organizado para llevar a cabo un torneo de frontón donde pondrán a prueba sus habilidades y destrezas motrices, capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, habilidades de colaboración, resolución de problemas y conflictos, pensamiento estratégico y táctico, la práctica de valores que promueven una participación equitativa e inclusiva, así como la responsabilidad compartida de vigilar la sana convivencia en el respeto a las reglas durante el desarrollo de los encuentros.

Durante el juego se divierten, comunican, tienen conflictos y logran resolverlos por la motivación de participar en colectivo.



El deporte en su faceta educativa busca la promoción de hábitos activos y saludables. La experiencia anterior describe la autogestión, es decir, el diseño de formas de organizarse y activarse por cuenta propia. De igual manera, puntualiza la puesta en práctica del potencial adquirido en un escenario de confrontación placentero y de sana convivencia que se caracteriza por ser inclusivo, dinámico y adaptativo.

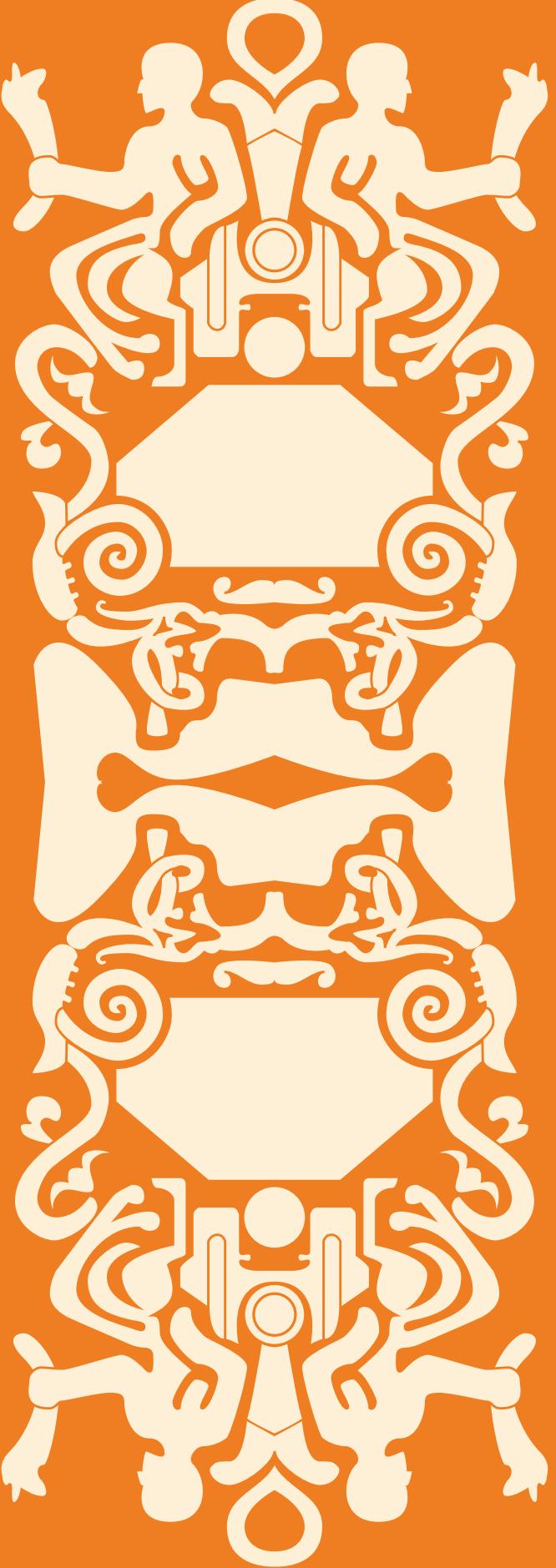
El deporte educativo deberá promover en las y los jóvenes una serie de experiencias que los acerquen a disfrutar de la actividad física y adoptarla como un hábito para un sano desarrollo personal y social-comunitario, que será la base para construir futuros aprendizajes de tipo motor, axiológico (valores) y socioafectivo (empatía, solidaridad, colaboración, entre otros).



Para la promoción del deporte educativo, la educación física se presenta como una ventana abierta para que las alumnas y los alumnos desarrollen sus capacidades físicas y cognitivas para que aprendan a resolver problemas orientados a la toma de decisiones en consenso, a través de actos democráticos en el establecimiento de metas y planes de actuación que fomenten el bienestar individual y colectivo.

El deporte en la escuela es una oportunidad para que las y los jóvenes establezcan una comunicación que impulse la cooperación, la colaboración, el trabajo en equipo y una formación en valores basada en una convivencia democrática, pacífica en pro de una cultura de paz, fraternidad y solidaridad.

En la escuela, el deporte con enfoque formativo es un derecho.



Elementos de la condición física

El desarrollo de la condición física suele abordarse desde dos perspectivas según sea el propósito que se persigue. La primera relaciona la condición física con el desarrollo del rendimiento físico; la segunda atiende la prevención, el mantenimiento y mejora de la salud, desde un enfoque formativo, orientado al bienestar personal y social, con miras a la adquisición de hábitos para una vida activa y saludable.

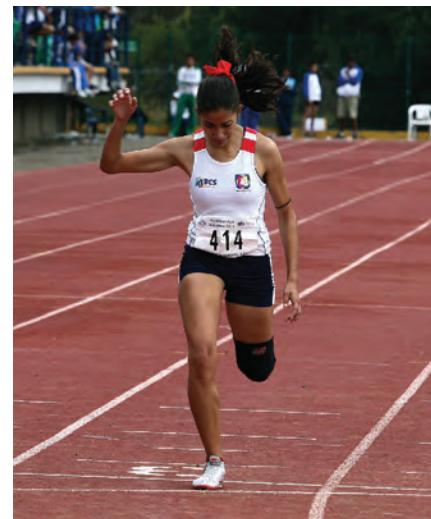
Este enfoque se fundamenta en uno de los grandes contenidos de la Educación Física, y está constituido por las capacidades físico-motrices básicas, las cuales integran los cuatro componentes de la condición física: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. En este artículo se describen sus beneficios y características.

Elementos de la condición física

La Educación Física ha evolucionado en sus enfoques y propósitos con respecto a las condiciones necesarias para que cada persona tenga un desempeño eficiente y eficaz en el juego, el deporte educativo y la vida cotidiana, a partir de sus posibilidades.

La *condición física* se define como el estado o la capacidad de una persona para participar en actividades cotidianas, en el juego y en el deporte con eficacia y eficiencia ante las exigencias del entorno.

La condición física no se considera un fin o una meta por alcanzar de forma aislada. No se busca hacer de la persona la más fuerte, veloz, flexible y resistente con la visión puesta en el rendimiento para medirla y compararla con quienes no poseen cierto nivel de desempeño.



Los elementos de la condición física potencializan la adquisición y puesta en práctica de habilidades y destrezas motrices que favorecen el bagaje y potencial motor mediante el cual las personas manifiestan su disponibilidad corporal al saberse y sentirse autónomas y competentes en el autocuidado de su salud física, psicológica, emocional y social.

El desarrollo de la fuerza permite vencer, oponerse o superar una resistencia a partir de la contracción muscular al realizar esfuerzos por períodos cada vez más prolongados; en la velocidad, emprender un movimiento trasladándose de un lugar a otro en poco tiempo; por último, la flexibilidad permite realizar movimientos con mayor amplitud.



Estas capacidades se interrelacionan para dar lugar a capacidades intermedias o complementarias: velocidad + fuerza = potencia; velocidad + flexibilidad = agilidad; fuerza + resistencia = resistencia muscular; y resistencia + flexibilidad = estiramiento muscular.

El desarrollo de estos elementos ayuda para alcanzar un estado o nivel de condición física equilibrado o sobresaliente, y esto conlleva múltiples beneficios de carácter físico, cognitivo, emocional, psicológico y social.

La práctica constante de actividad física con niveles de moderados a vigorosos, donde la intensidad, frecuencia y duración se incrementan, trae consigo:



- La prevención de enfermedades y mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria y cardiovascular.
- Activación equilibrada del sistema metabólico y músculoesquelético (aumento en la mineralización de los huesos).
- Aumento de la fuerza y retraso de la fatiga en actividades demandantes o prolongadas.
- Percepción de vitalidad y dinamismo, composición corporal sin exceso de grasa y aumento de masa muscular disminuyendo los niveles de sobrepeso y obesidad.
- Desarrollo de la capacidad intelectual, lo cual se refleja en el rendimiento académico, escolar, cotidiano y social, así como en mejoras en el autoconcepto, autoeficacia y la autoconfianza.



Una buena condición física en edades tempranas previene enfermedades en la adultez y es considerado un factor de protección para vivir más tiempo y con buena calidad de vida.



Incrementar la cantidad de actividad física donde se enfatiza el desarrollo de las capacidades físico-motrices es primordial en el desarrollo integral de las personas. Sus beneficios son observables y medibles. Existen diversos medios que ayudan a incrementar el estado de condición física, como son el juego motor, la recreación, el ejercicio, la expresión corporal, la iniciación deportiva, y el deporte educativo, escolar, extraescolar y competitivo.

La Educación Física considera dentro de sus fines el desarrollo de la condición física desde un enfoque educativo, busca mejorar la calidad de vida de las personas y promover el desarrollo humano a partir de la adquisición de cualidades que lo incrementen.

Los beneficios de la condición física exploran las diversas maneras que existen para desarrollarla, favorecen una cultura física que se motiva en el gusto y la satisfacción en su realización; esto incrementa las posibilidades de adherencia a su práctica constante y activa.

El desarrollo de los elementos de la condición física resulta primordial para tener una vida funcional, plena y feliz.





Estilos de vida activos y saludables

La creación de hábitos en el ser humano es importante, pues permite tener una vida activa y contribuir al bienestar personal y social. La vida saludable hace referencia al crecimiento y desarrollo de las personas en distintos ámbitos, como el corporal, sexual, emocional-psicológico y social, cuyo equilibrio permite el bienestar. La práctica de hábitos y el logro de la armonía requiere fortalecer estilos de vida activos y saludables.

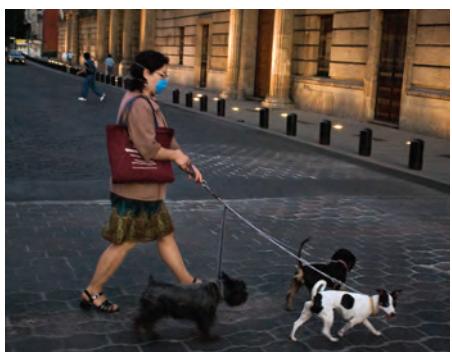


Desarrollo y práctica de hábitos activos y saludables

Es importante que la comunidad escolar, las familias y todas las personas reflexionen sobre su estilo de vida, las actividades diarias y el tipo de alimentos que consumen. De esa manera, resulta más fácil adoptar prácticas de autocuidado.

La Educación Física en la escuela y la práctica de actividades físicas en diferentes momentos del día, ya sea en el hogar o en la comunidad, son factores clave para que los adolescentes se desarrollen de forma equilibrada y se promueva una vida saludable. El ejercicio físico permite mantener huesos y músculos fuertes, fortalecer el sistema cardiorrespiratorio, disminuir las probabilidades de padecer enfermedades como la diabetes e hipertensión, entre otras que hoy son un problema de salud pública.

Estilos de vida



Es importante aclarar que un estilo de vida activo y saludable considera los siguientes cuatro instintos: *físico*, relacionado con el funcionamiento de órganos, aparatos y sistemas corporales; *social*, que involucra cómo se relaciona alguien con las personas que lo rodean y forman parte de la comunidad; *psicológico-emocional*, vinculado con el conocimiento, la aceptación y la transformación de emociones, como la estabilidad de pensamientos ligados a un proceso de autorrealización personal, y por último, el *sexual*, que contempla las áreas del ser humano en su naturaleza: hablar, ser feliz, estar pleno, experimentar placer, involucrar pensamientos, sentimientos y emociones.



Otro elemento por considerar es el sentido de la vida, que es cuando una persona se encuentra y se centra en lo que es, trasciende la individualidad y toma conciencia del aquí y el ahora.

Resulta importante reconocer que las necesidades no materiales de los adolescentes son reales: paz interior, serenidad, posibilidad de maravillarse, entre otras.

Integrar el sentido de vida es como una brújula en el camino, funciona como guía en el camino; ayuda a transformar el vacío, a percibir aquello que se siente y no se ve, a disfrutar la educación, el trabajo, la salud, entre otros aspectos. Cuando una persona se conecta con su dimensión humana, trabaja en su propio crecimiento personal y contribuye a lograr una vida plena, útil y feliz.

La espiritualidad integra la conexión del ser humano con el universo, en la cual se es consciente de la propia identidad, se promueve el entendimiento del mundo, y por ende, se comprende el papel esencial que se desempeña en el mismo. Aprender a diseñar formas creativas y placenteras de activarse e interactuar con los demás por cuenta propia es el principio del desarrollo de hábitos activos y saludables.



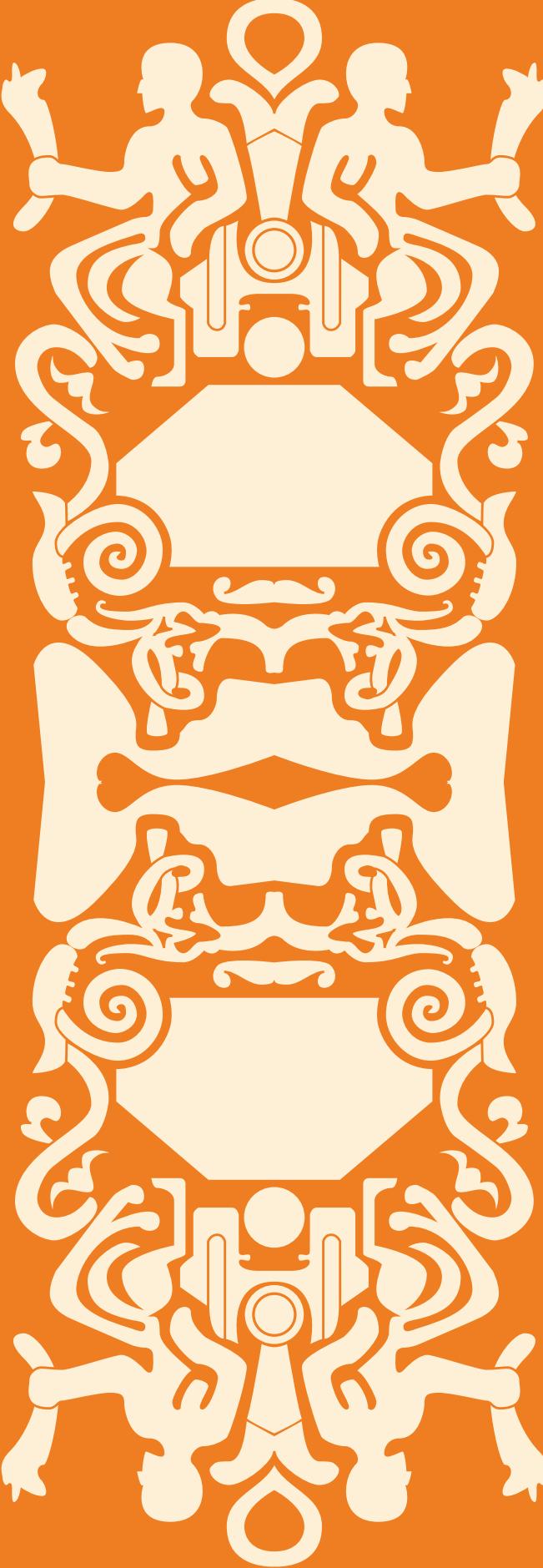
Se entiende por estilo de vida activo y saludable la atención consciente de los instintos propios del ser humano: físico, social, psicológico-emocional y sexual. Éstos juegan un papel fundamental entre la persona y su entorno natural y social, lo cual le otorga la posibilidad de vivir la libertad, la armonía, la plenitud y la felicidad. Dichos aspectos abonan a la consolidación de su identidad y, en conjunto con la espiritualidad, dan como resultado la transformación en los hábitos y pensamientos que definen la manera de vivir y actuar dentro de la sociedad.

Por medio de ellos se adquiere conciencia de que la iniciativa personal de transformación impacta de forma beneficiosa en los estilos de vida saludable, que dependen de la responsabilidad única y personal de cada individuo.



Las personas aprenden comportamientos desde la infancia: cuidar su cuerpo, adoptar medidas de higiene, alimentarse sanamente, hacer ejercicio. De igual forma, integran estilos que funcionan como base para tener una vida digna. Un cambio de estilo de vida es una oportunidad que trasciende lo individual y repercute en lo familiar y social. Para lograr lo anterior se requiere trabajar la inteligencia existencial, trascendental y espiritual, sin perder de vista que el ser se *re-crea* de manera permanente, es decir, incrementa su aprendizaje, autonomía y potencial.





La actividad física

Toda actividad física que se realiza con intención, sentido y significado satisface una necesidad y favorece determinado aspecto del desarrollo humano. Dentro de los múltiples beneficios que se obtienen a través de la práctica constante y estructurada de la actividad física, está el desarrollo equilibrado de capacidades físicas, emocionales y de socialización.



La actividad física y su aporte a una cultura solidaria, colaborativa, empática y de paz

La actividad física es una herramienta de transformación social, ya que implica el “movimiento intencional”, el cual se constituye como la vía de acceso para percibir el mundo, explorar, descubrir, interactuar, convivir, adquirir conocimiento y satisfacer necesidades personales y colectivas. Su manifestación tiene presencia en distintos ámbitos, como en el ejercicio, el juego, las actividades cotidianas, la expresión corporal, la recreación, la iniciación deportiva, el deporte educativo y escolar. En cada una de estas prácticas se adquiere y evidencia un conjunto de valores personales, sociales, morales y de convivencia, que reflejan actitudes, comportamientos y conductas tendientes al desarrollo de hábitos, relaciones sociales y estilos de vida activos, saludables, participativos, solidarios y democráticos, mismos que fomentan la construcción de una sociedad justa y cofraterna.

Actividad física



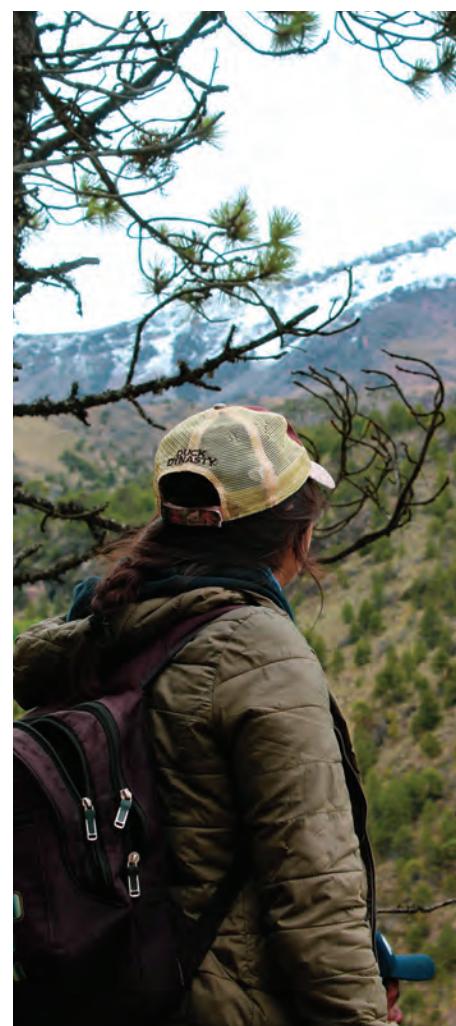
La actividad física representa cualquier movimiento que tiene como resultado un gasto energético; sin embargo, es preciso definir que no toda actividad física tiene aportaciones a una cultura solidaria, colaborativa, empática y de armonía.

Al respecto de la intencionalidad, es necesario orientar la actividad física para fomentar una educación para la paz, bajo principios de respeto a la vida y a la dignidad de los demás. Para alcanzar una cultura de paz, se requiere de la realización de acciones concretas, como las siguientes:





- ▶ Preservar y cuidar el medio ambiente, la naturaleza y todo ser vivo por medio del fomento de la bioética, con diálogo plural, democrático y respetuoso.
- ▶ Rechazar la violencia en todas sus formas, tanto física, sexual, psicológica y social al puntualizar la convivencia armónica, la igualdad, la aceptación, la valoración ante la diversidad, la integración y la erradicación de la exclusión. Esto se hace posible gracias al aprendizaje que promueve el manejo y la resolución de conflictos por la vía de la comprensión de causas, efectos y repercusiones; mediante el cultivo de la generosidad, al compartir los recursos y el potencial humano, material, tecnológico y de servicio que puede brindarse entre las personas y comunidades. Es un deber que ha de exaltarse y valorarse en su justa medida.
- ▶ Promover la libertad de expresión y valorar la diversidad cultural a partir de un diálogo crítico, a favor del bienestar común, con la puesta en práctica de la escucha activa, atenta y respetuosa. También resulta necesario reconocer otras formas de ser, actuar y desempeñarse distintas de la propia.
- ▶ Fomentar la conciencia solidaria al asumir responsabilidades y promover estilos de vida que usan de manera inteligente y sostenible los recursos naturales del país.
- ▶ Consolidar la corporalidad en la comprensión y aceptación sobre el cuerpo y su integralidad, pues no sólo se relaciona con las funciones biológicas, físicas, sexuales, psicoemocionales y anatómicas, también se expresa en la atención de las necesidades del ser a un nivel mental y espiritual. Ello remite al cuidado en todas sus dimensiones y para adquirir conciencia de la importancia y el mantenimiento de cada una de ellas.



▶ Sin embargo, para fomentar la cultura de paz por medio del deporte, se necesita abordarlo desde una perspectiva más humanista, donde el valor del juego y la actividad física tengan como base el vínculo con las personas y no con la rivalidad ni con la competencia. Por ello, el diálogo y la comunicación son habilidades que potencializan la resolución de conflictos y la búsqueda de acuerdos que generen ambientes de paz.

Asimismo, las actividades físicas orientadas a una educación empática se sustentan en percibir, sentir, comprender y respetar, con sensibilidad y conciencia, las necesidades, estados emocionales, formas de pensar, actuar y ser de las personas.



La empatía brinda la oportunidad de fomentar bienestar, el trato digno hacia uno mismo y hacia los demás, la habilidad para interpretar el estado emocional, percibir la realidad de otros sin prejuicios anticipados, de sentir lo que otros sienten, de responsabilizarse por intereses de común relevancia.

La educación colaborativa en actividades físicas se fundamenta al promover comunidades de aprendizaje para transitar a una democracia auténtica. Los estudiantes se vuelven conscientes de su realidad, y en simultaneidad con los otros, la transforman mediante el diálogo crítico, el consenso y el disenso.



Este último propicia discrepancias entre diferentes puntos de vista, mismas que deben considerarse como oportunidades para la reflexión, el análisis y la construcción de nuevos acuerdos. En esta visión crítica colectiva, las metas en común se cumplen en sinergia.

Entre los múltiples beneficios de la educación colaborativa, se encontró que disminuye el sentimiento de aislamiento, acrecienta la corresponsabilidad, aumenta la interacción al compartir espacios y tiempo, fomenta la cofraternidad y crea un sentido de pertenencia.



Por último, la educación solidaria tiene como premisa la asociación y la cohesión grupal, comunitaria y social, que establece redes de participación activa, otorga responsabilidad y actuación colaborativa y cooperativa, las cuales se apropián y hacen suyo el asunto o problema por resolver. Es un acto voluntario que se ejerce por convicción, intereses y preocupación, los cuales se comparten con quienes no gozan de derechos, satisfacciones ni beneficios como los demás. El acto solidario se caracteriza por ser transformador, humanístico, empático, personal, social, es decir, integrador.



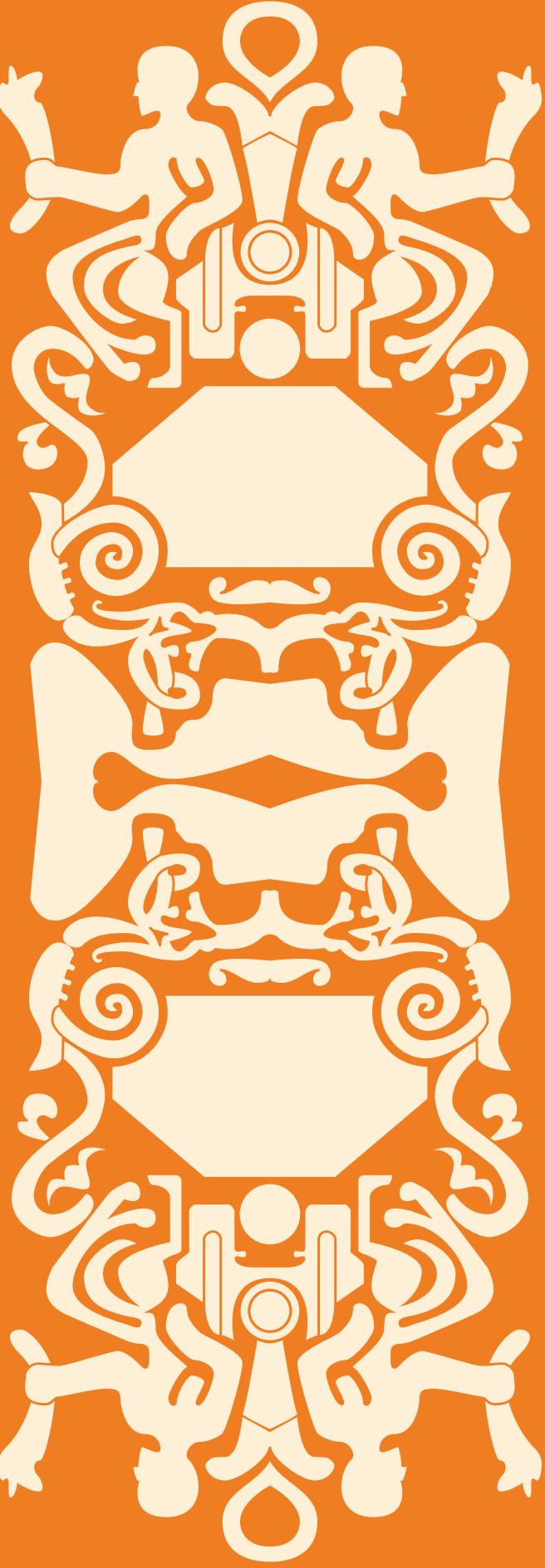
La práctica de la actividad física, como hábito de vida saludable, enriquece, fortalece, refuerza y fomenta una educación solidaria, empática, colaborativa y de paz. Definir y orientar tales prácticas requiere de análisis para seleccionar y diseñar escenarios que se enfoquen hacia la intencionalidad formativa, dialógica, crítica y reflexiva. Estos elementos se interrelacionan y poseen interdependencia, es decir, existe un complemento mutuo por sus aportaciones al desarrollo humanista, mismo que propicia estar bien a nivel personal y comunitario.



La actividad física se orienta y se distingue por intenciones, las cuales se transforman y se apropián como aprendizaje en el momento en que se analizan y reflexionan. Por lo anterior, se concluye que toda construcción cultural se establece a consecuencia de la socialización, el diálogo crítico, la toma de acuerdos y el establecimiento de pautas de comportamiento y conductas establecidas por la misma sociedad en un tiempo y espacio determinado.

Actuar de forma empática, solidaria, colaborativa y pacífica se considera una habilidad integral que sienta las bases de una sociedad próspera, en la cual se promueve una mejor convivencia y calidad de vida para todxs.





Toma de decisiones a partir del juego

En el ámbito de la socialización interactiva del juego, los estudiantes viven la toma de decisiones, establecida a partir de las intuiciones, y retoman las tradiciones de convivencia lúdica entre compañeros y compañeras para resolver tareas y desafíos.

Toma de decisiones individuales y colectivas

Un tipo de juego donde se pone en práctica la toma de decisiones con mayor énfasis son los deportes populares, los cuales se llevan a cabo con visión educativa en el entorno escolar.

Actividad física en los juegos



Favorecer la toma rápida y efectiva de decisiones implica promover una práctica motriz variable, es decir, brindar múltiples experiencias lúdicas a partir de la libre exploración de habilidades y destrezas. Estas cualidades potencian el pensamiento crítico para organizar y practicar acciones que impulsen el desarrollo táctico, estratégico, autónomo y crítico.

Algunos ejemplos de juegos para la toma de decisiones son los siguientes:

- **Cachibol**, que se asemeja al voleibol (cancha dividida).
- **Encestes sobre llantas**, parecido al basquetbol (invasión de cancha).
- **Fut-beis**, similar al beisbol (campo y bate).
- **Derribar la torre**, semejante al boliche (blanco y diana).
- **Los tres botes y golpeo a la pared**, que se asemeja al frontón (red o muro).

Tomar decisiones durante el juego o en la práctica de algún deporte requiere de reflexión, análisis y evaluación en relación con los resultados por obtener.



Las personas manifiestan motricidad inteligente, que es el movimiento con intención y significado; por ejemplo, cuando lanzan un balón u otro objeto para lograr una anotación (acción ofensiva para alcanzar una meta) o al desplazarse y cubrir cierta zona del terreno de juego para frenar el avance de su oponente (acción defensiva). Ello también ocurre al quitarle el balón, pelota u objeto al oponente para comenzar un nuevo ataque. Todas estas acciones son decisiones.

Para tomar decisiones individuales y colectivas se requiere de la comprensión del propósito u objetivo que se persigue (meta) y cómo actuar a la ofensiva y defensiva (pensamiento táctico). Esto se promueve mediante la participación en diversos juegos de complejidad e incertidumbre creciente, hasta llegar al escenario de aquellos que guardan gran relación con la lógica de muchos deportes conocidos.

La siguiente experiencia, narrada por una alumna participante, facilita la comprensión a partir de lo que se presentó en un patio escolar.

En este juego, al ser perseguida, la estudiante podía tomar de la mano a un compañero o compañera para hacer base, aunque, al estar así, ya no podía correr ni tampoco soltarse sino hasta que el perseguidor se alejara a seis pasos de la pareja. En caso de ser alcanzada, se convertía en la perseguidora.

Durante el juego, Adhara, estando escondida, alcanzó a tomar de la mano a su compañera Luna, a quien perseguía Analuz, que era más veloz. Mientras Analuz se alejaba muy despacio, a seis pasos de la pareja reflexionó y tomó la siguiente decisión: "Cuando se suelten, será más fácil atrapar a Adhara, que no es más hábil, veloz ni resistente que yo. Además, se aleja y se resguarda atrás de la jardinera y nadie de mi equipo quiere ir tan lejos para atraparla. Luna no es tan rápida, pero es muy resistente (no se cansa) y se va hasta donde está Adhara para resguardarse. Por eso, cuando estoy a punto de atraparla, su compañera Adhara, sin salir de atrás de la jardinera, solamente la toma de la mano. Cuando se suelten la atraparé, la convertiré en integrante de mi equipo y, aunque Luna no se cansa fácil, entre todas la acorralaremos". La toma de decisión fue correcta y la estrategia funcionó: cuando Adhara era perseguidora, una gran cantidad de compañeros alcanzó a Luna acorralándola en el centro del patio de la escuela.





La toma de decisiones requiere de todo un conjunto de consideraciones, entre ellas se pueden nombrar el potencial personal y comunitario de los demás, el escenario y las reglas del juego, la situación que se presenta en el momento donde se actúa a la defensa o el ataque (espacio y tiempo que se dispone para actuar), entre otras.

Tomar una decisión implica el reconocimiento de saberes previos al servicio de la nueva experiencia, en la cual se piensa y actúa al tener que analizar y reflexionar sobre las condiciones del entorno y de los compañeros y compañeras que interactúan en la situación presente. Ello repercute en la posibilidad de definir qué, cómo, cuándo, con quién y para qué actuar a partir de la diversidad del potencial existente.





Desarrollo del pensamiento creativo y estratégico

La estimulación de la creatividad surge cuando los jóvenes que juegan observan, comunican, comprenden, valoran y ajustan cómo y con qué finalidad actuar desde su motricidad y desde la conciencia de su repertorio motriz. Pensar de forma estratégica requiere comprender la situación a partir de la libre exploración y el reconocimiento de una diversidad de posibilidades para resolver tareas, retos o desafíos presentes en el juego.



Cuando una persona juega y piensa antes de actuar, le otorga significado, sentido e intención a su movimiento. Esta capacidad cognitiva se desarrolla gracias a una diversidad de propuestas que favorecen los saberes de un repertorio motor que se incrementa progresivamente, gracias a que son capaces de identificar los roles de participación de los jugadores, compañeros y oponentes. También se deben considerar los materiales y recursos que utilizan o son parte del terreno de juego, y finalmente, el espacio, el tiempo, la meta y las reglas de participación y la lógica de los juegos.

El diálogo y la reflexión entre los participantes antes, durante y después de las acciones de juego, estimulan el pensamiento creativo y estratégico.



En la siguiente narración se explica cómo estimular la creatividad y el pensamiento estratégico a través de un juego muy común en las escuelas:

El equipo de Bruno tiene que golpear una pelota que se lanza al aire con poca fuerza y se impacta con la mano. Luego se realiza un recorrido largo a través de dos bases, intentando regresar a la base de salida, que también es sitio de anotación (acciones ofensivas).

En el equipo de Dante, la meta es atrapar la pelota y evitar que el equipo contrario logre hacer anotaciones (acciones defensivas). A mitad del juego acordaron la regla que establece que a la pelota se le podía pegar con cualquier parte del cuerpo y en cualquier dirección. También acordaron que la pelota sería más grande y pesada, y el recorrido sería muy corto y de una sola base. Esta situación le dio confianza a Dante, ya que Bruno no enviaría tan lejos la pelota y sería más fácil evitar que anotara cuando le lanzaran la bola para tocarlo.

Para sorpresa de todxs, Bruno logró anotar con mayor facilidad, ya que utilizó su pensamiento creativo y estratégico al ponerse de acuerdo con una de sus compañeras para hacer una finta y después "batear" la pelota grande y pesada hacia "atrás", es decir, en dirección contraria a donde normalmente era enviada por los demás participantes. Acto seguido, realizó una carrera corta y veloz para lograr la anotación. Su decisión inspiró a sus compañeros, quienes utilizaron estrategias originales e innovadoras.





El juego modificado de campo y bate, en relación con las reglas y las herramientas, además de la reflexión-acción inteligente de Bruno, permite explicar cómo se puede desarrollar el pensamiento creativo para imaginar, diseñar, impulsar y valorar distintas estrategias al jugar de manera colectiva en juegos y deportes de colaboración-oposición, independientemente de su lógica original.

Se reconoce que la toma de decisiones creativas es una capacidad que se estimula, desarrolla y se convierte en una habilidad para el juego y la vida, la cual se manifiesta por medio de acciones tácticas y estratégicas dentro y fuera del campo de práctica. Se concluye que la acción creativa es el punto de partida para la toma de decisiones.



Tomar decisiones requiere de un conjunto de saberes, habilidades y actitudes, producto de la experiencia reflexiva; se promueve gracias a la participación dinámica, democrática, comprensiva, colectiva y autónoma. Contempla valorar roles de participación en la toma de decisiones, los cuales favorezcan una actuación creativa, táctica y estratégica en el plano individual y comunitario. Surge como resultado del diálogo, el análisis personal y de conjunto sobre las formas eficientes de resolver retos, desafíos y situaciones de complejidad creciente, de acuerdo con las posibilidades de los estudiantes, principalmente dentro de la lógica de los juegos modificados.

La felicidad que experimenta una persona a lo largo de su vida y en la convivencia social durante el juego está relacionada con el desarrollo de su pensamiento creativo, crítico, científico, táctico, estratégico y ético.



Autoconocimiento e identidad

La adolescencia es una etapa de diversos cambios físicos, psicológicos, emocionales, cognitivos, sociales y sexuales. En ella surgen nuevas ideas, gustos, intereses, necesidades, experiencias, roles y oportunidades. Se considera el momento clave donde el autoconocimiento es una prioridad para favorecer la construcción del autodescubrimiento y la identidad.





El autodescubrimiento y la construcción de nuevas potencialidades

A lo largo de la vida, el ser humano aprende sobre el entorno donde vive y se desarrolla. A través del autodescubrimiento, percibe los peligros del mundo exterior y las acciones que lo ponen a salvo. Es necesario aprender a conocerse a sí mismo para descubrir los talentos y fortalecer los saberes.

El desarrollo de una potencialidad implica tener conciencia de los talentos que se poseen, así como de las capacidades que permiten alcanzar objetivos. A continuación, se explican algunas formas que sirven para desarrollar una potencialidad.

Capacidades



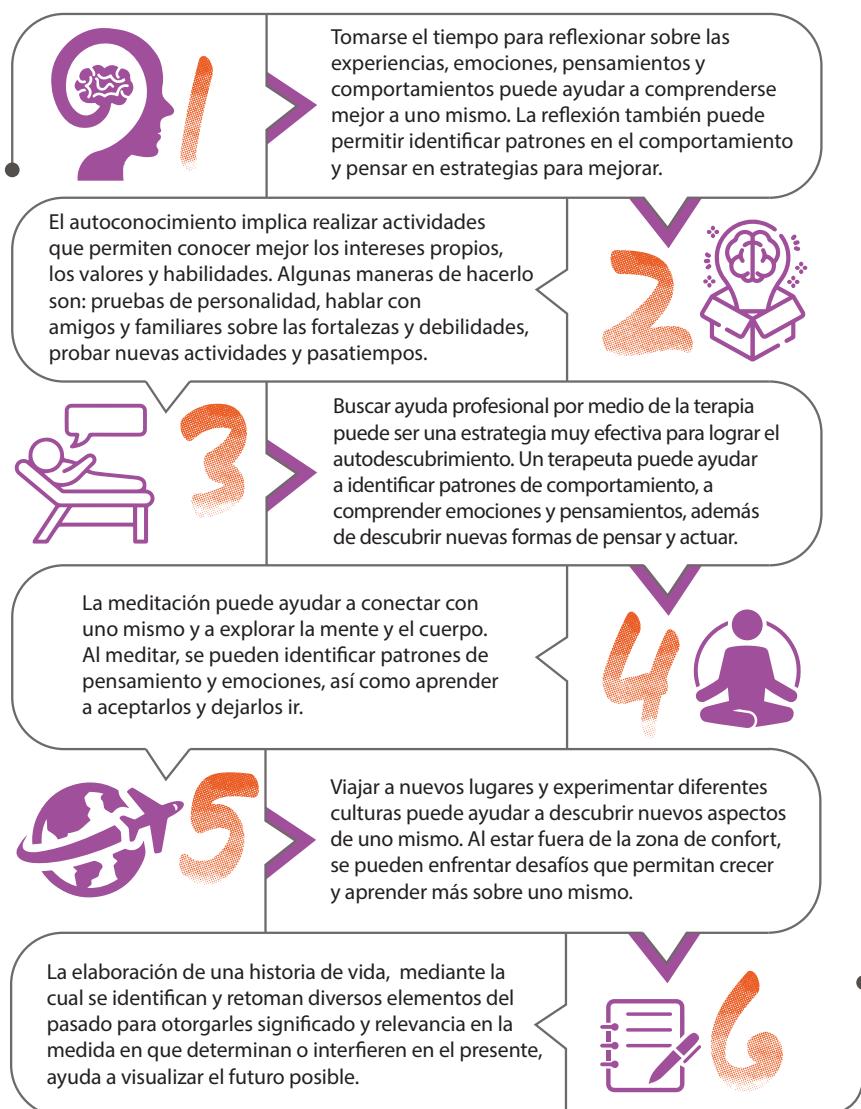
Potencialidad	Descripción
1. Identificar talentos	Identificar los talentos permite tener conciencia y confianza.
Objetivos claros	Definir claramente los objetivos que se desea alcanzar.
2. Practicar regularmente	Una vez que se han identificado el o los talentos que se desean mejorar, practicar con regularidad para desarrollarlos.
Desarrollar nuevos talentos	Dedicar tiempo para desarrollar nuevos talentos.
3. Buscar sugerencias	Apertura a la crítica de personas que conocen el tema. Esto puede ayudar a identificar áreas vulnerables.
4. Insistir en los anhelos	Enfocarse en el proceso en lugar de alcanzar la perfección. Disfrutar los logros y aprender de los errores.



Construir una potencialidad es un proceso que requiere tiempo, esfuerzo y dedicación. Con la práctica y la perseverancia, es posible mejorar las habilidades y alcanzar objetivos.

Los cambios en la adolescencia resultan de gran relevancia durante el proceso de crecimiento, maduración y desarrollo. Se construye el reconocimiento propio a partir de la identificación, el análisis y la reflexión. A esto se le llama *autoconocimiento*, es decir, se desarrolla mayor conciencia de los límites y posibilidades, de lo que es parecido y diferente. Esta noción permite conformar la identidad, la percepción propia y la imagen corporal. En su conjunto, las capacidades, habilidades, valores y actitudes adquiridas o por desarrollar son las potencialidades.

Existen diversas estrategias que favorecen el autodescubrimiento. Analiza la siguiente infografía:





El potencial se refiere a la forma de pensar, ser, sentir y actuar; su construcción depende en gran medida de la relación con los demás y de la cantidad, frecuencia, diversidad y calidad de las experiencias de vida, acompañadas de decisiones assertivas. El potencial no es algo que tenga principio o fin, pues es dinámico.



La exploración de todas las posibilidades de desarrollo de cada persona permite tomar conciencia de los aspectos a mejorar, con el fin de descubrir los talentos y fortalecer el potencial.



La importancia del autoconocimiento para la construcción de la identidad personal

La forma de ser de cada individuo es resultado de diferentes aspectos: el territorio, la cultura, las creencias y los gustos; sin embargo, es necesario estar consciente de quién se es para desarrollar la identidad y descubrir nuevas potencialidades.

La identidad personal es un concepto que se refiere a la imagen que tiene uno mismo como individuo único y diferente de los demás. Esta imagen está compuesta por las experiencias, los valores, las creencias, los intereses, la personalidad y el comportamiento. La construcción de la identidad personal es un proceso continuo, que ocurre desde la infancia y se extiende a lo largo de toda la vida.

El autoconocimiento describe la capacidad de reflexionar sobre uno mismo, comprender las propias emociones, pensamientos, comportamientos y motivaciones. Es un proceso que implica mirar hacia adentro, examinar la propia existencia y la forma de relacionarse con el entorno.

El autoconocimiento es importante para construir la identidad personal por varias razones: permite identificar las fortalezas, las debilidades, las virtudes, los defectos, las necesidades y los deseos. Esto es esencial para el establecimiento de una propia imagen y una autoestima saludable.





Si no se tiene conciencia de quién se es, se corre el riesgo de construir la identidad con base en lo que otros dicen o piensan, lo que puede crear una imagen distorsionada. El autoconocimiento ayuda a tomar decisiones conscientes y coherentes con respecto a los valores y objetivos; cuando no se está seguro, resulta probable actuar por impulso o según las expectativas de los demás.

El autoconocimiento permite desarrollar relaciones interpersonales tanto saludables como satisfactorias. Cuando se conocen las propias emociones y necesidades, es posible establecer límites, comunicarse de manera clara y certera, crear relaciones de confianza, evitar situaciones dañinas o insatisfactorias. Además, se refuerza la identidad personal y se crece como individuo.





El autoconocimiento resulta fundamental para la construcción de la identidad. Ayuda a cada persona a comprender quién es, a tomar decisiones conscientes y coherentes con los valores y objetivos propios, a desarrollar relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. Si se desea construir una identidad sólida, es esencial tomarse el tiempo para reflexionar sobre las propias experiencias y emociones, para desarrollar una comprensión profunda, auténtica y consciente de la identidad de sí mismo.

El autoconocimiento es la base del desarrollo de la identidad, ayuda a definir gustos, intereses y afinidades. Al desarrollarse a lo largo de la vida, es un proceso en construcción y modificación constante, a veces radical y en ocasiones de forma no tan notoria.





El autoconcepto y la construcción de la identidad personal

Conocerse uno mismo representa la capacidad psicológica de reconocer e integrar qué aspectos del entorno son buenos para vivir bien, con base en comportamientos, ideas, gustos y hábitos.

El *autoconcepto* es la percepción y manifestación clara y consciente de cada persona en una etapa de vida determinada, cuya valoración ocurre a partir del nivel de *autoestima*. La *autoestima*, a su vez, es la noción subjetiva que una persona tiene de sí misma, de sus habilidades, logros, cualidades, defectos, limitaciones y su valor como individuo. Se puede decir que *autoconcepto* y *autoestima* son elementos cambiantes y modificables al paso del tiempo. Al tener una conciencia propia (*autoconocimiento*) se logra precisar el *autoconcepto* y actualizar el nivel de *autoestima*.





Las dimensiones del autoconcepto juegan un papel interactivo e interconectado, es decir, se retroalimentan, se vinculan, favorecen o interfieren en el autoconcepto de otras dimensiones. Por ejemplo, si existe un desequilibrio en la dimensión física, es probable que repercuta en la dimensión emocional, afectiva, familiar, social, entre otras.

La identidad personal se construye sobre la base del diálogo de saberes, experiencias, sentimientos, opiniones propias y ajenas, a partir del contexto cultural y el desarrollo con el entorno. Se vincula con la manera de verse a uno mismo y los demás. Es el resultado de un proceso de análisis y reflexión, de establecer semejanzas y diferencias respecto a otras formas de pensar, actuar y ser (ideas, gustos, necesidades, intereses, deseos, experiencias y expectativas).

Se busca reedificar el autoconocimiento al promover una cultura de diálogo, la cual oriente la práctica democrática en la búsqueda constante, dinámica y permanente de la reflexión personal profunda de lo que cada persona desea, sin basarse en estereotipos, juicios, introyectos (ideas que son impuestas por la sociedad), etcétera.



La adolescencia es la etapa de esplendor del joven, un tiempo donde se experimenta la independencia, el autodescubrimiento, la construcción y los cambios continuos. Cada persona crea sus experiencias, las cuales le permiten convertirse en lo que desea ser y lograr lo que quiere hacer.



Autocuidado y bienestar colectivo

El autocuidado es la habilidad que, por medio de la autocrítica, permite la resignificación del ser, da pie al descubrimiento de la esencia e integración como parte del todo. A la vez, incide en la felicidad interior, en sentirse bien, desarrollarse personalmente y autorrealizarse de forma interna y externa. Su trascendencia tendrá impacto en la interacción armónica con los demás.



Autocuidado para la construcción del proyecto de vida

El autocuidado conlleva aprender a tomar decisiones personales y colectivas a través de la autocrítica, además de la procuración del cuerpo físico, la realidad emocional y la noción espiritual. La templanza para relacionarse armónicamente con los demás y concebir un proyecto de vida útil y feliz se alcanza con la toma de conciencia y la vivencia plena de las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo.

La construcción del potencial humano implica el desarrollo de habilidades y capacidades que permitan alcanzar metas y objetivos. A continuación, se explican algunas áreas para construir dicho potencial.

Potencialidades



El autocuidado beneficia el desarrollo del ser humano y abarca el área interna y externa en distintas vertientes: física, emocional, cultural, social, espiritual. Requiere acciones que operan en el entorno inmediato y las que impactan en la solidaridad y la compasión. Además, propicia la armonía natural mediante la activación de los procesos de sanación. Si el autocuidado se promueve desde temprana edad, el proyecto de vida estará encaminado hacia la libertad y la plenitud.

Bienestar colectivo

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, 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.



Estar bien implica comprender y conocer las diversas necesidades en un territorio. Por ejemplo, dentro de la comunidad se presentan las siguientes problemáticas: tiraderos de basura, explotación laboral, desaparición de personas, crimen organizado, violencia de género, inseguridad, daños en áreas verdes, playas contaminadas, discriminación, desigualdad y un sistema de salud deficiente. Estas situaciones tienen solución mediante la noción colectiva, es decir, entre la comunidad se pueden generar acciones para crear un mundo justo al dialogar, participar responsablemente en diversas actividades y convivir en dignidad. Esto tiene como finalidad alcanzar el beneficio común.

El bienestar colectivo permite a los adolescentes sentir satisfacción y seguridad a través del grupo que los representa, lo cual es una necesidad de todas las personas; sin embargo, puede ocurrir que se acentúe más en dicha etapa. Los jóvenes no deben olvidar sus intereses, metas, ni objetivos propios. Crecer colectivamente y de manera individual ayuda a ampliar el panorama de vida.



Contexto familiar y comunitario

La familia y la escuela resultan parte fundamental de la comunidad, pues son el medio inmediato donde los jóvenes se desarrollan antes de integrarse a la sociedad. En el tránsito generacional de las diversidades culturales, costumbres y tradiciones, los jóvenes marcan la pauta o manifiestan sus necesidades a la sociedad en general: padres de familia, gobierno, entre otros. Por ende, la escuela tiene el compromiso de atender estas necesidades en un espacio de diálogo, armonía y seguridad, dando paso a la communalidad.



La familia es la primera institución social donde los jóvenes aprenden saberes, tradiciones y costumbres mediante el cultivo de un diálogo crítico, que favorece la unión y la convivencia. La escuela es el espacio donde la familia converge en el desarrollo de la personalidad de cada alumno, como reafirmación de su individualidad dentro de la proyección social, así como en la satisfacción de sus necesidades, diferencias y expectativas de vida.

La vida familiar y los saberes escolares impactan en la comunidad, a su vez, son fuente de la premisa emancipadora. En este contexto se experimenta el ser en sí y el ser para qué y se valora la propia existencia en el mundo. La interacción comunitaria está direccionada a que la persona se sienta conectada con el entorno por medio de la solidaridad, la historicidad y la comprensión natural y social.



El vínculo familia-escuela-comunidad es relevante. El ser humano, por naturaleza, es un ser social; no puede existir sin un modo de formación. Todo ser humano debe fundamentarse en la conciencia de la realidad cotidiana y tener oportunidades mediante la creación de un proyecto educativo, caracterizado por formar en libertad, justicia, democracia, compasión, excelencia, humanidad, proactividad, diálogo crítico y deliberativo, mismo que enriquezca la vida en comunidad, para transformar el presente con visión a futuro.



La convivencia y el acercamiento a las necesidades comunitarias promueven, además del bienestar, el trabajo colaborativo en favor del bien común. Mediante ellos se logra que los adolescentes y jóvenes tengan una vida digna, democrática, libre; que desarrollen su potencial, el compromiso con su familia, comunidad y país. De tal forma, tendrán la oportunidad de entretejer acciones que les permitan lograr la emancipación.



Construcción de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas

Experimentar nuevas relaciones afectivas durante la adolescencia despierta interés o curiosidad. Cuando se establece una relación afectiva en esa etapa es importante reconocer que se debe construir de manera recíproca, respetuosa y humana. Las emociones, los estados de ánimo, los sentimientos son elementos que ayudan a fortalecer las relaciones personales, familiares y colectivas; los gustos similares en la música, el deporte, la comida, la vestimenta, la forma de actuar o de entretenerte, son otros de sus componentes.





Emociones, estados de ánimo y sentimientos

El ser humano está constituido por una parte emocional, esto significa que experimenta emociones, sentimientos y estados de ánimo ante alguna situación o interacción personal. El estado de ánimo es la actitud que se toma ante una emoción, por ejemplo, una persona decide la forma de estar o de sentirse en un momento, no necesita de algún estímulo externo, se puede mantener en equilibrio. En sí, el ser humano es quien decide en qué estado de ánimo vivir.

Emociones



La adolescencia es una etapa de cambios y descubrimientos en el propio cuerpo. Tener una identidad cambia la visión de las decisiones de lo que se quiere a futuro, y en todo ello influyen las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo para percibir el mundo que está alrededor. Así se adquieren nuevas experiencias que logran establecer una vida plena en la construcción de las relaciones afectivas, la posibilidad de ser y estar ante las diversas situaciones de la vida.

Algunos estados de ánimo que el ser humano experimenta son, por ejemplo, sentirse avergonzado, temeroso, malhumorado, pesimista, satisfecho, entusiasmado, positivo, orgulloso, valiente y esperanzado. Cuando un adolescente se siente cómodo, seguro con una persona, empieza a construir una relación a partir del diálogo, los gustos o intereses en común, los pensamientos o las creencias similares; por ejemplo, al construir una amistad se puede iniciar identificando un gusto similar y compartiendo un pasatiempo, una diversión o un interés. Al final, se logra una relación basada en la virtud de aceptar, comprender, querer al otro, y solicitar su compañía o apoyo.



Durante la adolescencia se pueden establecer relaciones humanas de manera responsable y libre. El estado de ánimo ayuda a las personas a relacionarse para expresar emociones o sentimientos. Las relaciones afectivas tienen estados de ánimo como la euforia, el placer, la satisfacción, la comodidad, la confianza, el amor; todo ello se expresa a través del lenguaje. Cada relación se forma por medio del respeto, compartición, escucha activa, esfuerzo, diálogo y atención.



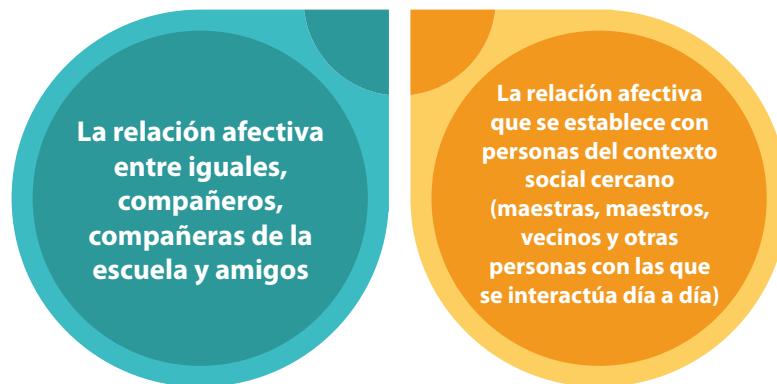


Relaciones afectivas

El proceso de conocer a alguien más no es hablar sólo del agrado o desagrado, sino profundizar en lo que verdaderamente es la otra persona. Esto es íntimo, personal, hay confianza, cercanía recíproca, intercambio de pensamientos, ideas, creencias, sentimientos y experiencias; todo eso crea lo que se denomina *relaciones afectivas*. Descubrir que la otra persona genera una emoción dentro de uno mismo es parte del autoconocimiento emocional, sentimental, y de los estados de ánimo.



Tipos de relaciones afectivas



Cada tipo de relación se diferencia por la cercanía que se establece entre las personas. El adolescente se relaciona con sus iguales para entablar una amistad o encontrar una pareja, algo característico es que buscan semejanzas en los gustos, conocerse de manera abierta y descubrir que son auténticos y únicos. El diálogo y la escucha activa son factores importantes para establecer una relación afectiva, no sólo para conocer a la persona, sino también para identificar lo que se siente por ella y la emoción que esto genera.



Saber ser un amigo es una corresponsabilidad que se desarrolla y fortalece con el paso del tiempo. El vínculo afectivo es una conexión que se genera entre dos personas. Si ese vínculo se establece de manera firme, se crea una relación armónica; es importante identificar si en la relación existe admiración, respeto y reciprocidad; también, si existe diálogo, confianza y correspondencia. La parte afectiva es el inicio para la base de la relación de amistad, la cual crece con la finalidad de mantenerla.

Las relaciones afectivas que se desarrollan en la adolescencia favorecen el crecimiento personal al identificar emociones, sentimientos y estados de ánimo. Cuando se interactúa con el otro se aprende, se imita o se crea un ambiente seguro. Si una persona se siente sola o infeliz, pocas veces establece relaciones afectivas agradables en completa seguridad. Entablar una relación afectiva sincera en el momento indicado ayuda a conocer y aceptar a los demás, incluso con sus defectos, y así valorarlos en su totalidad para lograr una relación amistosa firme y armónica.





Inclusión y equidad

Cada persona es única, posee cualidades, pensamientos, creencias y un cuerpo diferente. Dentro de la sociedad, el accionar del humanismo genera un ambiente armónico basado en el respeto para la integración entre pares, con la familia y la comunidad. La inclusión implica que si una persona participa dentro de un grupo social y necesita ayuda, se le brinda en su momento. Los principios de igualdad se aplican cuando a un grupo de personas se les otorga el mismo trato. En lo referente a la ley, todxs tienen los mismos derechos y obligaciones.



Los principios de igualdad y de justicia tienen semejanza en su significado, ambos hacen énfasis en que cada ser humano en el mundo es importante y único, y comparte derechos y obligaciones con los demás. En la educación, la salud y en la sociedad se deben garantizar las mismas oportunidades para todxs con un trato digno, que implica respeto y empatía. En la actualidad, los adolescentes pueden contar con atención educativa, de salud, de recreación, así mismo, disfrutar de la compañía de sus iguales fortaleciendo vínculos afectivos.

Conforme ha pasado el tiempo se han establecido políticas que permitan crear conciencia de la diversidad cultural, social y natural, con el propósito de fomentar la convivencia armónica, igualitaria y justa entre las personas de una comunidad. Todas las personas merecen un trato digno sin distinción de su idioma, su condición física, cultural, religiosa o social. Para lograr una vida plena, los adolescentes requieren desarrollar relaciones afectivas para un mejor crecimiento emocional.



La adolescencia es una etapa compleja, donde las apariencias y los estereotipos forman barreras para relacionarse; el trato justo y humanitario es la respuesta para manifestar los pensamientos, las emociones o los sentimientos con un trato digno y respetuoso hacia los compañeros, las amistades y los familiares.



La construcción de relaciones afectivas se asemeja a cuando una persona descubre un lugar nuevo: observa, explora, admira por medio de los cinco sentidos; siente emociones que son transmitidas por el ambiente del lugar. Esas mismas sensaciones se generan cuando se conoce a una persona nueva, así se establece una relación afectiva. El trato justo y humano es un elemento clave para relacionarse y desarrollar un equilibrio en los estados de ánimo.





Empatía

La *empatía* se puede definir como la capacidad de visualizar lo que siente la otra persona e identificar lo que necesita de uno. La empatía establece un vínculo seguro y fortalece las relaciones. Durante la adolescencia, crear una convivencia sana, solidaria, empática, respetuosa, cariñosa, tolerante e íntegra favorece el autoconocimiento, también facilita la integración comunitaria. Sentir el dolor de los demás, compartir momentos difíciles, acompañar y comprender los sentimientos, mostrar solidaridad, “ponerse en los zapatos del otro”, sea amigo, familiar o algún integrante de la comunidad, significa que la empatía está presente para afrontar la situación en compañía.

La empatía como una herramienta para la convivencia

La empatía destruye los prejuicios, puesto que propicia estar bien con quienes se encuentran alrededor, facilita la toma de decisiones personales que ayudan a comprender la causa del otro; se brinda un apoyo o recurso personal que se adquiere de las vivencias. Las situaciones difíciles permiten desarrollar el autoconocimiento de las emociones, los estados de ánimo y los sentimientos que se viven en esos momentos. Posteriormente, si una persona cercana pasa por una situación similar, es más fácil brindar acompañamiento al sentir empatía.



En la adolescencia, el contexto que se vive favorece o afecta la práctica de la empatía, pero depende de cada uno poder ejecutarla. En la escuela, el hogar, la comunidad, la empatía promueve la armonía con dignidad y respeto. En la sociedad, es fundamental para entender la complejidad de los conflictos sociales, así como para afrontar cambios constantes o repentinos. En el



contexto escolar de un adolescente, la empatía establece mejores relaciones de amistad o pareja; al identificarse con esa o esas personas, se comparten sentimientos, se logra un diálogo con respeto para fortalecer el vínculo afectivo. La empatía se refleja en acciones como compartir los apuntes, ayudar al compañero o compañera de clase para explicarle el tema, escuchar las participaciones de los demás, entre otras.

La empatía desde esta etapa es importante para:

Obtener un bienestar mental y físico,
tanto personal como compartido con los demás.

Tomar decisiones considerando a los demás.

Poner un alto a la discriminación y al acoso.

Consolidar una nueva base de interacción
con las personas del entorno.

Generar habilidades propias, como el autoconocimiento,
para interactuar con los demás.

Ayudar a identificar situaciones
donde se debe brindar apoyo.

Desarrollar la observación, la conciencia emocional,
el conocimiento, la resolución de conflictos de manera pacífica.

Dar, recibir y cuidar en comunidad.

Comprender al otro en sus vivencias.

La empatía es un elemento clave para la convivencia y la satisfacción personal. Si se presentan conflictos dentro de un grupo, es la mejor manera de dar una solución que involucre a todxs en la situación y despierte el interés por la comunidad. Compartir experiencias de la vida cotidiana también es una forma de expresar empatía con los demás.



Empatía frente a la diversidad de emociones y sentimientos de las personas

Cada persona experimenta de manera diferente las emociones y los sentimientos, pero, al ser tan comunes, se logra interpretarlos o compartirlos. A pesar de la diversidad de emociones y sentimientos que existen, la empatía es un medio para especificar lo que se siente con el equilibrio de la conciencia emocional.





Una persona en una situación difícil o dolorosa puede hacer que quienes estén a su alrededor le brinden apoyo y acompañamiento para superar la adversidad; es una respuesta innata en general, aunque no todxs saben cómo responder o expresar sus sentimientos o emociones hacia otros. Es importante reconocer que la empatía no es sólo para los demás, sino también para uno mismo, hay ocasiones en que una persona brinda ayuda a los demás por sentir empatía, pero no se da cuenta de que eso puede poner en riesgo su vida o estabilidad emocional. Un ejemplo de ello es cuando ocurre un accidente, si la persona que brinda el apoyo tiene el conocimiento de dar atención inmediata, puede hacerlo; sin embargo, si la persona no sabe qué hacer, lo mejor es buscar ayuda de alguien más.





En la etapa de la adolescencia, las emociones y los sentimientos se expresan en su máximo esplendor; esto puede hacer que cualquier adolescente realice acciones empáticas, como ayudar a una compañera o a un compañero de clase con las tareas que se le dificultan, apoyar a sus maestras y maestros en alguna actividad, realizar proyectos o campañas desde su experiencia para resolver problemáticas en común.





Existen más de doscientas emociones y sentimientos, tanto agradables como desagradables. De este extenso grupo, se pueden considerar básicas la ira, el miedo, el asco, la tristeza, la sorpresa, la alegría; y las demás son secundarias. Dentro de toda la diversidad de emociones y sentimientos que existen, la empatía forma un puente para conectar a las personas de todas las edades, contextos e ideas, con el objetivo de lograr unidad, armonía, comprensión y apoyo en situaciones problemáticas o vivencias.

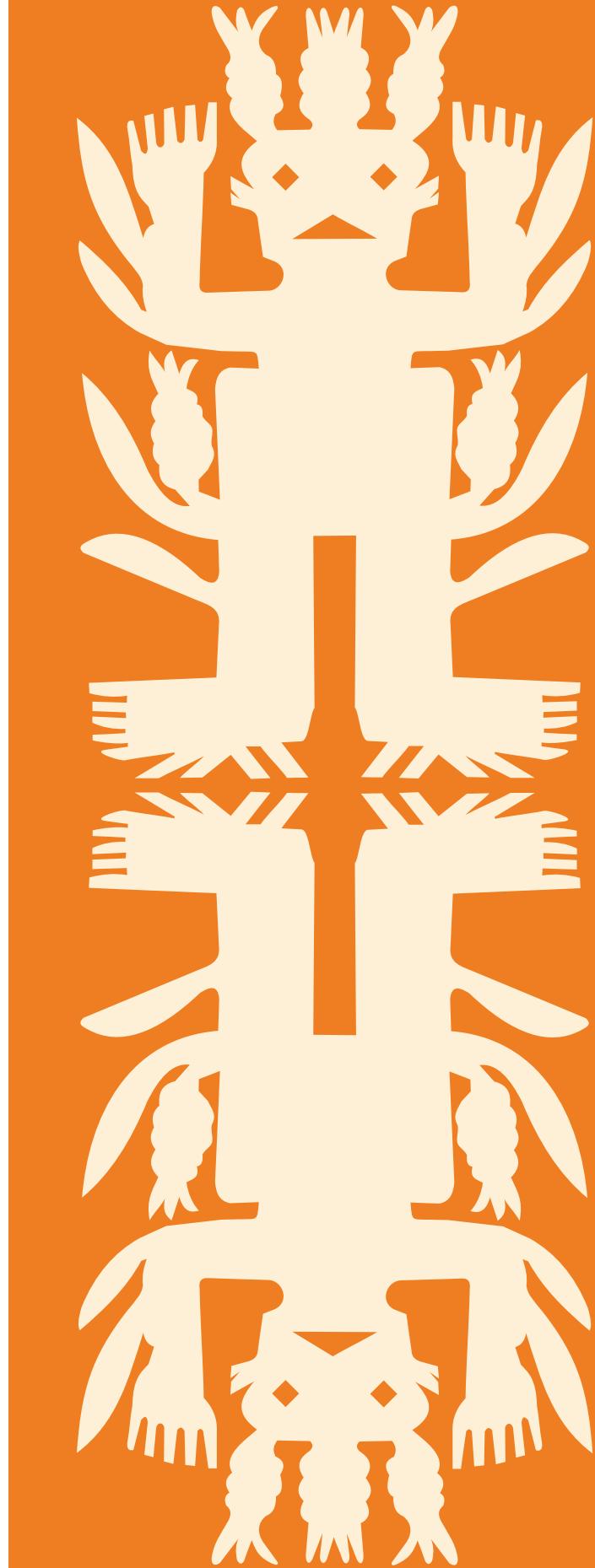


Es importante desarrollar habilidades de empatía para la convivencia de los adolescentes en el contexto escolar, familiar y comunitario que permitan establecer relaciones afectivas y de trato digno para lograr un balance en la interacción de una situación en común. La empatía es útil para que los adolescentes, al usarla y aplicarla en las situaciones cotidianas, puedan evitar malentendidos, facilitar el diálogo y deshacerse de los prejuicios con el fin de solucionar conflictos.



Expresión de las emociones y los sentimientos

El cuerpo humano es un medio natural para expresar emociones. Éstas se pueden plasmar a través del baile, el teatro, el modelaje, la pintura, la fotografía, el cine o todo lo que implica el arte y el movimiento. A su vez, los sentimientos se generan mediante la expresión emocional. Por ejemplo, al ver alguna fotografía, una persona puede sentir amor; con el paso del tiempo, se genera un recuerdo agradable, que revivirá cuando vuelva a ver o a recordar la imagen.





Medios de expresión de las emociones y los sentimientos

La emoción es distinta del sentimiento por su duración, complejidad e intensidad. La primera es una expresión más corta, a diferencia del sentimiento, que es un proceso más largo y elaborado. Por ejemplo, la alegría es una emoción agradable que cualquier persona experimenta ante un estímulo momentáneo. Cuando dos personas se encuentran, sienten alegría al verse. Esto puede dar inicio a una relación. Con el paso del tiempo, ambas personas empiezan a sentir afecto, admiración, amor la una por la otra.

Un medio para expresar las emociones es el cuerpo humano. El lenguaje corporal comunica por medio de gestos, movimientos, posturas, miradas, muecas, expresiones, distanciamiento o acercamiento al espacio personal. La forma más visible es la expresión facial, que provee información de las emociones de una persona al momento de comunicarse, lo cual facilita comprender la expresión, ya sea agradable o desagradable.





Tips para interpretar al otro

Cuando una persona saluda a otra con ambas manos, demuestra confianza y seguridad para dar tranquilidad.



Mantener contacto visual de manera constante puede denotar interés y atención a la otra persona.



Levantar las comisuras de los labios al sonreír y cerrar los ojos puede interpretarse como una expresión sincera y divertida.



Cruzar los brazos o las piernas puede denotar inseguridad, desconfianza y poca flexibilidad.





La expresión de emociones y sentimientos por medio del lenguaje complementa en su totalidad al ser humano. Los medios de comunicar nuestras emociones se van adaptando a los cambios que se presentan dentro de la sociedad. Uno de ellos son, por ejemplo, los emojis: dibujos que expresan una emoción o un sentimiento, mismos que se utilizan en las redes sociales. No obstante, el ser humano busca el movimiento o el arte para lograr la expresión emocional.



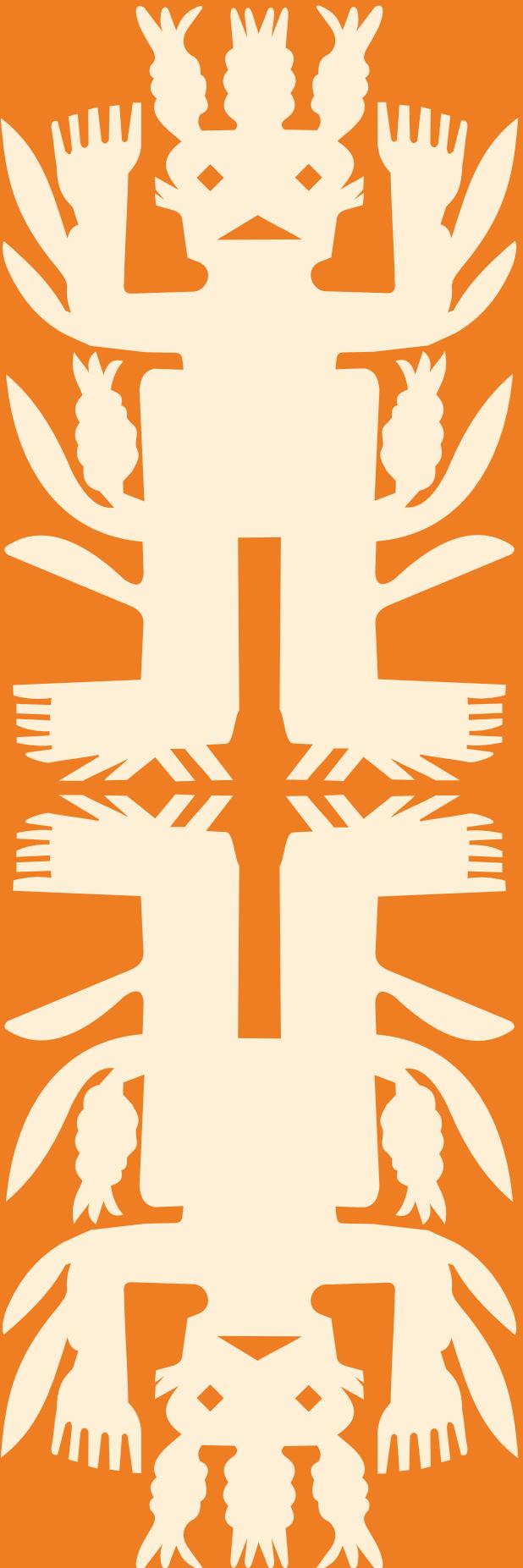
La adolescencia es la etapa en donde se forma la identidad a partir de las vivencias y la cultura, dentro de la cual se perciben y expresan emociones y sentimientos. Asimismo, el medio de expresión de las emociones y los sentimientos se desarrolla para establecer un vínculo con los demás, crear nuevas relaciones interpersonales y vivir experiencias.



Factores de riesgo y protección de nuestro entorno

Diariamente, el ser humano se enfrenta a posibles riesgos que pueden atentar contra su integridad. No acudir al médico ante un malestar, convivir con personas que actúan de forma violenta, experimentar desastres naturales inesperados, como sucede con los sismos, son algunos de ellos.

Prevenir situaciones de riesgo respetando el medio ambiente es una tarea importante que favorece el desarrollo personal, familiar, comunitario; para lograrlo, se requiere implementar prácticas que involucren a la sociedad.





Medidas de prevención de riesgos

Durante la adolescencia se es más vulnerable a un conjunto de factores que ponen en riesgo la integridad; sin embargo, existen medidas para prevenirlas. Por ejemplo, se puede dialogar y compartir sentimientos negativos con la persona a quien más confianza se le tiene, contar las emociones que lastiman, los conflictos que, en apariencia, no tienen solución: un secreto, un malestar. Asimismo, es posible acudir a terapia psicológica cuando los problemas impiden tener una vida tranquila y las emociones se hacen más intensas, como la tristeza que, sin supervisión y cuidado, se puede transformar en depresión. Los desequilibrios y problemas físicos, afectivos y sociales pueden causar dificultades de aprendizaje y obstaculizar la convivencia con los demás.





Los factores de riesgo son aquellos que afectan la salud física o emocional, por ejemplo, cuando una persona desarrolla una enfermedad como el cáncer puede ser porque tiene antecedentes familiares o una combinación de malos hábitos. Otro factor de riesgo puede ser habitar en zonas de peligro, como las orillas de un volcán activo. Durante todas las etapas de la vida se está expuesto a situaciones que pueden causar daño, por lo cual resulta importante estar informado y conocer estrategias para sanar y prevenir daños.

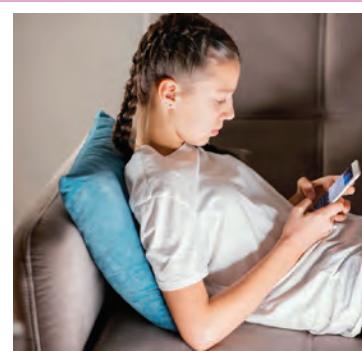
Factores de riesgo



Alimentos chatarra



Sobrepeso



Inactividad física



Consumo de alcohol



Consumo de tabaco



Grasas saturadas

Estos son algunos factores de riesgo para los adolescentes:

- Carencia de escucha atenta hacia ellos
- Falta de importancia al sentir de los jóvenes
- Dificultad para planear un proyecto de vida
- Habilidades inadecuadas para relacionarse socialmente
- Toma de decisiones con base en la autocrítica



Por otro lado, también existen las medidas de protección, que son aquellas que permiten un equilibrio en el transcurso de la vida. Las medidas de protección deben incluir un sistema de salud digno, espacios recreativos dentro de la comunidad, que las instancias educativas cuenten con personal completo (psicólogo, trabajador social, orientador, entre otros).

Además, es importante reconocer que los factores de riesgo y las medidas de protección pueden variar según el contexto social, económico y cultural donde se vive. Por ejemplo, quienes habitan en áreas urbanas pueden tener más dificultades para acceder a alimentos saludables y a espacios verdes para hacer ejercicio, lo que aumenta los riesgos a la salud.



Tomar medidas para proteger la salud puede mejorar las condiciones de vida y ayudar a prevenir desastres y enfermedades.

Medidas de protección para el autocuidado y el entorno

- **Educación.** Es un elemento clave para el autocuidado y la protección del entorno cercano. Al aprender sobre la importancia de hábitos saludables y prácticas de limpieza adecuadas, es posible tomar medidas proactivas para proteger la salud, así como el entorno.
- **Acceso a recursos.** Todas las personas tienen derecho a acceder a alimentos saludables, a recibir atención médica y a conocer productos de limpieza que no contengan sustancias químicas que dañen la salud y el medio ambiente. Esto es fundamental para el autocuidado y la protección del entorno. Cuando estos recursos están disponibles, puede mantenerse un estilo de vida saludable.
- **Redes de apoyo.** Son los lazos saludables que se construyen con familiares y amigos. Constituyen una fuente importante de motivación y apoyo para el autocuidado. Contar con una red de apoyo sólida garantiza tener ayuda para mantener hábitos saludables y proteger el entorno.
- **Ambientes saludables.** Son las comunidades que promueven la actividad física y la buena alimentación. Al vivir en un ambiente saludable, es más fácil mantener mejores hábitos.



Los factores de riesgo se encuentran alrededor; depende de todas las personas crear condiciones para que la sociedad tenga cada vez mayor seguridad. Tomar decisiones que favorezcan la salud física, emocional y afectiva permite vivir con dignidad.



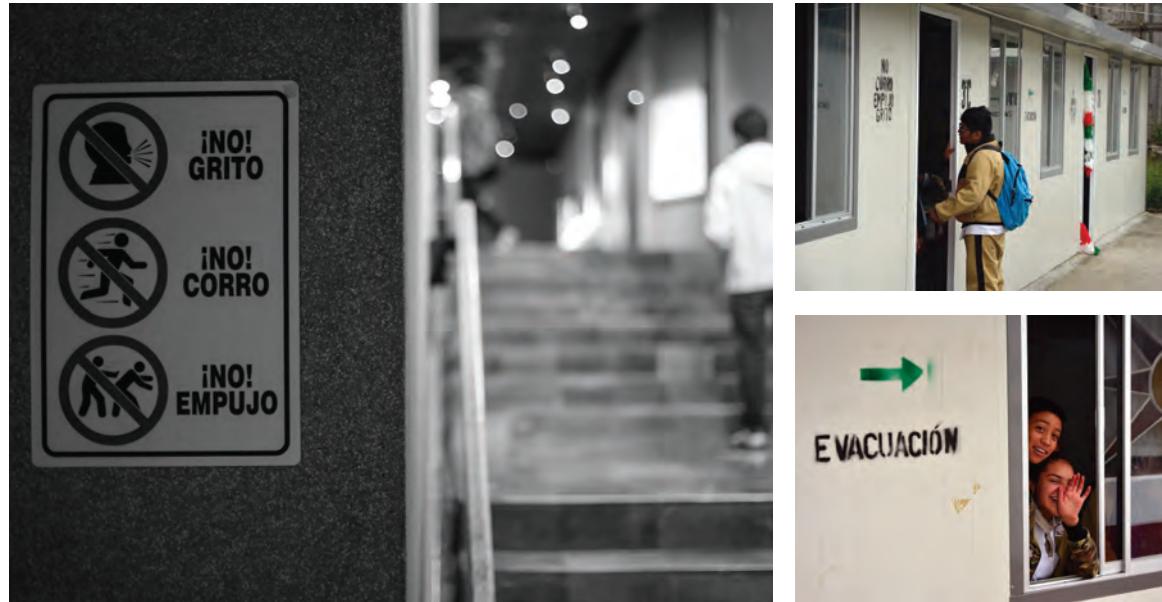
Recursos para afrontar los riesgos

Los seres humanos son responsables en la toma de decisiones para la prevención de riesgos que atentan contra la salud y la seguridad. No obstante, existen riesgos naturales y las personas son vulnerables ante ellos. Esto quiere decir que, independientemente de las decisiones que tomen, pueden ser víctimas de los desastres. La población debe saber cómo afrontar los desastres naturales y participar en su prevención para reducir riesgos.

Un recurso es un apoyo para satisfacer una necesidad que favorece el cuidado de la salud y del medio ambiente. Es importante generar conciencia entre los adolescentes sobre la importancia de las medidas de detección, prevención de acciones oportunas ante los riesgos de seguridad o medioambientales. Por ejemplo, cuando se presenta un sismo, las acciones inmediatas son vitales, así como el conocimiento previo de las medidas de seguridad de protección civil. En tal sentido, siempre es recomendable realizar simulacros y tomar en cuenta el *Plan de atención para la prevención de riesgos*, que es una guía de orientación elaborada por la Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil.

Mochila de emergencia





"No corro, no grito, no empujo" es una indicación útil en caso de sismos. Mantener la calma ayuda a regular y estabilizar las emociones que se experimentan cuando ocurre un desastre natural. Los recursos que se utilizan en esos casos son las estrategias de afrontamiento, la resolución de problemas, el establecimiento de redes de apoyo por medio de amigos, familiares, profesionales de la salud o conocidos para salvaguardar la vida. Identificar los riesgos que afectan la salud o la seguridad ayuda a fomentar el autocuidado presente y futuro. Reflexionar sobre las condiciones del contexto familiar o comunitario que representan situaciones de riesgo permite construir un proyecto de vida, responsable, sensato, considerando la economía, el tiempo disponible, las habilidades personales y el apoyo de otras personas. Las estrategias de afrontamiento contribuyen a generar alternativas de resolución para un problema o situación en caso de un desastre natural.

El autocuidado y la protección del entorno son fundamentales para la salud y el estar bien a largo plazo. Todas las personas corren riesgos, pero es posible evitarlos gracias a la cultura de la prevención, con acciones individuales o colectivas. Por ello, resulta necesario crear objetivos vinculados con los buenos hábitos y, sobre todo, aprender a comunicar colectivamente que, cuando alguien se encuentra en estados vulnerables, pedir ayuda es la solución.





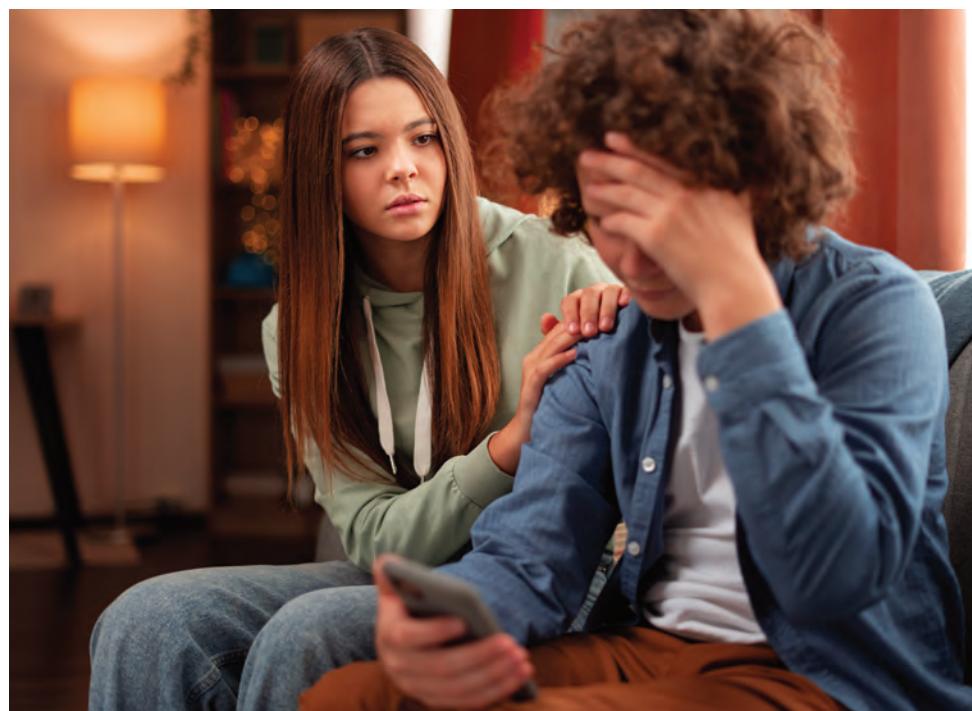
Gestión de emociones

Las emociones son respuestas físicas de origen biológico que aparecen de forma temporal y repentina. Los sentimientos están muy relacionados con éstas, generan un estado de ánimo que puede durar mucho tiempo en el interior de una persona. Tanto las emociones como los sentimientos se pueden clasificar en agradables y desagradables. Aprender a gestionar las emociones permite tomar decisiones de manera armónica con el entorno.



Estrategias en la gestión emocional

La gestión emocional es un proceso psicológico que ayuda al ser humano a identificar las emociones. Esta identificación requiere de estrategias, las cuales se desarrollan por las vivencias o la cultura, y favorecen la creación de relaciones afectivas entre dos o más personas. Las emociones y los sentimientos se generan en el cuerpo humano, se pueden catalogar en agradables, como alegría, asombro, satisfacción, curiosidad, serenidad, amor, gratitud; o desagradables, como enojo, tristeza, ira, miedo.



De acuerdo con el contexto donde se desarrolla una persona, las emociones tienen la función de ayudar a vivir y sobrellevar diversas situaciones. Los cambios hormonales durante la adolescencia pueden producir una alteración que afecta el control de las emociones. Aceptar y reconocer a cada persona como única es parte de las estrategias de la gestión emocional. Conocer e identificar las emociones y los sentimientos beneficia a los adolescentes para tomar decisiones ante cualquier situación o vivencia considerando las necesidades o los deseos del momento. Existen varias herramientas que ayudan a la gestión emocional, como el autorregistro. Éste permite describir, organizar y analizar los pensamientos, emociones, sentimientos o situaciones que generan los mismos para saber cómo compartirlos con los demás.



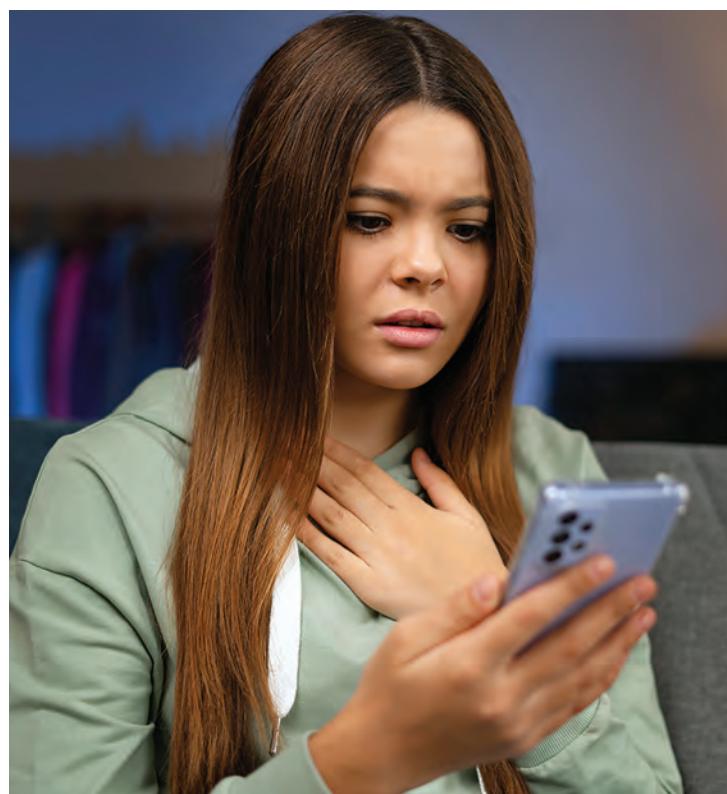
Tabla de autorregistro

Fecha	¿Qué pasó?	¿Qué siento?	¿Cómo lo siento?
¿En dónde lo siento?	¿Qué puedo hacer?	¿Me afecta o beneficia? ¿Por qué?	¿Cómo puedo compartir esto que siento con los demás?

Realizar ejercicios de relajación o de meditación es una estrategia recomendable de gestión emocional que se puede emplear durante la adolescencia, de esta manera se responde ante una situación tensa o problemática para identificar lo que se siente, la parte del cuerpo que lo siente o cómo se comparte con los demás. Conocer las emociones y los sentimientos favorece la interacción e integración con los demás, lo que forma relaciones afectivas y justas, además de ayudar a tomar decisiones al enfrentarse a situaciones complejas de la vida diaria.

Inteligencia emocional y asertividad

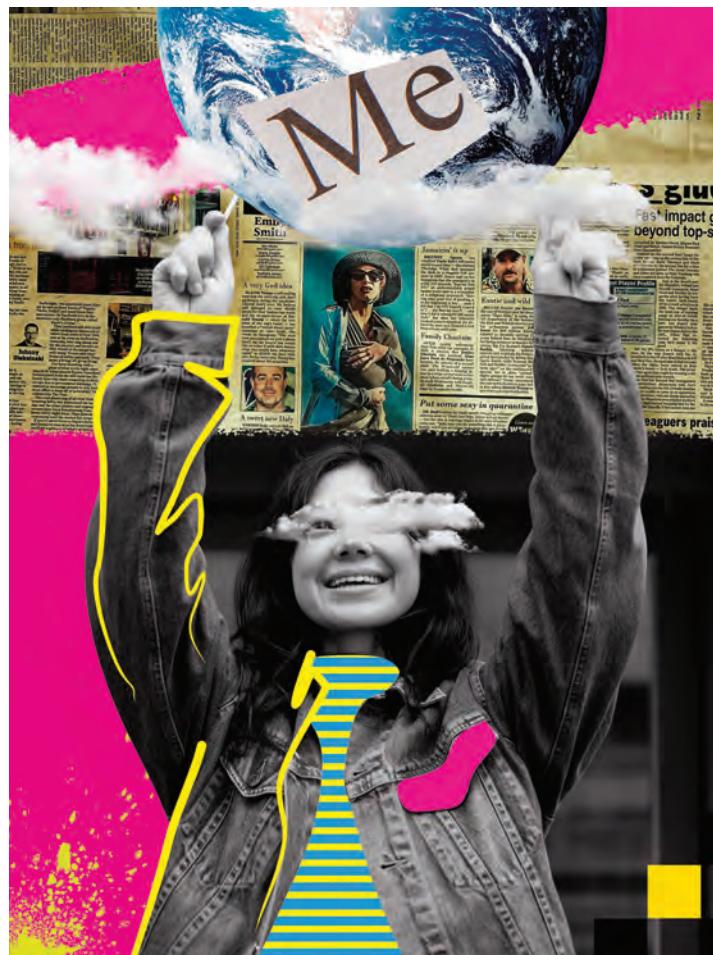
La inteligencia emocional es la habilidad de conocer, aceptar, interpretar y compartir las emociones en uno mismo o en los demás. Aprender a identificar y desarrollar la inteligencia emocional mantiene una estrecha relación con la claridad del propio sentir. Cuando una persona aprende a manejar sus emociones, logra comunicarse e interactuar con otra persona de manera humanista, este es un principio de la aceptación.



El cerebro, al generar las emociones, detona pensamientos y estados de ánimo, éstos se expresan como acciones por medio del lenguaje verbal-corporal; hay ocasiones que salen de control, por ello la importancia de la inteligencia emocional. El primer paso para desarrollarla es reconocer, de manera consciente, las emociones y los sentimientos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.



En el segundo paso, se debe reflexionar o analizar acerca de las conductas que dirigen la toma de decisiones para autorreflexionar sobre la culpa y el arrepentimiento como respuestas a una vivencia. Con ello, la conciencia emocional se hace presente. Ésta es la capacidad que tiene una persona de expresar, por medio del lenguaje, lo que siente y piensa sin afectar su integridad y la de los demás.



Los adolescentes se caracterizan por expresarse de manera libre. En ocasiones lo hacen de forma natural sin reflexionar críticamente sobre lo que sienten, piensan y dicen, sin poder articular un diálogo adecuado que permita expresar pensamientos y sentimientos de manera compasiva y precisa; esto ocasiona dificultad para relacionarse con los demás y tomar decisiones trascendentales, como elegir una carrera, un trabajo, una pareja, un amigo.



El desarrollo de la conciencia emocional en la vida diaria consiste en:



Respetar los juicios y criterios de los demás

- Estar consciente de lo que se quiere o desea.
- Expresarse con libertad.
- Reconocer y aceptar críticas constructivas.



Valorar las creencias y pensamientos de los demás

- Establecer relaciones estables.
- Comunicarse con honestidad y confianza.



Escuchar activamente

- Fortalecer la autoestima.
- Elegir opciones que ayuden a cumplir metas a corto, mediano y largo plazo.

La inteligencia emocional ayuda a la toma de decisiones en la adolescencia. Se desarrolla a partir de diferentes habilidades, como la conciencia emocional para generar ambientes de respeto, mantener la integridad y consideración de los derechos de las personas en los diferentes contextos, como la casa, la escuela y la comunidad, con la finalidad de que los adolescentes puedan aprender a dialogar, manejar sus emociones, buscar o elegir opciones que les ayuden a fortalecer la autoestima o cumplir metas a corto, mediano y largo plazo.

Las estrategias en el manejo de las emociones, los estados de ánimo y los sentimientos son elementos que en la adolescencia ayudan a crear y establecer relaciones humanas, a pesar de la influencia de las mismas. Durante la adolescencia se experimentan diferentes vivencias; por esta razón, las estrategias aplicadas en la inteligencia emocional, como lo son la gestión y la conciencia, sirven para fortalecer las relaciones y la toma de decisiones.





Las habilidades socioemocionales y su desarrollo

Las habilidades se refieren a la destreza con la que se realiza una actividad cognitiva, motriz, emocional, afectiva o de relación social. Aunque no se nace con habilidades específicas, el desarrollo de éstas requiere un proceso de aprendizaje personal y de la interacción con el entorno para su puesta en práctica.

Una habilidad refleja la apropiación de diversas herramientas, recursos, estrategias, procesos y mecanismos de acción. Su adquisición y desarrollo son de total relevancia para potenciar el aprendizaje, favorecer la identificación, manejo de las emociones, el planteamiento y la solución de problemas, crear vínculos socioafectivos positivos, fortalecer la autoconciencia y mejorar el autoconcepto.



Autorregulación

El manejo de las emociones es un proceso permanente donde la persona toma conciencia sobre cómo actuar, interactuar y desempeñarse de forma equilibrada con los demás. La conciencia emocional es un proceso que cada persona realiza con alternativas diferentes. De acuerdo con el conocimiento obtenido de sus experiencias ante situaciones de la vida cotidiana, al final el objetivo es el mismo para todxs: equilibrio y armonía.

Las habilidades socioemocionales son herramientas personales que permiten:

Mejorar el rendimiento y el desempeño académico, motriz, afectivo-emocional y social.	Comprenderse a sí mismo, reconocer, regular y manejar las emociones.
Descubrir, determinar y lograr de forma eficaz metas personales o colectivas.	Desarrollar sensibilidad, tacto, solidaridad y empatía hacia los demás.
Impulsar el crecimiento personal y colectivo a partir de la colaboración y la cooperación.	Establecer relaciones armónicas que generan beneficios sociales positivos.
Tomar decisiones acertadas ante retos desafiantes y suprimir la indecisión.	Promover el bienestar y la responsabilidad personal y social.
Fortalecer las pautas de convivencia familiar, comunitaria y con la sociedad en conjunto.	Prevenir, afrontar y evitar riesgos. Es un elemento clave para la adaptación, evolución y la sobrevivencia humana.



Las habilidades socioemocionales se integran por cinco dimensiones: autorregulación, autoconocimiento, empatía, colaboración y autonomía.

Un estado emocional equilibrado implica tener la capacidad y la destreza para reflexionar de forma anticipada, regular y modular los pensamientos, sentimientos y conductas en un momento o acción específicos; esto permite experimentar emociones no afflictivas o, en caso contrario, manejar las emociones afflictivas.

Autorregulación de emociones

Emociones negativas o afflictivas

- Generan un sentimiento de insatisfacción o sufrimiento.
- Desempeño que evidencia que la habilidad está en desarrollo.
- Entorpecen la atención, concentración, memoria, escucha activa, el diálogo y la comunicación eficaz.
- Alteran el bienestar personal, la interacción, la convivencia sana y respetuosa con las personas.
- Propician la toma de decisiones y actuaciones impulsivas o instintivas, que son irresponsables, erróneas, desorganizadas y confusas, mismas que generan conflictos y ponen en riesgo la salud emocional y física.

Ira, enojo, tristeza, rencor, celos, miedo, ansiedad, impotencia, apatía, decepción, intranquilidad, entre otras.

Emociones positivas o no afflictivas

- Generan un estado de satisfacción y bienestar.
- Desempeño que evidencia una destreza.
- Favorecen la toma de acuerdos, el consenso, el trabajo colaborativo y el establecimiento de relaciones.
- Evitan respuestas impulsivas al ser mesurado, pertinente, paciente, responsable, respetuoso, atento, calmado, oportuno, acertado, congruente y racional.
- Generan tolerancia a la frustración y perseverancia ante el logro de metas personales y colectivas.

Felicidad, entusiasmo, gratitud, placer, amor, alegría, satisfacción, esperanza, ilusión, pasión y humor, entre otras.



Existen cinco habilidades específicas que favorecen el desarrollo de la autorregulación:

Expresión de las emociones:

consiste en la manifestación puntual y respetuosa de emociones y sentimientos al considerar las características afectivas de los demás y la propia experiencia que se vive en un determinado lugar.

Regulación de las emociones: se favorece

al configurar estratégicamente para mitigar emociones aflictivas duraderas e intensas, y así poder ser capaz de reestructurar el pensamiento y modular las emociones con mayor efectividad, en busca del beneficio común.

Metacognición: se cultiva con base en la claridad que se logra tener al momento de percibir, observar, analizar, inferir, reflexionar, anticipar, prever, planificar y valorar los elementos de una situación para regular las emociones de la mejor manera posible.

Autogeneración de emociones para el bienestar: consiste en la creación personal de emociones aflictivas en momentos tanto de estabilidad como adversos o difíciles. Este acto de autoproveerse es la base para resolver y sobreponerse a los problemas.

Perseverancia: facilita la comprensión de la búsqueda permanente y constante.



La autorregulación es una habilidad que adquiere relevancia en experiencias cotidianas que, al ser cercanas a la realidad, reafirman de forma permanente la destreza para expresar y crear. A su vez, las situaciones desafiantes y motivantes promueven el descubrimiento de cómo acceder a un estado emocional equilibrado.



Autoconocimiento

El autoconocimiento es una habilidad socioemocional que refiere a un proceso gradual donde se exige la exploración profunda, atenta y reflexiva de la persona con la finalidad de tomar conciencia de sí misma.



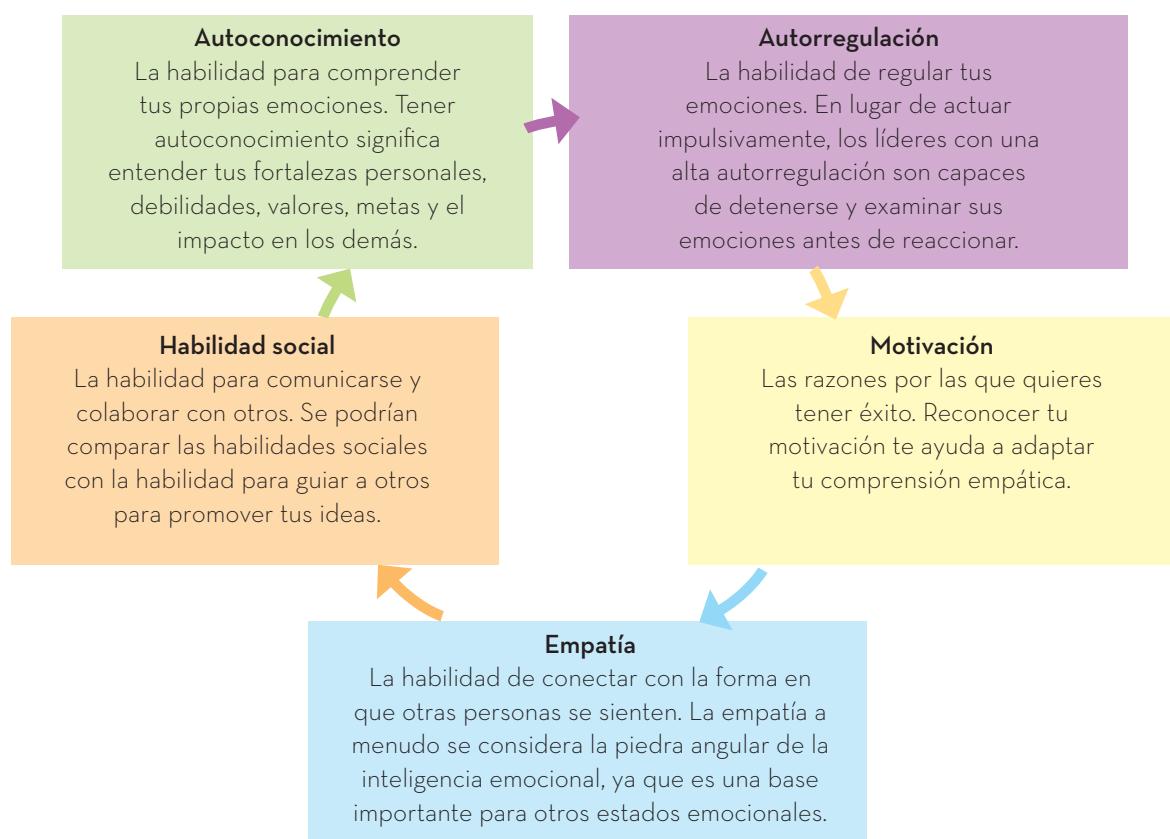
El desarrollo del autoconocimiento se ve impactado por elementos externos e internos que se refieren a la capacidad de reflexionar sobre uno mismo. Comprender las propias emociones es un proceso que implica mirar hacia adentro, examinar la existencia y la forma como las personas se relacionan con el mundo que las rodea.

En la construcción de la identidad personal y del autoconcepto es necesario considerar la proyección de sí mismo sobre el mundo como resultado de un proceso histórico, social y cultural, donde se van perfilando las individualidades sin demeritar “el nosotros”.

El autoconocimiento le confiere a la persona un desarrollo de cinco habilidades:

- **Autoeficacia**, capacidad para lograr resultados positivos en una actividad concreta.
- **Perseverancia**, postura firme, constante en el logro de metas y propósitos.
- **Resiliencia**, capacidad para sobreponerse y superar las dificultades.
- **Asertividad**, expresión y acciones que evidencian un criterio propio firme, congruente y respetuoso, que tiene lugar en un momento adecuado y una forma educada y respetuosa.
- **Autoconfianza**, percepción que se tiene sobre las capacidades y habilidades en general, para desempeñarse con éxito en situaciones cotidianas.

En el siguiente esquema se presentan las cinco habilidades que favorecen el desarrollo del autoconocimiento.



El autoconocimiento y las dimensiones que lo integran, sirven de base para edificar otras habilidades socioemocionales; cada una de ellas es relevante debido a su mecanismo de interconexión.



Empatía

El desarrollo de la empatía enfatiza la sensibilidad y conciencia de mirar más allá de la propia persona; acto que requiere de voluntad, compromiso y responsabilidad, pues es una forma de atención a las necesidades de los demás. Consiste en adoptar el lugar de otros, sentir las emociones y comprender las causas de los estados emocionales, para así darse cuenta de la forma de ser, pensar, actuar y desempeñarse de las personas con quienes se establecen conexiones o lazos socioafectivos.

Favorecer la empatía requiere de un proceso de socialización y de la ruptura egocéntrica (“sólo yo”). Cuando esta acción se hace presente, se es capaz de comprender y compartir sentimientos, emociones, ideales, metas, etcétera. En consecuencia, surge la posibilidad de expresar compasión, confraternidad y solidaridad humanizante. Existen diversas investigaciones de carácter científico sobre la empatía.

Las personas EMPÁTICAS

POSEEN DIVERSAS CONDUCTAS SOCIALES POSITIVAS:

autorregulación, liderazgo, autonomía, asertividad, resiliencia; y **mínimas conductas sociales negativas:** agresividad, violencia, retraimiento, pasividad, delictivas, antisociales (agresividad física y verbal).

Presentan gran capacidad de imaginación y creatividad para la solución de problemas y conflictos que promueven el bien común.

Desarrollan un autoconcepto positivo y una alta autoestima.

Son estables con respecto a sus emociones y sentimientos al lograr autogenerar emociones para el bienestar.



Existen cinco habilidades específicas que favorecen el desarrollo de la empatía.

Bienestar y trato digno hacia otras personas: refleja la destreza de valorar el estado emocional personal y de los otros, para así establecer una manera de ser y actuar pertinente, agradable, armónica y positiva ante la propia persona y las demás.

Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto: refleja la destreza de valorar el estado emocional personal y de los otros, para así establecer una manera de ser y actuar pertinente, agradable, armónica y positiva ante la propia persona y las demás.

Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza: ser empático también representa el cuidado de la naturaleza, fauna, medio ambiente y de todos aquellos aspectos de interés común de los cuales las personas asumen y comparten beneficios y responsabilidades. Esta acción refleja autoempatía en el cuidado personal y empatía en el respeto y responsabilidad social.

Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia: esta habilidad específica requiere poner momentáneamente en tela de juicio, las formas de ser, pensar, actuar y desempeñarse propias y de los demás, con la finalidad de percibir la realidad desde otra perspectiva o punto de vista y así eliminar todo juicio anticipado y sin fundamento.

Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación: sentir lo que otras personas sienten y con ello emprender acciones solidarias y colaborativas en favor de la restitución de la dignidad humana.

La empatía es producto de la sensibilidad y la reflexión que se desarrollan en cada una de las experiencias de vida; gracias a ello, una persona es capaz de reflejarse en los demás sin perder de vista la armonía individual y colectiva.



Colaboración

La colaboración es un elemento primordial de la sobrevivencia y la evolución humana. Sin colaboración no existe avance personal, social, cultural, científico o tecnológico.

Colaborar parte del principio de tener anhelos, expectativas, objetivos, propósitos, proyectos de vida y finalidades que son comunes a un grupo de personas. Cuando esto sucede, en cada integrante de la nueva comunidad existe compromiso mutuo al poner en práctica su máximo potencial para construir y generar conjuntamente soluciones, procesos y experiencias que satisfacen las necesidades de los demás. Distintas habilidades y destrezas del diálogo para colaborar: escucha activa y atenta, respeto a las opiniones de los otros, convivencia, consenso, disenso, voluntad proactiva, responsabilidad compartida, solidaridad humanitaria, empatía, simpatía, autoconocimiento, autorregulación, autonomía, reciprocidad, pensamiento estratégico y creativo.



Colaborar se constituye como el elemento clave para el desarrollo de los siguientes aspectos:

- a) Genera cohesión grupal, sentido de identidad y pertenencia social.
- b) Reconoce y valora el potencial personal y de los demás al servicio de una meta común.
- c) Comprende que la armonía personal influye en el estar bien colectivo.
- d) Libera de la competición (se suprime la necesidad de superar a los demás).
- e) Prioriza la suma de esfuerzos con base en las propias capacidades.
- f) Integra e incluye a todas las personas de la comunidad.
- g) Experimenta satisfacción y felicidad colectiva que se aprecia y apropia desde lo personal.
- h) Favorece la interacción social y el aprendizaje entre pares (mismos estudiantes).
- i) Promueve la exploración creativa y la autonomía ante la iniciativa personal y colectiva en el planteamiento y solución de problemas.



Existen cuatro habilidades específicas que favorecen el desarrollo de la colaboración:

Dimensión cognitiva

En aulas orientadas al trabajo colaborativo se privilegia la interdependencia positiva y los comportamientos no competitivos, razón por la cual el aprendizaje es de mayor calidad y se retiene mejor que el que se realiza individualmente.



Dimensión individual

Es importante para la identidad personal y depende de habilidades sólidas de autocontrol y manejo de sí mismo. A su vez, una fuerte identidad individual aumenta la capacidad para participar en el trabajo colaborativo con otras personas.



Dimensión instrumental

La cooperación demuestra la capacidad para trabajar de manera efectiva y respetuosa con diversos equipos, asumiendo responsabilidades compartidas y valorando las contribuciones individuales de los otros miembros.



Dimensión social

Al estar estrechamente relacionada con las habilidades de resolución de problemas, respeto por la diversidad y empatía, la cooperación motiva que las personas trasciendan sus intereses personales y favorezcan los del grupo.



Aprender a colaborar implica transitar del individualismo a un sentido de comunidad, donde cada persona es necesaria. Como resultado se potencializa el disenso, el consenso, la democracia, el diálogo crítico, el estar bien personal, familiar y de la comunidad.



Autonomía

La autonomía es una habilidad que fusiona la responsabilidad con la libertad para sentir, pensar, ser y desempeñarse en distintos escenarios de la vida diaria: personal, familiar, escolar y laboral.

Ser autónomo implica reconocerse y confiar en el potencial personal para autodirigirse en la toma de decisiones conscientes y fundamentadas; se logra actuar en favor del crecimiento personal, emocional, los principios éticos y cognitivos, así como del bienestar común y del entorno en el que se habita.

Ante esta posibilidad, es preciso reconocer y asumir con responsabilidad, las posibles repercusiones y consecuencias de los actos sobre la “experiencia autónoma”. Reflexionar que el estado emocional determina la toma de decisiones inmediatas o impulsivas sin previa reflexión.

Una persona autónoma se caracteriza por su:



- Determinación • Autoconfianza
- Responsabilidad • Autoeficacia
- Persistencia • Perseverancia • Iniciativa
- Compromiso • Asertividad
- Actitud proactiva y prosocial
- Capacidad emprendedora

Existen cinco habilidades específicas que favorecen el desarrollo de la autonomía.

Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones: requiere el desarrollo de sensibilidad para inferir e interpretar los deseos, anhelos, objetivos y metas propias y de los demás. Con ello, establecer un plan de acción estratégico y creativo que permita resolver la situación al emplear el potencial de los involucrados.

Liderazgo y apertura: esta habilidad surge del encuentro y la interacción con los demás; refleja la disposición a escuchar y tomar en cuenta las opiniones e ideas para establecer en conjunto un plan de acción de beneficio común.

Iniciativa personal: es una destreza mediante la cual la persona previamente detecta un problema o una oportunidad y decide actuar en consecuencia, sin órdenes externas; es capaz de establecer sus propios objetivos y estrategias. En el proceso busca el equilibrio, la armonía personal y colectiva, y se responsabiliza de sus actos. Es una acción de emprendimiento.

Autoeficacia: surge del reconocimiento que hace una persona sobre su desempeño y el de los demás, para saber que cuenta con el potencial requerido para iniciar o resolver una situación con altas expectativas de logro.

Toma de decisiones y compromiso: es la destreza de emprender con persistencia y perseverancia acciones que cumplan el logro de metas personales y colectivas con base en las decisiones establecidas en un inicio.

La autonomía no representa hacer lo que a uno le plazca sin análisis previo de la situación, es un proceso reflexivo en el cual se determina que la actuación autónoma se convierte en una experiencia de aprendizaje exitosa; con ello, la persona acrecienta su criterio y mejora su autoconcepto de saberse y sentirse capaz.

El desarrollo de las habilidades socioemocionales propicia el equilibrio de las emociones, contribuye a la construcción de relaciones afectivas, constituye un elemento central en la formación de una persona y es la base del desarrollo integral humano.

Las sociedades en las que sus ciudadanos poseen un alto nivel de desarrollo de habilidades socioemocionales se distinguen por sus bajos índices de delincuencia, violencia, injusticia, pobreza, discriminación, exclusión, suicidio, entre otras; dando lugar a comunidades saludables que viven en prosperidad, reciprocidad, solidaridad humana, fraternidad e interacción recreativa y armónica; eligen horizontes que conducen al buen vivir.





Interacción

El replanteamiento de las metas individuales y grupales favorece el bienestar común, es una práctica importante tanto en la vida personal como profesional. En ocasiones, las necesidades e intereses de las personas cambian a lo largo del tiempo. Por esta razón, es importante adaptarse a los cambios y modificaciones para replantear metas y objetivos. Al formar parte de una sociedad, el ser humano se ve en la necesidad de establecer contacto con otras personas y seres vivos. Las maneras de relacionarse actualmente, mediante la tecnología, se agregan a las formas de comunicación existentes, lo cual puede influir en los gustos, disgustos, aspiraciones y metas.



Interacción social en el uso de tecnologías

Replantear las metas individuales y grupales favorece el bienestar común, es una práctica importante tanto en la vida personal como en la profesional. Con el paso del tiempo, las necesidades e intereses de las personas cambian, por esta razón, es importante adaptarse y modificar metas y objetivos. Al formar parte de una sociedad, el ser humano necesita tener contacto con otras personas y se relaciona mediante tecnologías y medios de comunicación que pueden influir en los gustos, rechazos, aspiraciones y metas de cada individuo.



La tecnología ha cambiado de manera sustancial la interacción social, tanto en línea como en persona. A medida que las tecnologías de la comunicación se han vuelto más accesibles, ha habido cambios significativos en la forma en que las personas se comunican y se relacionan. Se conoce como *interacción social* al intercambio de acciones que sucede entre dos personas. Cuando ésta es mediada por el uso de tecnologías, supone un nuevo mundo por descubrir e investigar.



El psicólogo Edmond Marc (1992, p.14) define *interacción social* como “un elemento de un sistema más amplio que incluye la relación con los otros y el contexto”, de manera que todos los días los seres humanos interactúan entre sí para convivir en sociedad.

Cuando las personas exploran nuevos intereses y habilidades, descubren oportunidades y posibilidades que antes no consideraban. Por ejemplo, si un trabajador identifica su interés en el desarrollo de aplicaciones digitales, podría considerar adquirir nuevas habilidades y redireccionar su carrera profesional.

Al considerar las necesidades y los intereses de las personas, es posible identificar oportunidades y lograr objetivos compartidos. Esto puede ayudar a fomentar una cultura de colaboración y de trabajo en equipo para lograr el bienestar común.



El desarrollo de nuevas tecnologías, como la computadora, los teléfonos inteligentes y el internet, ha creado una nueva forma de intercambiar información de manera constante. La tecnología actual es un amplio tejido conformado por la lógica comercial y la operación de millones de usuarios que han encontrado en ella novedosas formas de interactuar, comunicarse y conectarse. En definitiva, se está configurando una frontera cada vez más opaca entre lo artificial y lo natural (Gómez, 2020).



Por un lado, la tecnología ha hecho posible establecer comunicación en tiempo real, a pesar de la distancia geográfica. Las redes sociales, las aplicaciones de mensajería y los videojuegos en línea han permitido a las personas conectarse y socializar.



La tecnología también ha causado preocupación sobre la calidad de las interacciones sociales. En algunos casos, el uso excesivo de la tecnología puede conducir a una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales cara a cara. Algunos se sienten más cómodos cuando interactúan a través de dispositivos electrónicos en lugar de hacerlo en persona, lo que puede ocasionar una mayor sensación de aislamiento y soledad. Si al interactuar mediante dispositivos digitales se considerasen las necesidades y los intereses de los demás, resultaría posible identificar oportunidades, trabajar juntos y lograr objetivos compartidos. De tal manera, se fomentaría una cultura de colaboración y trabajo en equipo.



La tecnología ha impactado la interacción social de manera radical. Si bien, ha mejorado la capacidad de las personas para conectarse con otras en todo el mundo, también puede disminuir la calidad de las interacciones sociales directas y fomentar la falta de empatía. Es importante usar la tecnología de manera equilibrada y consciente para mantener una comunicación saludable y efectiva en las relaciones sociales.

Replantear metas individuales y grupales no siempre es fácil: puede requerir tiempo, esfuerzo y una actitud abierta y flexible. No obstante, cuando se realiza de manera efectiva, ayuda a lograr objetivos y fomentar la cultura de colaboración y bienestar común. Si se utilizan los medios digitales como una extensión de la realidad, con la influencia que pueden tener, generarán un impacto positivo.



La salud en la adolescencia

La salud física no sólo implica curar enfermedades, sino también prevenirlas. Se puede mantener la salud por medio de una dieta saludable, la aplicación de vacunas, higiene personal y del hábitat, ejercicio físico, sin consumir sustancias adictivas ni comida poco saludable y la práctica de actividades recreativas o de relajación para controlar el estrés. Los adolescentes pueden gozar de buena salud física si empiezan a cuidarse identificando riesgos que afecten la salud, la seguridad y la vida.





La salud es bienestar

El estado de salud físico depende en gran medida de las acciones que se realizan para cuidar el cuerpo de manera integral. La salud también puede ser emocional, esto implica examinar los pensamientos, identificar y mediar las emociones, los estados de ánimo, así como los sentimientos que se generan en uno mismo y con los demás. En la adolescencia, se pueden evitar y prevenir muchas enfermedades.

Es recomendable aprender a prevenir enfermedades, realizar acciones relacionadas con la alimentación, el ejercicio y la higiene. Por ejemplo, mantener el cuerpo hidratado, lavarse las manos, evitar el consumo de sustancias adictivas, tener revisiones frecuentes con profesionales de la salud, generar hábitos saludables que permitan una vida plena. Es importante reconocer que la salud puede cambiar de un momento a otro. Algunas afectaciones pueden ser de origen genético o externo; por ejemplo, habitar en una zona insegura, tener accidentes provocados por personas o exponerse a determinadas condiciones ambientales.

Ley General de Salud: artículo 2º

El derecho a la protección de la salud tiene las siguientes finalidades:



- I. El bienestar físico y mental de la persona, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades;



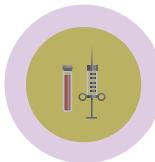
- II. La prolongación y mejoramiento de la calidad de la vida humana;



- III. La protección y el acrecentamiento de los valores que coadyuven a la creación, conservación y disfrute de condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social;



- IV. La extensión de actitudes solidarias y responsables de la población en la preservación, conservación, mejoramiento y restauración de la salud;



- V. El disfrute de servicios de salud y asistencia social que satisfagan eficaz y oportunamente las necesidades de la población.

Tratándose de personas que carezcan de seguridad social, la prestación gratuita de servicios de salud, medicamentos y demás insumos asociados;



- VI. El conocimiento para el adecuado aprovechamiento y utilización de los servicios de salud;



- VII. El desarrollo de la enseñanza y la investigación científica y tecnológica para la salud, y



- VIII. La promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

Durante la adolescencia, el cuidado de la salud ayuda a identificar las necesidades del cuerpo. Si no se presta atención inmediata, se genera un riesgo acompañado de malestares físicos y emocionales. Los profesionales de la salud atienden, previenen y dan seguimiento a cualquier enfermedad o malestar con el fin de prolongar la vida. Asimismo, dan alternativas de solución para estar bien.



Salud emocional

La salud se concibe de manera integral, eso incluye la parte emocional. La salud emocional implica la capacidad de expresar de manera responsable las emociones y los sentimientos. Una forma de mantenerla es mediante la reestructuración de los pensamientos e ideas irrationales. Cuando se vive una situación problemática, se generan emociones desagradables que la hacen ver como catastrófica; no parece haber salida y no es posible mantener la calma. Para esos casos, se recomienda tratar de relajarse, buscar ayuda profesional para el manejo de las emociones y reestructurar los pensamientos.

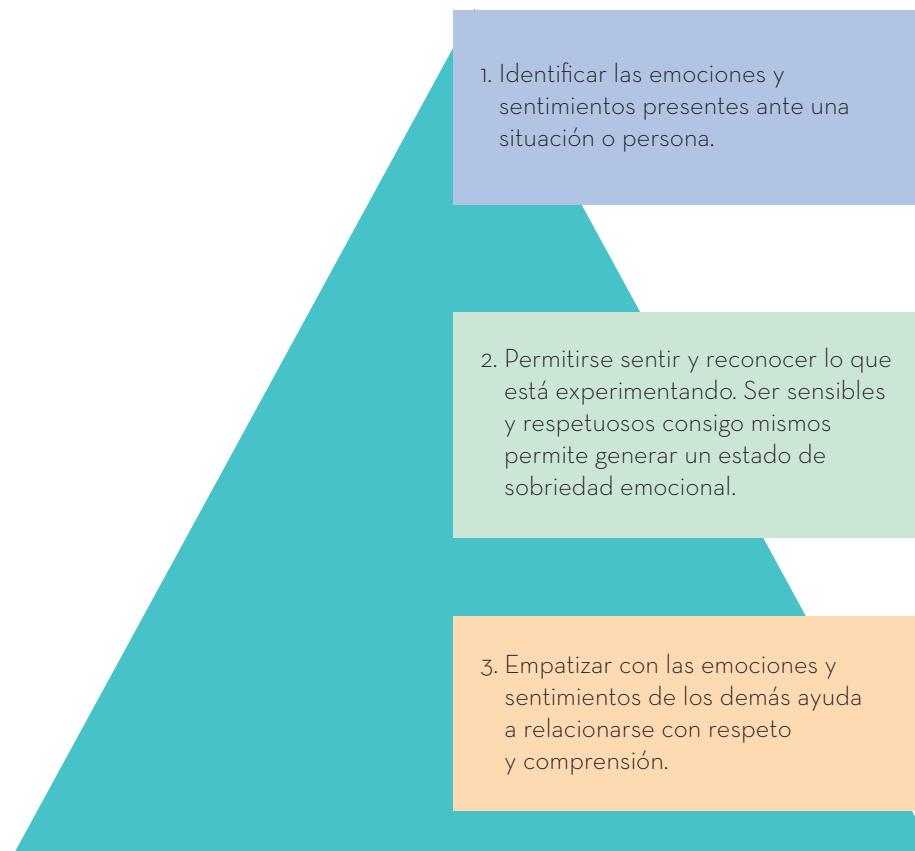
Cuando una persona goza de salud está en un estado de bienestar físico y mental que le permite conocer plenamente sus emociones y sentimientos. Para identificar y manejar los cambios anímicos durante la adolescencia, es fundamental trabajar en la conciencia emocional, lo cual se refleja en la salud del cuerpo, es decir, se evita somatizar las emociones.

La somatización está relacionada con la pérdida del equilibrio emocional; las personas pueden presentar problemas físicos y desarrollar enfermedades. Esto ocurre cuando no expresan lo que sienten, se mantienen en silencio, aparentan que todo está bien, pero en realidad no es así. No expresar los estados internos ocasiona que el cuerpo comunique esas emociones desagradables mediante malestares y dolencias como dolores de cabeza, problemas estomacales, dolores musculares, opresión en el pecho, cansancio, debilidad, entre otros.

La falta de salud emocional puede desencadenar problemas. Algunos de ellos, son:



Los cambios hormonales en la adolescencia pueden generar desequilibrios. Se necesitan al menos tres pasos para cuidar la salud emocional:



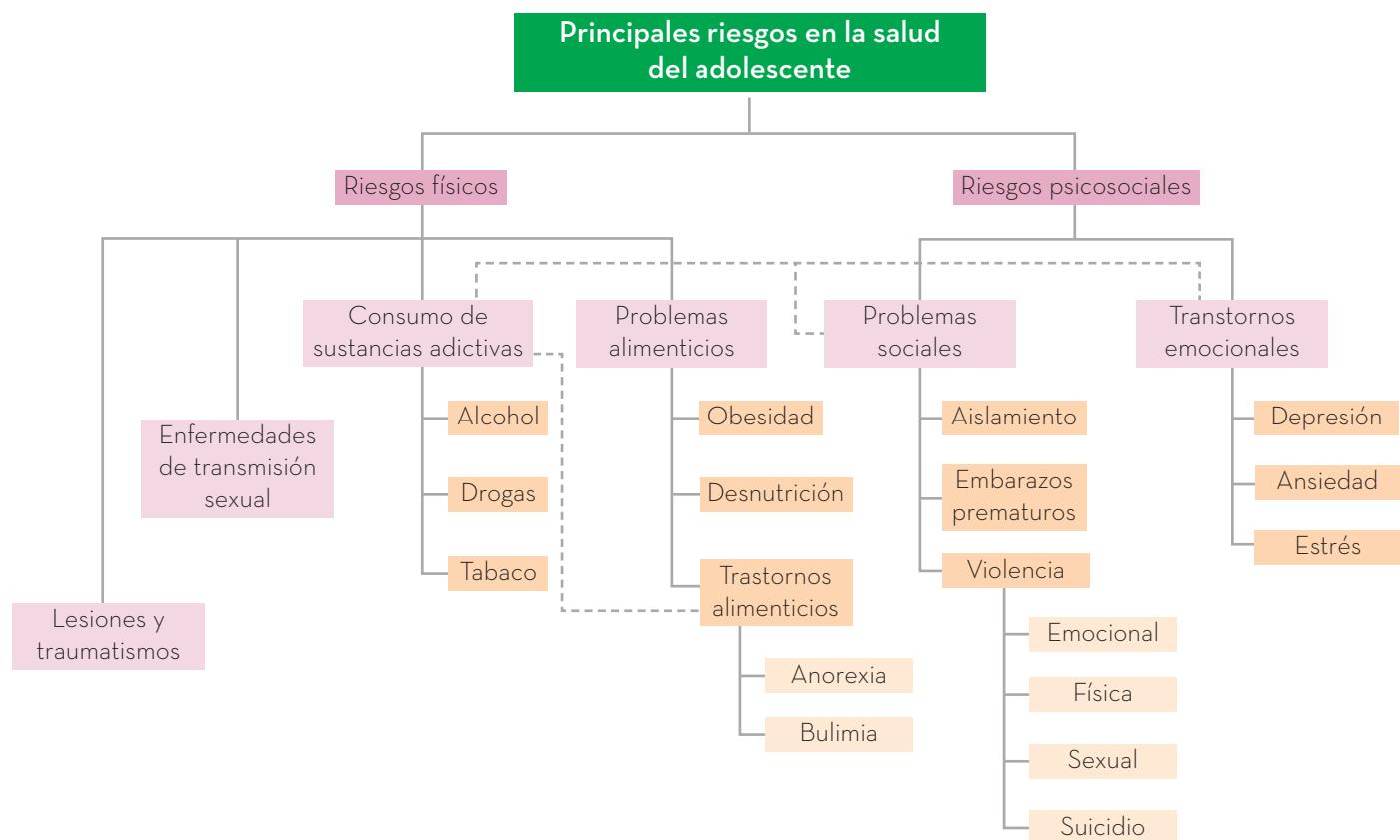
Los beneficios de tener salud emocional son muchos, pues hace posible establecer relaciones gratificantes con los demás, alcanzar la satisfacción personal, vivir con dignidad y diseñar el futuro deseado. La salud emocional se refleja en el buen estado físico. El contexto social en el que cada persona se desarrolla influye en ella. Por ejemplo, si se viven en casa situaciones de violencia física o psicológica con frecuencia, los adolescentes pueden presentar problemas de autoestima, estrés, ansiedad o depresión.



Riesgos a la salud

La adolescencia es la etapa de la vida en la que se deben emprender acciones conscientes sobre la salud. El primer paso es identificar y comprender los riesgos que pueden surgir, así como las acciones preventivas o correctivas para después mitigarlos. Éstas van desde examinarse físicamente de manera regular para detectar anomalías, hasta seguir protocolos de seguridad en situaciones de emergencia como un sismo o una inundación.

La salud depende tanto del contexto como de las condiciones personales. Los riesgos se presentan en todas las etapas de la vida. Durante la adolescencia se extienden a la integridad física, psicológica y social. En la actualidad, los adolescentes también enfrentan riesgos, como el acoso y el robo de información personal, cuando hacen uso de algunas tecnologías digitales.



Identificar, prevenir y evitar los riesgos se refleja en una vida pacífica y saludable. Cuando uno o más riesgos se presenten, se deberán realizar acciones oportunas para aminorarlos. Por ejemplo, si en el medio donde el adolescente se desarrolla hay personas que consumen sustancias adictivas, éste debe recibir la atención e información necesarias para evitar que imite dicha conducta.



Riesgos y prevención relacionados con la violencia

La violencia, en sentido amplio, describe el acto o conducta en el que una o más personas agrede a otra de forma física, psicológica o verbal. Este tipo de situaciones pueden ocurrir en la casa, la escuela o la comunidad, entre adolescentes, personas adultas o ambos. La violencia se puede experimentar en amenazas, rechazo, insultos, humillaciones, golpes, privación de los derechos (como a la educación o a la salud) e incluso agresiones sexuales.

Ciclo de violencia



Los riesgos relacionados con la violencia en la adolescencia se generan por diferencias en la forma de pensar, los problemas emocionales o el contexto social. Por ejemplo, el acoso escolar ocurre cuando uno o varios alumnos sufren amenazas, humillaciones, faltas de respeto o golpes por parte de sus compañeras o compañeros de manera recurrente.

La prevención de la violencia se puede lograr mediante el diálogo, alternativas de resolución de conflictos, respeto, tolerancia, conciencia emocional, lineamientos, normas de interacción social y comunicación; todas estas medidas pueden generar un ambiente de paz y armonía.



Riesgos y prevención relacionados con las adicciones

Se conoce como *adicción* a la enfermedad o deseo incontrolado de consumir alguna sustancia adictiva, que puede ser estimulante, depresora o alucinógena, y que al ser ingerida provoca alivio, satisfacción y sensaciones intensas de placer. Sin embargo, al pasar esas sensaciones, se padecen malestares como ansiedad o depresión.

Sustancias adictivas	Efectos
Estimulantes: nicotina, cocaína, anfetaminas, metanfetaminas, efedrina, metilfenidato, metcatinona.	Estimulan al cerebro para que genere energía en el cuerpo, el cual se mantiene en estado de alerta. Ocasiona temblores y convulsiones, las pupilas se dilatan, aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. Se genera una emoción que sobrepasa la alegría, hasta la paranoia.
Depresores: alcohol, benzodiacepinas, barbitúricos, opiáceos, anestésicos, inhalables, marihuana.	Causan mucha tranquilidad. Los movimientos corporales son más lentos y torpes, se presentan delirios y desconexión de la realidad. Se pierde el conocimiento, pueden provocar un coma, incluso se llega a la muerte.
Alucinógenos: hongos, ayahuasca, <i>salvia divinorum</i> , ácido lisérgico (LSD), dimetiltriptamina (DMT), éxtasis.	Se presentan alucinaciones, visiones que trastornan la realidad, ocasionan pérdida del habla y de memoria.





El consumo de sustancias adictivas ha aumentado considerablemente en los adolescentes. Los riesgos de padecer trastornos por el uso de drogas son más frecuentes. Las adicciones afectan la salud, a la familia, a las amistades de quienes consumen una sustancia dañina, incluso a la comunidad, donde se presenta como un problema de salud pública. Cuando alguien se encuentra bajo los efectos de alguna droga, se potencian los riesgos de afectarse a sí mismo o a los demás, de sufrir accidentes o enfrentamientos, además de padecer enfermedades o el deterioro de la salud física, mental y social.



El fácil acceso a las sustancias adictivas es un riesgo que expone a los adolescentes dentro y fuera del entorno escolar. La prevención de adicciones es responsabilidad de cada persona; sin embargo, los jóvenes necesitan recursos para afrontar esa situación, a través del apoyo familiar, estrategias de atención en la escuela y acciones de prevención de la comunidad; además, pueden contar con información confiable y accesible para evitar su consumo, así como conocer los centros de ayuda para recibir la orientación de un profesional.

La salud en la adolescencia, tanto física como emocional, es fundamental para lograr el desarrollo completo e integral del individuo. Los riesgos que se presentan durante esa etapa son muchos, pero ello no significa que no se puedan evitar. La prevención de riesgos en la adolescencia minimiza la violencia, las adicciones y las problemáticas comunes.





Las distintas dimensiones del ser humano

El ser humano se desarrolla en distintas áreas de la vida, éstas se pueden ubicar en tres principales dimensiones: biológica, psicológica y social.

Las personas están dotadas de inteligencia, voluntad, personalidad, libertad, dignidad, diversidad y, al relacionarse con los demás, obtienen un beneficio personal y social. Cada dimensión tiene características específicas; por ejemplo, la biológica se relaciona con la nutrición y el crecimiento; la psicológica, con las maneras de pensar, sentir y conducirse, y la social, con la interacción e integración de las personas.

Las dimensiones biológica, psicológica y social del ser humano

La palabra *dimensión* puede hacer referencia a las áreas o extensiones de un todo. El ser humano se desarrolla en tres dimensiones: biológica, psicológica y social. La primera hace referencia a todos los cambios fisiológicos que se presentan durante la vida, éstos son notorios en el cuerpo, por ejemplo, los que ocurren en la pubertad o al pasar a la edad madura. La dimensión psicológica abarca los cambios emocionales, conductuales y cognitivos. Por último, la dimensión social permite la comprensión de los adolescentes sobre su participación en la transformación de la convivencia, la integración y la comunicación entre las personas.

En las diferentes etapas del desarrollo y el crecimiento se presentan y perciben cambios en las dimensiones del ser humano. Durante la adolescencia se experimentan variaciones, esto es porque, en la formación de una identidad para sentir la pertenencia a un grupo social, se adquiere cierto grado de independencia; los adolescentes eligen y realizan actividades por sí solos. En otros aspectos, también se desarrolla el crecimiento corporal y la maduración sexual.





Cada dimensión permite al ser humano adquirir ciertas habilidades para desarrollarse de acuerdo con sus capacidades y cualidades; para demostrarlas, éste realiza acciones para relacionarse e interactuar con otras personas y con el mundo que lo rodea. En una sociedad, cada persona cumple un rol y realiza un trabajo y una función diferente, es decir, las personas pueden ejercer como maestros, policías, obreros, madres, padres, hermanos; todxs con diferentes pensamientos y creencias.



El ser humano se diferencia de los animales porque vive las dimensiones biológica, psicológica y social en plena conciencia. Para ello, el cuerpo debe estar en el mejor estado de salud posible; esto incluye lo físico, lo emocional, lo espiritual y lo cognitivo. Identificar las necesidades que los adolescentes tienen en cada una de las dimensiones les ayuda a obtener un crecimiento en el presente para que en el futuro logren ser adultos con plenitud, satisfacción y felicidad.

La salud integral

La salud hace referencia a que las personas se encuentran en un estado físico, emocional y social armónico; sin embargo, eso no significa que no existan complicaciones o afectaciones en el cuerpo (por ejemplo, las enfermedades). La salud es la búsqueda de vida plena; los adolescentes pueden disfrutar de ella al realizar actividades que favorezcan su bienestar, como alimentarse de forma balanceada, dormir, realizar ejercicio, tomar agua, entre otras.

Existen algunas condiciones que pueden afectar la salud; si se atienden a tiempo, es posible incrementar la esperanza de vida y mantener una calidad de vida óptima. Por lo anterior, la prevención juega un papel relevante en el desarrollo humano. Es necesario identificar aquellos factores de riesgo biológico, psicológico y social a los que se está expuesto y, en caso de que éstos persistan, se dé la intervención o rehabilitación adecuada por expertos en la salud.



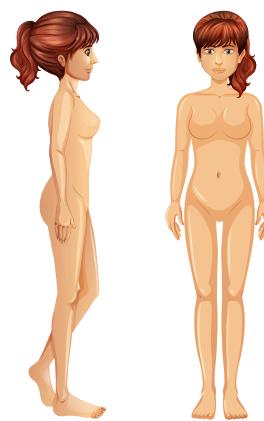
Durante la adolescencia se presentan diferentes cambios relacionados con la salud, conocerlos e identificarlos es parte del crecimiento personal, mejor conocido como autoconocimiento. Las dimensiones biológica, psicológica y social están presentes en todos los momentos de la vida; por ello, es necesario crear hábitos saludables, así como identificar y expresar las emociones, establecer un diálogo activo e integrarse a diferentes grupos sociales para ser parte del cambio dentro de la comunidad.

Dimensión biológica

La dimensión biológica durante la adolescencia hace referencia a la transición o transformación debida al crecimiento físico y la maduración de los órganos sexuales, en donde se presentan cambios hormonales y cerebrales. La adolescencia es la etapa en la que se presentan más cambios biológicos, tanto de manera interna como externa. Los ajustes a nivel hormonal se evidencian en el cuerpo, por ejemplo, con el cambio de tono de voz, el crecimiento de los genitales, etcétera.

Cambios fisiológicos en el *Homo sapiens* durante la adolescencia

Mujer



Inicio de la menstruación.

Crecimiento de vello púbico y axilar.

Crecimiento de los senos.

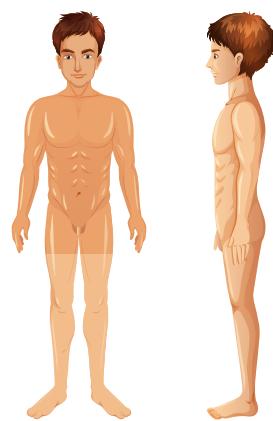
Aumento de tejido graso.

Ensanchamiento de caderas.

Aumento de talla.

Cambio de tono de voz.

Hombre



Secrección de testosterona.

Crecimiento de vello púbico y axilar.

Crecimiento de los genitales externos.

Aumento de masa muscular.

Ensanchamiento de hombros y espalda.

Aumento de talla.

Cambio de tono de voz.



Los cambios fisiológicos que se presentan durante la adolescencia son indicadores del desarrollo; con el paso del tiempo, esta transformación en el cuerpo se estabiliza. Los cambios físicos siguen presentándose en el futuro, mientras tanto, hay que identificar si durante este proceso existen anomalías, trastornos del desarrollo o antecedentes familiares de alguna enfermedad crónico-degenerativa, como la diabetes. Todo esto se considera un factor de riesgo, por lo cual se debe vigilar y, en caso de que se desarrolle la enfermedad, tratarla a tiempo con ayuda de especialistas de la salud.

Dimensión psicológica

Durante la adolescencia se experimentan nuevas emociones, sentimientos y estados de ánimo que pueden causar incertidumbre. Es un proceso de autoconocimiento y formación de la identidad para establecer la personalidad. Los pensamientos que transitan por la mente pueden ser catastróficos cuando existe algún conflicto o alguna dificultad, no obstante, cuando se reestructuran dichos pensamientos, la reacción ante estos estímulos puede modificarse y así ver la realidad desde otra perspectiva.

Percibir los cambios físicos en la adolescencia puede crear una imagen corporal errónea; la mayoría de las veces esta percepción se ve influida por estereotipos sociales, lo cual acrecienta problemáticas en la autoestima, en la seguridad y en la identidad; esto también puede ir acompañado por trastornos alimenticios, de personalidad, depresivos, de ansiedad, entre otros más.



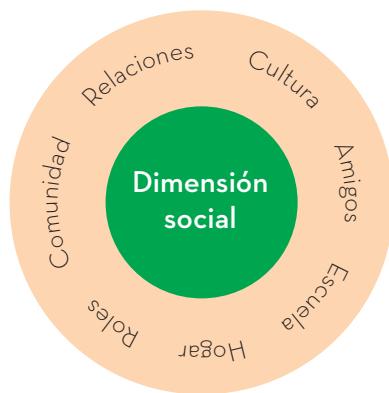
Durante la adolescencia, también se experimentan pensamientos e idealizaciones de otras personas, lo que puede despertar el interés por iniciar una vida sexual; por ello, se debe buscar apoyo o información para ejercer una sexualidad plena, íntegra y respetuosa; también es necesario usar métodos anticonceptivos para la prevención de embarazos, y preservativos para evitar enfermedades de transmisión sexual. De igual forma, existen cambios en el comportamiento y se visualizan metas y objetivos para el futuro, ya que se busca tomar decisiones personales con el fin de ejercer una independencia.



La dimensión psicológica abarca diferentes aspectos y cambios que se experimentan durante la adolescencia, de los cuales, la formación de una identidad, la búsqueda de independencia, la imagen y el cuerpo, favorecen el desarrollo personal. Además de aprender a identificar, expresar y compartir las emociones, sentimientos y estados de ánimo, durante la adolescencia se establecen nuevas relaciones afectivas. La dimensión psicológica ayuda a visualizar un futuro deseado.

Dimensión social

La dimensión social incluye la interacción con distintas personas en la escuela, la familia y la comunidad. Es a través de esa convivencia que se obtiene un aprendizaje o apropiación de formas de pensar, actuar, hablar, lo que permite la relación con el entorno. En el hogar, la escuela, la cultura, la religión, cada persona adopta un rol como amigo, vecino, hijo, hija, padre, madre, estudiante, trabajador, empleada, entre otros.



La riqueza de conocimientos adquiridos en la dimensión social hace que cada individuo se integre en la sociedad y se reconozca como un todo a partir de la influencia del contexto social al que pertenece.





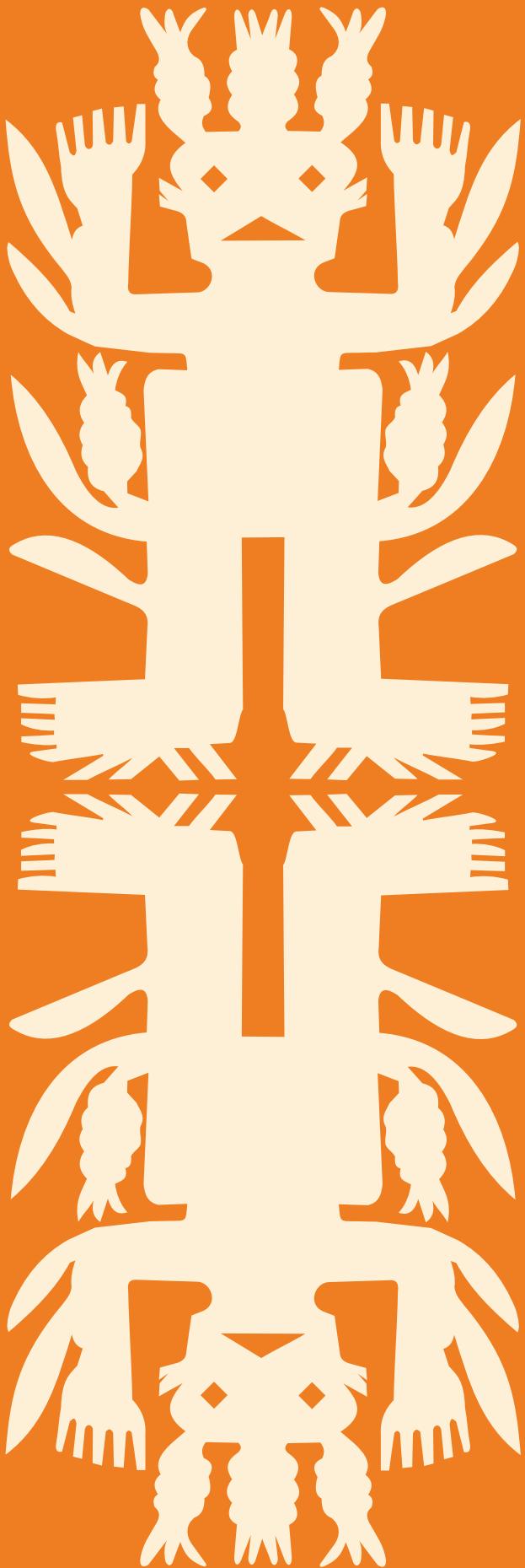
La dimensión social se relaciona con la dimensión biológica y la psicológica y, en conjunto, el desarrollo humano se completa. En la adolescencia, se presenta un proceso dinámico, progresivo, cambiante para la integración y, a su vez, para la transformación del medio donde se vive. Existen diferentes condiciones culturales, económicas, políticas y ambientales que integran el desarrollo y crecimiento en la adolescencia. El respeto es un componente principal para la interacción social. En cada grupo o comunidad se establecen reglas, deberes y derechos que cada individuo posee dentro de la sociedad.

Las distintas dimensiones del ser humano forman parte de la salud integral y ayudan a mantener un equilibrio biológico, psicológico y social que permite establecer relaciones que incluyen la dignidad, la libertad y el respeto como componentes de un eje central. Las diferencias que existen entre las personas favorecen la diversidad en la cultura, así se forma la identidad y, al convivir de manera equitativa e inclusiva, se identifican con otras personas, lo que genera un sentido de pertenencia a la comunidad.



Las dimensiones biológica, psicológica y social del ser humano permiten establecer relaciones con respeto a la dignidad, libertad y diversidad, a favor de la armonía personal y social, considerando a la salud integral como eje principal, así como formar una identidad y sentido de pertenencia en la adolescencia dentro de un grupo social, ya sea en la escuela o comunidad para relacionarse de una manera humana y justa. Las distintas dimensiones son primordiales para la formación integral del ser humano y lo sitúan en niveles de mayor responsabilidad en la tarea de construir nuevos equilibrios con la naturaleza y en sociedad.





Metas individuales que favorecen el bienestar colectivo

Durante la adolescencia, se pueden desarrollar metas que favorezcan el bienestar, tanto individual como colectivo. Para ello, es importante identificar las necesidades que se desean atender en diversos ámbitos, como la escuela o la familia, incluso en la comunidad. La motivación para realizar un cambio, cuyo propósito sea mejorar el ambiente común, representa un acto de solidaridad que permite visualizar el futuro deseado.

Beneficios de establecer metas individuales

Los objetivos individuales se desarrollan a corto, mediano y largo plazo. Se pueden enfocar en metas, como la aprobación de un examen, ganar el campeonato interescolar, la elección de una carrera universitaria, la obtención de un trabajo, la formación de una familia, la manutención del buen estado físico por medio de revisiones médicas, la alimentación, entre otros objetivos.

Un objetivo debe ser claro, entre más específico sea, mayor será el compromiso individual. Una meta individual, en la adolescencia, puede enfocarse en el ámbito académico; por ejemplo, terminar la secundaria y continuar aprendiendo o, incluso, pensar en qué se desea estudiar.



La satisfacción que se obtiene al realizar una meta es indescriptible. Cada adolescente experimenta diferentes sentimientos, ya que las metas variarán de acuerdo con los objetivos de cada persona. Tener propósitos es una manera de hacerse presentes en la vida, porque permite dar significado y sentido a lo que se vive. Lograr nuevos retos fortalece la personalidad, pues, para ello, se forjan los principios éticos de la colaboración y la perseverancia.



Bienestar común a partir de las metas individuales

La casa, la escuela y la comunidad son espacios en donde se generan diversas problemáticas cuya resolución colectiva beneficia a todxs. Por ejemplo, hay situaciones que perjudican a una comunidad entera, como inundaciones generadas porque los habitantes tiran basura en las calles de su colonia. Si se tuviera como meta individual no tirar desperdicios, las coladeras dejarían de llenarse de basura y, por lo tanto, no se taparían. Las acciones individuales impactan a nivel comunitario.

Quienes viven en sociedad establecen principios axiológicos de convivencia, como el diálogo crítico, la escucha activa, la armonía, la solidaridad y el compromiso colaborativo. Cada individuo actúa bajo principios éticos conscientes, así se fomentan acciones en beneficio de los demás. Las personas heredan comportamientos culturales que se reflejan en el actuar de los adolescentes. Resulta, por tanto, indispensable impulsar que la población actúe en favor del territorio.

Cada acción ayuda al desarrollo de la comunidad



Fomenta el respeto.



Reduce, reutiliza y recicla.



Usa los recursos que tienes para ayudar a los demás.

Aprovecha los recursos naturales; la luz del sol, el agua recolectada de la lluvia.



Valora y promueve los derechos humanos.

Cuida el medio ambiente.



Protege y cuida a los animales.

Fomenta la sana convivencia.

Administra tu tiempo al usar un medio tecnológico (teléfono celular, televisión, computadora, tablet).

Los adolescentes pueden realizar acciones dentro de sus posibilidades para fomentar el bienestar común; por ejemplo, cuidar el medio ambiente, proteger los derechos de los animales, atender a la población vulnerable, participar en los deberes del hogar y cumplir con las actividades de la escuela. Cada adolescente puede formar parte del cambio, tanto de manera individual como colectiva, contribuyendo a transformar la realidad en cada espacio.

Cada persona puede actuar en favor del crecimiento de la sociedad. Cuando alguien diseña una meta individual, de alguna manera repercute a nivel colectivo. Realizar acciones que ayuden a la casa, la escuela o la comunidad favorece el bien común. Cualquier necesidad o deseo es una buena forma de cumplir objetivos.



Solución de conflictos a partir del diálogo

En la sociedad, la relación entre las personas es necesaria para obtener un bien común, lo cual se logra a través del diálogo activo. Cuando dos o más personas están en desacuerdo, es posible que se cree un conflicto, cuya resolución puede obtenerse mediante el disenso y el consenso. Ésta es una manera de participar conscientemente para llegar a acuerdos que reflejen de manera paulatina el buen vivir.

Los seres humanos dialogan para compartir pensamientos, deseos, inquietudes o desacuerdos. Se busca dialogar porque se ha comprobado que es la mejor manera para interactuar con el otro. El diálogo se realiza día a día, ya sea de forma presencial, a distancia o virtual. Los conflictos pueden surgir por diferencias en las formas de pensar, creencias personales y comunitarias, metas individuales, objetivos incompatibles o por ideales políticos. La poca aceptación hacia otras ideas crea un ambiente de enemistad. Es imposible que en una sociedad no existan conflictos: éstos derivan de las diferencias personales basadas en el lugar de nacimiento, el idioma, el color de piel, las condiciones de salud, los valores y las normas morales establecidas dentro de la cultura a la que se pertenece. Por falta de aceptación, respeto y apertura a tales diferencias, surge otro problema mayor: la discriminación.



El conflicto se puede evitar al establecer una educación con base en una cultura de paz. Esta manera de comportarse con el otro es también parte de las metas individuales que marcan la diferencia a nivel comunitario. La mediación es una forma de resolver un conflicto, pues se coopera con el otro y no se actúa en su contra. Es necesaria, en este caso, una tercera persona que se mantenga neutral, es decir, que sea objetiva y no esté del lado de nadie, para proponer soluciones y llegar a un acuerdo en común.



El diálogo es un medio que ayuda a lograr el bienestar común, puesto que promueve una vía de solución posible a conflictos, en ocasiones inevitables, ya que las diferencias y los puntos de vista son diversos. Aunque llegar a un acuerdo parezca difícil, todo tiene una solución si se dialoga al respecto, así se logra la armonía tanto individual como en comunidad.

Tener finalidades individuales genera beneficios personales; al compartir sus objetivos, cada persona contribuye al bienestar común. Identificar diferentes formas de actuar que perjudican la casa, la escuela o a la comunidad es el primer paso para generar y establecer soluciones a partir del diálogo. Es importante crear acciones o acuerdos para evitar conflictos. Los adolescentes deben realizar acciones que fomenten la cultura de paz a partir de pensamientos, ideas, metas y decisiones. Cada día es una oportunidad para generar acciones que permitan el desarrollo de ambientes armónicos que favorezcan el manejo pacífico de conflictos hacia una educación plena, de buen vivir y cuidado para todxs.





Potenciales subjetivo y comunitario, habilidades para el proyecto de vida

Las personas desarrollan un compromiso para cumplir objetivos de acuerdo con sus necesidades, deseos, pensamientos y vivencias, esto se denomina *potencial subjetivo*. El entusiasmo ayuda a generar este potencial y el diseño de metas personales lo favorece. El potencial comunitario se genera cuando, en un grupo de personas o comunidades, se analizan habilidades y se usan para atender las necesidades colectivas. Cada integrante genera un sentido de pertenencia en el grupo y propone acciones conjuntas para lograr transformaciones.

Elementos relevantes en el diseño de metas personales y colectivas

Una meta se refiere al deseo, anhelo u objetivo que se pretende lograr por medio de acciones concretas. Todas las personas pueden lograr sus fines de acuerdo con sus necesidades, expectativas y diferencias. En la adolescencia, el diseño de metas se enfoca en diferentes ámbitos, como el escolar, personal y familiar. Las finalidades pueden ser individuales o colectivas, es decir, cada miembro de un grupo social tiene necesidades, deseos u objetivos particulares, los cuales repercuten en lo común y, unidos, buscan lograr ese objetivo, además de apoyarse para alcanzar el bien común.



El diseño de objetivos favorece el potencial subjetivo, individual y colectivo. La intención es visualizar el futuro a corto, mediano y largo plazo. Asimismo, se requiere impulsar habilidades, saberes, acciones, hábitos y compromisos, entre otras cualidades. Un ejemplo de potencial subjetivo se da cuando una persona usa sus habilidades para ejecutar una actividad de la mejor manera, enfocándose en el resultado y en dar lo mejor de sí. Un adolescente comprometido con su proceso de desarrollo, el aprendizaje y dispuesto a la colaboración resignifica su realidad.

Características de las metas

Son conscientes porque se comprenden los pasos y los esfuerzos para lograrlas.	Son realistas, es decir, deben poder alcanzarse con los recursos disponibles.
Deben ser manejables, dependiendo del potencial propio, es decir, la meta debe estar dentro de las fortalezas, habilidades y áreas de oportunidad de cada persona.	Deben calcularse, estableciendo un tiempo, medida o espacio determinado para lograrlas.
Son constructivas, pues se presenta un crecimiento en diferentes áreas de la vida.	Contribuyen al futuro que se quiere lograr.



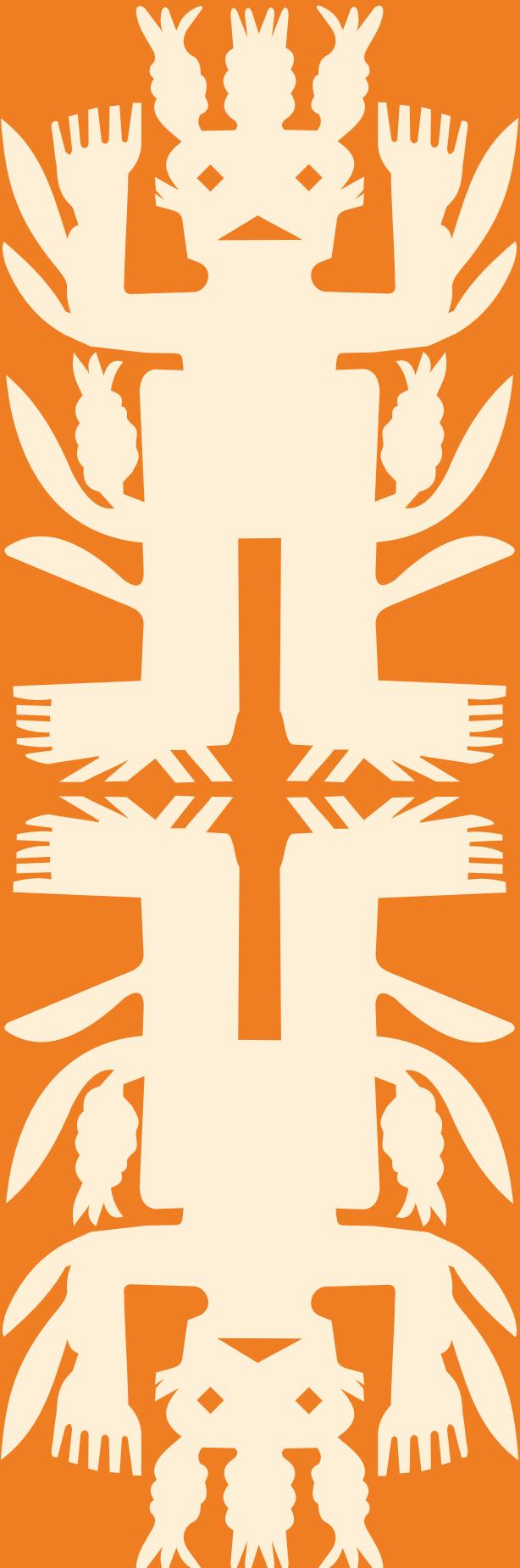
Diseñar las metas personales también aporta a la comunidad. Al identificar las necesidades colectivas, se plantea el cambio que se desea a futuro y se trabaja en conjunto para lograrlo. Cada intención debe considerar por qué, para qué, cómo o con qué llevarla a cabo. Si se toman en cuenta las particularidades, se trabaja en mejorar el potencial subjetivo de manera individual y colectiva.

El potencial subjetivo y el comunitario toman en cuenta las necesidades, diferencias y expectativas para lograr una finalidad; además, favorecen la proyección de lo que se considera como proyecto de vida. Al establecer finalidades, se debe considerar el tiempo para cumplirlas; también se requiere tomar en cuenta los recursos que se necesitan o con los que se cuenta en el momento, el resultado esperado y el avance continuo.



Proyecto de vida y participación responsable

A lo largo de su crecimiento, las personas planean diferentes objetivos a corto, mediano y largo plazo. La construcción del futuro propio se considera un *proyecto de vida*. El objetivo es ir marcando el camino más claro en relación con lo que se desea lograr de manera individual y comunitaria. El proyecto de vida se puede modificar o adaptar. Si se plantea un objetivo en la adolescencia, éste debe ser dinámico para que en cada etapa se experimente la felicidad con la construcción del mismo.





Elementos clave en el diseño de un proyecto de vida

Durante la adolescencia, el diseño de un proyecto de vida cambia y consolida los medios para alcanzar los objetivos de un futuro deseado. Por medio de las finalidades personales a corto, mediano y largo plazo, se pueden visualizar de manera consciente y responsable las necesidades, deseos o intereses de cada uno. Para diseñar un proyecto de vida, se requiere saber cómo hacerlo, los elementos que lo van a integrar o que se necesitan para establecer lo que se va a crear y se pretende obtener.

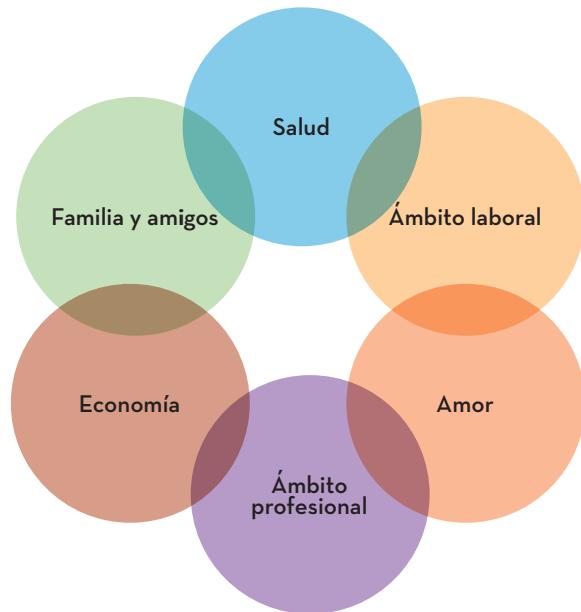
Elementos para diseñar un proyecto de vida

- 1 Establecer un plan, ya sea de acuerdo con las necesidades individuales o los deseos.
- 2 Partir de la buena voluntad para lograrlo.
- 3 Establecer metas a corto, mediano y largo plazo.
- 4 Administrar el tiempo para realizar actividades cotidianas, de ocio e incluir el tiempo para diseñar y llevar a cabo el proyecto de vida.
- 5 Considerar los talentos y las características personales.



- 6 Llevar a la práctica los planes del proyecto de vida.
- 7 Mantener el proceso dinámico y experimentar la felicidad en cada uno de ellos.
- 8 Reconocer y valorar cada esfuerzo que se realiza. Éstas son herramientas que pueden ayudar:
 - Disciplina
 - Hábitos
 - Reflexión
 - Trabajo
 - Vivencias
 - Búsqueda de apoyo

Áreas humanas incluidas en un proyecto de vida



La gratificación que se experimenta al diseñar un proyecto de vida se ve reflejada en el presente y el futuro; cada persona puede planearlo tanto individual como colectivamente. Durante la adolescencia, este proceso permite cumplir metas y, aunque el futuro es incierto y no se tiene total control sobre él, se puede soñar con lo que se puede llegar a ser. Las metas personales enriquecen el futuro que se desea tener.

Participación responsable en pro del bienestar personal y social

Participar en sociedad implica que las acciones por realizar produzcan resultados a favor de una vida plena personal y colectiva. El *estar bien* se define como un estado de equilibrio en la conciencia emocional, y una reafirmación de la identidad en armonía con la naturaleza, la sociedad y la cultura.



El *estar bien* personal y social se compone de una parte afectiva, una cognitiva y una física o sensorial. Estos elementos ayudan a satisfacer las necesidades y deseos que encaminan a la adolescencia hacia el futuro. El adolescente, al satisfacer sus necesidades básicas, como la alimentación, el sueño, la salud y la seguridad, se interesa en sí mismo y en los demás, lo cual le permite tomar decisiones y participar de manera activa en el contexto en el que se encuentra.



Un ejemplo es la escuela, en cuyo contexto el adolescente comparte saberes, obtiene conocimientos y los aplica, interactúa con los demás, realiza actividades creativas que le ayudan a reflexionar, analizar y dialogar críticamente, de forma que pone en práctica el ejercicio introspectivo. El adolescente se enfrenta cada día a diferentes problemáticas y, de manera consciente, busca soluciones de acuerdo con sus experiencias y las habilidades que posee; ello también conlleva participar de manera humanitaria para lograr el *estar bien* común.

Participación responsable dentro de la sociedad

En casa	En la escuela	En la comunidad
Participar en las labores del hogar.	Apoyar en clase con críticas constructivas.	Formar parte de las juntas vecinales.
Ayudar en el mantenimiento de la casa.	Colaborar en las exposiciones, ferias, verbenas populares, torneos deportivos, entre otras actividades.	Procurar el cuidado de las áreas verdes, mantener limpios los parques, ríos, lagunas.
Contribuir haciendo encargos de los insumos de la casa.	Participar en favor del respeto y la sana convivencia.	Organizar actividades para ayudar a la comunidad más vulnerable.

Al participar de manera activa, crítica y consciente, el adolescente toma decisiones que favorecen el desarrollo de su personalidad y la creación de metas alcanzables. Además de obtener beneficios personales, adquiere beneficios en comunidad, como formar parte activa de asociaciones o grupos que le ayudan a resaltar sus cualidades como persona sin detrimento de su género, ni su condición social y cultural; como consecuencia natural, desempeña un rol, dinámico y permanente dentro de la sociedad, al ser estudiante, hijo o hija, hermano o hermana, amigo o amiga, futuro trabajador o trabajadora, padre o madre, entre otros.

La adolescencia es una etapa de gozo, cambios, plenitud, disfrute, autocrítica; en ella se fortalece la identidad del ser social, y en sus vivencias se experimentan los deseos, gustos, planes, sueños y finalidades que se anhela alcanzar por medio de un proyecto de vida. La constante participación responsable de los adolescentes ayuda a reconocer los cambios presentes y futuros a lo largo de la vida, para lograr transformar el futuro con acciones en favor del *estar bien* personal y social.



Riesgos y recursos para enfrentarlos

Los riesgos presentes en la vida de los adolescentes pueden verse desde una perspectiva de crecimiento, maduración y cuidado propio. La construcción de un proyecto de vida es una herramienta para afrontar los riesgos, pues al visualizar el futuro, se buscan alternativas para llegar a ese porvenir. Tomar decisiones es otro recurso para enfrentar riesgos: cada elección puede conducir al cuidado de la salud para alcanzar el bienestar.





Identificar riesgos para resguardar el autocuidado

El autocuidado constituye el conjunto de acciones que una persona realiza para identificar, definir y lograr de manera responsable el bienestar propio. Este cuidado personal reconoce riesgos que afectan la salud y pondera varios aspectos de la vida para prevenir enfermedades. De igual manera, es importante cuidarse de los riesgos ambientales; por ejemplo, posibles derrumbes o sismos, áreas contaminadas y radiactivas, inundaciones, etcétera. Estos riesgos afectan la integridad de las personas porque las exponen a situaciones que ponen en peligro sus vidas.

Los riesgos referentes a la salud se identifican mediante valoraciones médicas frecuentes para reconocer enfermedades crónico degenerativas como cáncer, diabetes, hipertensión, artritis o asma. Es imprescindible detectar a tiempo problemas alimenticios como la desnutrición y la anemia para evitar una urgencia mayor; además, aclarar dudas con respecto a la detección o atención de las enfermedades y conocer el desarrollo del cuerpo durante la etapa de la adolescencia para conservar una buena salud.

Identificar riesgos a los cuales están expuestos los adolescentes ayuda a implementar medidas para evitarlos o erradicarlos. Para atender los riesgos en la salud es necesario el autocuidado y los servicios médicos.

Recursos para afrontar los riesgos

Cada persona es responsable de tomar las decisiones pertinentes para prevenir un conjunto de riesgos que atentan contra su salud y su seguridad, pero es vulnerable ante otros, como los fenómenos naturales. Algunos son por completo imprevisibles, de otros se puede conocer parcialmente, con cierta anticipación, cuándo van a ocurrir y sus magnitudes. En todos los casos, lo aconsejable es estar preparados.

Se denomina *recurso* al medio para satisfacer una necesidad a favor del cuidado de la salud y del medio ambiente. La apropiación de recursos parte de la previsión, la toma de "conciencia de los riesgos que pueden causarse y las necesidades para enfrentarlos a través de las etapas de identificación de riesgos, prevención, mitigación, preparación, atención de emergencias, recuperación y reconstrucción" (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2012, p. 5). No hay forma de predecir cuándo va a ocurrir un sismo, pero, para enfrentar sus consecuencias y mitigar sus efectos, se recomienda tener un conjunto mínimo de recursos disponibles, como la mochila de vida.





Mochila de vida

- + Botiquín básico
- + Lentes de repuesto
- + Radio portátil con pilas
- + Agua embotellada
- + Cobija
- + Papel y toallas higiénicas
- + Linterna de mano
- + Duplicado de llaves
- + Cepillo y pasta de dientes
- + Silbato y encendedor
- + Papel y pluma
- + Alimentos no perecederos
- + Muda de ropa

Debe contener lo siguiente:

- + Guantes de látex o nitrilo
- + Antiséptico
- + Cinta adhesiva
- + Tijeras
- + Yodo
- + Venditas adhesivas
- + Gasas
- + Termómetro
- + Vendas elásticas
- + Cubrebocas
- + Medicamentos (si se requieren para algún tratamiento)



En presencia de un fenómeno perturbador, sea del tipo que sea, con potencial de provocar daños o pérdidas en sistemas vulnerables, de alterar la economía, la vida social o afectar al medio ambiente, se deben poner en operación los protocolos considerados en los planes de protección civil en todos los niveles: personal, familiar y comunitario.

El autocuidado parte de una buena identificación de los riesgos que pueden afectar la salud o la seguridad. Las condiciones en el contexto familiar o comunitario representan situaciones de riesgo. El análisis de dichas condiciones sirve para tomar las decisiones necesarias para minimizar riesgos; debe tomar en cuenta factores económicos, el tiempo disponible, las habilidades personales y la participación de otros. Las estrategias de afrontamiento, como recurso, buscan generar alternativas de resolución para cuando un riesgo se materializa.



Créditos bibliográficos

- Acevedo, Andrea (15 de marzo de 2022). "Psicología del lenguaje corporal: qué es, importancia y significado de todos los tipos de gestos", en *Cinconoticias*. Disponible en <https://www.cinconoticias.com/psicologia-del-lenguaje-corporal/> (Consultado el 22 de marzo 2023).
- Aula Mayor (2018). "31. Las relaciones afectivas" [video], en Aula Mayor [productor]. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=Cq-HJN7ohvw&ab_channel=AulaMayor (Consultado el 22 de marzo 2023).
- Barroso Martínez, Alejandro Arnaldo. (14 de febrero de 2021). "Autocuidado emocional de niños, niñas, adolescentes y jóvenes: Nueve herramientas prácticas", en *El Universal Querétaro*. Disponible en <https://www.eluniversalqueretaro.mx/content/autocuidado-emocional-de-ninos-ninas-adolescentes-y-jovenes-nueve-herramientas-practicas> (Consultado el 20 de marzo del 2023).
- Braham, Paul (9 de abril de 2013). "Technology, Education and Business", en *Business Works*. Disponible en <http://www.biz-works.net/index.php?SID&fl=y&pgid=bp&art=477&st=technology-education-and-business&pgid=bp&art=477&st=technology-education-and-business> (Consultado el 16 de marzo de 2023).
- Brocca, Humberto (2012). *Balconeando las drogas*, Ciudad de México, CIDCLI.
- Camacho, Micaela y Roberto Horta (2022). "Bienestar y felicidad: impactos del ingreso, la riqueza y el empleo en el bienestar subjetivo en el ámbito urbano. El caso de Montevideo", en *Estudios Gerenciales*, vol. 38, núm. 163, pp. 161-171.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (7 de febrero de 1984). "Ley General de Salud". Última reforma DOF 03-01-2024, México. Disponible en https://www.diputados.gob.mx/Leyes_Biblio/pdf/LGS.pdf (Consultado el 17 de febrero de 2024).
- (6 de junio de 2012). "Ley General de Protección Civil". Última reforma DOF 03-06-2014, México. Disponible en https://www.ucol.mx/content/cms/13/file/federal/LEY_GRAL_DE_PROT_CI_VIL.pdf (Consultado el 17 de febrero de 2024).
- Carabias, Julia *et al.* (1993). "Cultura tradicional y aprovechamiento integral de recursos naturales en tres regiones de México", en Julia Carabias y Enrique Leff, eds., *Cultura y manejo sustentable de los recursos naturales*, México, CIIH-UNAM / Porrúa. pp. 741-773.
- Cárdenas Guzmán, Guillermo (7 de agosto de 2018). "Del bóiler de leña al calentador solar, una opción sustentable", en *CienciaUNAM*. Disponible en <https://ciencia.unam.mx/leer/768/del-boiler-de-leña-al-calentador-solar-una-opcion-sustentable> (Consultado el 14 de febrero de 2023).
- Castelán Cedillo, Adrián *et al.* (2005). "Estrategias para prevenir y atender el maltrato, la violencia y las adicciones en las escuelas públicas de la Ciudad de México", en *Revista Iberoamericana de Educación*, núm. 38, pp. 147-139.
- Castañer Bacells, Marta y Oluguer Camerino Foguet (2008). *La educación física en la enseñanza primaria. Una propuesta curricular para la Reforma*. SEP/INDE Publicaciones.
- Chávez López, Saúl (2018). "El concepto de riesgo", en *Recursos naturales y sociedad*, año 4, vol. 4, núm. 1, pp. 32-52. Disponible en https://www.cibnor.gob.mx/revista-rns/pdfs/vol4num1/03_CONCEPTO.pdf (Consultado el 14 de marzo de 2023).
- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (2014). *Drogas y derechos humanos en la Ciudad de México 2012-2013. Informe Especial*, México, CDHDF. Disponible en https://www.cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2014/09/informe_drogas.pdf (Consultado el 13 de noviembre de 2024).
- Consejo de Salud Ocupacional (s. f.). "Gestión de las emociones. Cuida tu salud mental dentro y fuera de lo laboral". Disponible en <https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/cultivando%20el%20bienestar%20laboral/CUIDA%20TU%20SALUD%20MENTAL%20DENTRO%20Y%20FUERZA%20DE%20LO%20LABORALGESTION%20DE%20EMOCIONES.pdf> (Consultado el 22 de marzo 2023).
- Consejo Estatal para la Prevención de Accidentes de Jalisco (2020). "Accidentes en casa: la segunda causa de muerte infantil en México", Gobierno de Tlajomulco. Disponible en <https://tlajomulco.gob.mx/noticias/accidentes-en-casa-la-segunda-causa-de-muerte-infantil-en-mexico#:~:text=Los%20accidentes%20en%20el%20hogar,aumentan%20un%2015%20por%20ciento> (Consultado el 17 de febrero de 2024).
- Corbin, Juan Armando (28 de noviembre de 2016). "Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones", en *Psicología y Mente*. Disponible en <https://psicologiyamente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones> (Consultado el 22 de marzo 2023).
- Cueva, Gloria (2012). "Violencia y adicciones: problemas de salud pública", en *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, vol. 29, núm. 1, pp. 99-103.
- Educarchile (23 de enero de 2023). "¿Qué beneficios aporta el uso responsable de los recursos para la comunidad?". Disponible en: <https://www.educarchile.cl/recursos-para-el-aula/que-beneficios-aporta-el-uso-responsable-de-los-recursos-para-la-comunidad> (Consultado el 16 de marzo de 2023).
- Falke, Germán y José Pellegrino (2020). "Salud integral del joven y del adolescente. Medicina preventiva y social", en *Revista de la Asociación Médica Argentina*, vol. 133, núm. 4. Disponible en: https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2022/Rev-4-2020_pag-24-29_Falke.pdf
- Flores, Arturo (2002). "Informe de la situación del medio ambiente en México", en *Compendio de estadísticas ambientales*, Ciudad de México, Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, pp. 22-26.
- Franco, Zoila (2009). "La bioética y la ética del cuidado para el desarrollo humano integral", en *Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 14, núm. 1, pp. 93-108.
- Fondo Monetario Internacional (abril de 2020). *La globalización: ¿Amenaza u oportunidad?* Disponible en <https://www.imf.org/external/np/exr/ib/2000/esl/041200s.htm#II> (Consultado el 2 de junio de 2023).
- García Barrios, R. y L. García Barrios (1990). "Degradación ambiental y tecnológica en la agricultura campesina: una consecuencia del desarrollo en México", en *Desarrollo Mundial*, pp. 169-182.
- García, Carmen (2010). "El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida", en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, vol. 8, núm. 2, pp. 1-20.
- García, Meritxell (2019). *El arte de la empatía*, Barcelona, Amat Editorial.
- Generación Anáhuac (20 de febrero de 2019). "La influencia de la tecnología en nuestra vida cotidiana", en *Red de Universidades Anáhuac*. Disponible en <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/la-influencia-de-la-tecnologia-en-nuestra-vida-cotidiana> (Consultado el 17 de enero de 2023).
- Gobierno de México (2014). "Antecedentes -calentamiento solar de agua-". Disponible en <https://www.gob.mx/conuee/acciones-y-programas/antecedentes-calentamiento-solar-de-agua> (Consultado el 14 de febrero de 2023).
- Gobierno de México (7 de diciembre de 2021). "La higiene también es salud", en *Hablemos de salud*. Disponible en <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es#:~:text=La%20higiene%20es%20la%20forma,la%20escuela%20y%20la%20comunidad> (Consultado el 13 de febrero de 2023).
- Gómez, Raúl (2002). *La enseñanza de la educación física en el nivel inicial y el primer ciclo de la E. G. B.: Una didáctica de la disponibilidad corporal*, Buenos Aires, Stadium.
- González, Irina *et al.* (2013). "El ciclo de la violencia en consumidores de sustancias tóxicas", en *MEDISAN*, vol. 17, núm. 12.
- Henao, Fernando (2012). *Diagnóstico integral de las condiciones de trabajo y salud*, Bogotá, Ecoe Ediciones.



- Instituto Mexicano del Seguro Social (2023). "Salud mental". Disponible en <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental> (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Incháustegui, Andrea et al. (2019). "Efecto ambiental y socioeconómico de la producción de energía eléctrica", en *Ciencia y Desarrollo*, núm. 301. Disponible en [https://www.cyd.conacyt.gob.mx/?p=articulo&id=482#:~:text=En%20México%2C%20la%20generación%20de,affectan%20la%20calidad%20del%20aire](https://www.cyd.conacyt.gob.mx/?p=articulo&id=482#:~:text=En%20México%2C%20la%20generación%20de,afectan%20la%20calidad%20del%20aire) (Consultado el 08 de marzo de 2023).
- Instituto Nacional del Emprendedor (2016). "Eficiencia, eficacia y productividad en una empresa". Disponible en <https://www.inadem.gob.mx/eficiencia-eficacia-y-productividad-en-una-empresa/> (Consultado el 20 de marzo de 2023).
- Intermountain Primary Children's Hospital (2023). "La salud emocional". Disponible en <https://intermountainhealthcare.org-primary-childrens/wellness-prevention/emotional-wellbeing/bienestar-emocional/salud-emocional/> (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Itchart, Laura y Juan Donati, coords. (2014). *Prácticas culturales*, Buenos Aires, UNAJ.
- Klimenko, Olena et al. (2018). "Estrategias preventivas en relación a las conductas adictivas en adolescentes", en *Revista Virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, vol. 12, núm. 20, pp. 144-172.
- Juanguo, Liu et al. (2001) "Ecological Degradation in Protected Areas: The Case of Wolong Nature Reserve for Giant Pandas", en *Science*, núm.292, pp. 98-101.
- Marc, Edmond y Dominique Picard (1992). *La interacción social. Cultura, instituciones y comunicación*, Barcelona, Paidós. Disponible en <https://usc2011.yolasite.com/resources/03%20MARC.pdf> (Consultado el 13 de noviembre de 2024).
- Mata, Raquel (2020). *Habilidades afectivas en las relaciones sociales. Didáctica para construir relaciones sociales*, Madrid, Books on Demand.
- Millán, René y Roberto Castellanos, coords. (2018). *Bienestar subjetivo*, Ciudad de México, UNAM, Instituto de Investigaciones Sociales.
- Monroy, Anameli (2002). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. Guía práctica para padres y educadores*, Ciudad de México, Pax, pp. 1-63.
- Morando, Arelí (2020). *Salud integral del adolescente*, Ciudad de México, Patria, pp 5-18.
- Moya, Luis (2018). *La empatía. Entenderla para entender a los demás*, Barcelona, Plataforma editorial.
- National Institute on Drug Abuse (2020). *Las drogas, el cerebro y la conducta. Bases científicas de la adicción*. Disponible en <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/prefacio> (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Organización de las Naciones Unidas (2023). "La ciencia de la empatía". Disponible en <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/empathy.html> (Consultado el 22 de marzo de 2023).
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Salud del adolescente y el joven adulto*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions#:~:text=La%20violencia%20durante%20la%20adolescencia, enfermedades%20transmisibles%20y%20no%20transmisibles> (Consultado el 20 de marzo de 2023).
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). *Replantear la educación: ¿Hacia un bien común mundial?*, París, Unesco.
- Organización Panamericana de la Salud (s. f.). "Abuso de sustancias". Disponible en <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias> (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Ortiz, Diego (2017). "El ciclo de la violencia y su relación con el procedimiento penal". Disponible en <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2017/08/doctrina45594.pdf> (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Ortiz, Luis y José Carrión, coords. (2020) *Educación inclusiva: Abriendo puertas al futuro*, Madrid, Dykinson.
- Padrón, Regla y Lázara Granados (2018). "Retos de la pedagogía ante la inclusión socioeducativa de niños, adolescentes y jóvenes con discapacidades", en *Revista Boletín Redipe*, vol. 7, núm. 12, pp. 93-105.
- Pateti, Yesenia (2007). "Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo", en *Paradigma*, vol. 28, núm. 1, pp. 105-130. Disponible en http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512007000100006&lng=es&tlang=es (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española*, 23^a ed., Madrid, Espasa. Disponible en <https://dle.rae.es/tecnolog%C3%A9ada>
- Renzi, Gladys (2009). "Educación física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia", en *Revista Iberoamericana de Educación*, vol. 50, núm 7, pp. 1-14.
- Rodríguez, Carlos (2018). "Conductas de riesgo a la adicción y violencia en adolescentes", en *Logos, Ciencia & Tecnología*, vol. 10, núm. 4, pp. 23-25.
- Salazar Silva, Fernando y Santiago José Sánchez Serrano (2017). "Concepciones de la cooperación social: Weber and Mises", en *Justitia*. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6749237.pdf> (Consultado el 20 de marzo de 2023).
- Secretaría de Salud (s. f.). "Conceptos básicos sobre adicciones". Disponible en http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/nueva_vida/prevad_cap1.pdf (Consultado el 14 de julio de 2023).
- (2017). "Encuesta Nacional de consumo de drogas, alcohol y tabaco 2016-2017: reporte de drogas, México", en INPRFM. Disponible en https://encuestas.insp.mx/repositorio/encuestas/ENCODAT2016/doctos/informes/reportes_encodat_drogas_2016_2017.pdf (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Secretaría de Educación Pública (8 de septiembre de 2016). "Inclusión y equidad - #ModeloEducativo2016". Disponible en <https://www.gob.mx/sep/articulos/inclusion-y-equidad-modeloeducativo-2016?idiom=est#:~:text=En%20materia%20de%20inclusi%C3%B3n%20B3n%20es,condiciones%20de%20vulnerabilidad%20o%20desventaja> (Consultado el 22 de marzo de 2023).
- (16 de noviembre de 2022). "2º Secundaria » Tecnología » Cambios en los sistemas técnicos de producción" [vídeo], en *Aprende en Casa SEP*. Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=MtIw4gLo6jQ> (Consultado el 17 de enero de 2023).
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (4 de diciembre de 2015). "Acciones para cuidar el medio ambiente", en *Fomento Ambiental*. Disponible en <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/acciones-para-cuidar-el-medio-ambiente-17102> (Consultado el 10 de marzo de 2023).
- (26 de enero 2023). "¡Reciclemos para dar respiro a la naturaleza!". Disponible en <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/reciclemos-para-dar-respiro-a-la-naturaleza> (Consultado el 14 de julio de 2023).
- Servián, Fátima (2021). "Cómo nuestro lenguaje corporal nos hace (casi) transparentes", en *BBC New Mundo*. Disponible en <https://www.bbc.com/mundo/noticias-56860111> (Consultado el 22 de marzo de 2023).
- Universidad Internacional de Valencia (2 de octubre de 2018). "Ciencias de la Salud. Conductas adictivas: 6 características". Disponible en <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/conductas-adictivas-6-caracteristicas> (Consultado el 14 de julio de 2023).

Créditos iconográficos

Fotografía

p. 14: proceso de panela, fotografías de Serafina, bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; **p. 15:** producción de la panela, fotografía de San Luis 2522, bajo licencia CC BY-SA 4.0; **p. 16:** panela en cuadros, fotografía de Elifeleth, bajo licencia CC BY-SA 3.0; **p. 17:** proceso de la panela, fotografía de Serafina, bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; **p. 27:** resistencias, fotografía de Sandy Sarsfield, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 32:** personas con implante coclear, fotografía de Fernanda Mprais Araújo, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 35:** (arr.) molinos de viento, fotografía de Juanjo Orío, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; (ab.) Central Geotermoelectrica Azufres III, Fase 1, fotografía de GB Mx, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 36:** (A) central eólica Sureste, F3, bajo licencia CC BY 2.0; (B) planta nuclear Laguna Verde, fotografía de HFStudios, bajo licencia CC BY-SA 3.0; (D) hidroeléctrica Picachos, bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; (E) central solar fotovoltaica, "Don Alejo", Jocotitlán, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 37:** (C) biodiesel, fotografía bajo licencia CC BY 2.0; **p. 42:** (ab.) mantequilla industrial, fotografía de Javier Lastras, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 54:** (de izq. a der.) artesana tarahumara, fotografía de Mark Watson, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; telares de lana, fotografía de Bruno Rijsman, bajo licencia CC BY-SA 2.0; joven pintando, fotografía de Sandra Angélica Martínez Cruz, bajo licencia CC0; **p. 61:** (arr.) Bronislaw Malinowski con nativos Islas Trobriand, fotografía bajo licencia CC0; (ab.) grafiti, fotografía de Puigpi, bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; **p. 67:** (izq.) parque deforestado, fotografía de Eneas de Troya, bajo licencia CC BY 2.0; (der.) conductor, fotografía de Alexander Torrenegra, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 69:** (arr. izq.) calentador de leña, fotografía bajo licencia CC0; **p. 80:** (arr.) reunión con la comunidad; (ab.) vecinos haciendo limpia, fotografías del Municipio Pinas, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 81:** trabajo comunitario, fotografía del Municipio Pinas, bajo licencia CC BY-SA 20; **p. 83:** tomando decisiones, fotografía de Valda Nogueira, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 86:** (arr.) celular, fotografía de Pro Juventud, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 92:** (arr.) tornillo cabeza plana, bajo licencia CC0; **p. 98:** molcajete; rayador; procesador de alimentos; licuadora, fotografías bajo licencia CC0; **p. 99:** tortillas a mano, fotografía de Elsa A. Flores, bajo licencia CC BY-SA 4.0; **p. 105:** fiesta de las culturas indígenas, pueblos y barrios originarios*; **p. 106:** (ab.) Secretaría de Trabajo y Previsión Social, bajo licencia CC0; **p. 117:** (arr.) estereotipo ambulante, fotografía de Eneas de Troya, bajo licencia CC BY 2.0; (ab.) jóvenes corriendo, fotografía de Unicef, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 118:** fotografía de Jacqueline Orozco*; **p. 119:** adolescente con patineta, fotografía de Lessing Hernández*; **p. 120:** acrobacia, fotografía de Eneas De Troya, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 121:** danza, fotografía de Karla Gil*; **p. 123:** joven en patineta, fotografía de Brigitte Reyes*; **p. 125:** prueba de atletismo, fotografía de Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 126:** curso de educación física e inclusiva, fotografía del Gobierno de Castilla-La Mancha, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 127:** (izq.) educación física, fotografía de estanislaopedrazzoli, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; (der.) patinadoras, fotografía de Jacqueline Orozco*; **p. 128:** adolescente con tableta, fotografía de Elizabeth Dorantes*; **p. 130:** (izq.) jugadoras, fotografía de Jacqueline Orozco*, (der.) jugadoras de futbol, fotografía de Maritza Ríos*; **p. 131:** frontón, categoría juvenil A, fotografía de Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 132:** estudiantes, fotografía de Milton Martínez*; **p. 134:** (izq.) baile, fotografía de Elizabeth Dorantes*, (der.) 400 m planos B3 junior, Meline Herrera de Baja California Sur, fotografía de Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 135:** entrega de crinolinas y tenis Panam, fotografía de Eneas de Troya, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 136:** futbol, fotografía de Jacqueline Orozco*; **p. 138:** (centro) rodada, fotografía de Mariano Castillo*, (der.) viernes por la tarde, fotografía de Eneas de Troya, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 139:** (arr.) joven, fotografía de Tania Victoria*; (ab.) mujeres sonriendo, fotografía de Aldo Herrera*; **p. 140:** ciclismo, fotografía de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 142:** (de arr. hacia ab. de der. a izq.) actividad física, fotografía del Ministerio de Educación del Perú, bajo licencia CC BY-NC 2.0; niños compitiendo, fotografía de Jacqueline Orozco*; ballet, fotografía de Iván Serna*; niños en bicicleta, fotografía de Albert Coronel*; **p. 143:** (ab.) pareja bailando, fotografía de Milton Martínez*; **pp. 144-145:** festival; batucada, fotografía de Milton Martínez*; **p. 146:** ciclistas, fotografía de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 148:** (izq.) adolescentes bailando, fotografía del Ministerio de Educación del Perú, bajo licencia CC BY-NC 2.0; (centro y der.) pareja brincando obstáculos; niños corriendo, fotografías de Jacqueline Orozco*; **p. 149:** juego de pelota, fotografía de Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 150:** chavos de la secundaria Nellie Campobello, fotografía de Eneas De Troya, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 151:** arqueros, fotografía de Eneas De Troya, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 152:** inauguración deportiva, fotografía de Orsalia Iraís Hernández Güereca; **p. 153:** pelota mixteca, fotografía de DIMORU, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 155:** (der.)



capacidades y potencialidades, fotografía del Gobierno de Zapopan, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 157:** (arr.) banda de música, fotografía de Aristóteles Sandoval, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 160:** identidad y autoconocimiento, fotografía de Saskia, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 164:** (centro) potencialidad ecológica, fotografía de Proyecto LIBERA, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 165:** trabajo comunitario, fotografía del Gobierno de Zapopan, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 166:** (izq.) contexto familiar, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 167:** maestra hablando frente a alumnos, fotografía del Gobierno de Cholula, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 170:** estados de ánimo en la adolescencia, fotografía del Gobierno de Cholula, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 172:** relaciones afectivas de jóvenes, fotografía de Unicef, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 173:** inclusión, fotografía del Gobierno de Zapopan; bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 174:** personas con discapacidad, fotografía del Congreso de la República del Perú, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 176:** (de arr. hacia ab. de der. a izq.) centro de acopio; donantes; agua embotellada, fotografías de Malova gobernador, bajo licencia CC BY-NC-ND 2.0; **p. 178:** (izq. y arr. der.) alumnos, fotografía del Municipio Pinas, bajo licencia CC BY-SA 2.0; (ab. der.) niños y niñas de traje, fotografía de Presidencia de la República Mexicana, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 179:** (izq. y arr. der.) ayuda con tareas, fotografía de Unicef, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 185:** (ab. izq.) danza*; (ab. der.) pareja bailando, fotografía del Gobierno de Zapopan, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 190:** protección y autocuidado*; **p. 192:** (izq.) No corro, no grito, no empujo, fotografía de Paul Sableman, bajo licencia CC BY 2.0; (arr. der. y ab. der.) mantener la calma, fotografía de USEmbassyMEX, bajo licencia CC0; **p. 198:** (centro) respetar y expresarse*; **p. 203:** (ab.) perseverancia, fotografía del Gobierno de Zapopan, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 206:** empatía, fotografía del Gobierno de Jalisco, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 207:** (arr.) fotografía de ciudad inteligente, fotografía bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; **p. 212:** taller de maestros, fotografía de Cecilia Pérez Jara, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 224:** drogadicción, fotografías de Ted McGrath, bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; **p. 226:** estudiantes hablando, fotografía de ecosistema urbano, bajo licencia CC BY-SA 2.0; **p. 230:** adolescentes y métodos anticonceptivos, fotografía de Universidad Magallanes, bajo licencia CC0; **p. 231:** dinámica grupal, fotografía de Luis Antonio Morales Balam, bajo licencia CC BY-NC 2.0; **p. 232:** adolescentes contentos, fotografía de Unicef, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 235:** (B) cuidar el medio ambiente, fotografía de la Municipalidad de Miraflores, bajo licencia

CC BY 2.0; (C) medio ambiente, fotografía de Sistema Estatal de Información Ambiental y Recursos Naturales, Morelos, bajo licencia CC0; **p. 236:** (ab.) cumplir labores escolares, fotografía de Unicef, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 240:** kermés escolar, fotografía de *El Heraldo de Saltillo*, bajo licencia CC BY-NC-SA 2.0; **p. 241:** (izq.) kermés escolar, fotografía de la Municipalidad de Miraflores, bajo licencia CC BY 2.0; (der.) feria escolar, fotografía del Ministerio de Educación del Perú, bajo licencia CC BY 2.0; **p. 248:** atención de desastre, fotografía de Aristóteles Sandoval, bajo licencia CC BY-SA 2.0.

Martín Córdova Salinas/Archivo iconográfico
DGME-SEB-SEP
pp. 79, 214.

Freepik.com, bajo licencia CC0
pp. 18, 20-22, 24-25, 39, 42 (arr.), 43-44, 46-52, 56, 59-60, 65-66, 71-77, 82, 85 (arr.), 91, 92 (centro y ab.), 94-95, 100-102, 104, 106 (arr.), 107-109, 111-114, 122, 155 (centro), 157 (ab.), 158-159, 161-162, 164 (izq. y der.), 166 (der.), 169, 176 (D), 179 (ab. der.), 183-184, 185 (arr.), 187, 188 (A, C, D, F), 189, 191, 194, 196-197, 198 (ab.), 201-202, 203 (arr.), 205, 207 (ab.), 208-209, 217-218, 223, 228, 235 (D), 236 (arr.), 237-238, 243-244, 249 (B).

Pixabay.com, bajo licencia CC0
pp. 29, 31, 33, 36 (C), 55, 62, 87 (ab.), 138 (izq.), 143 (arr.), 213, 229.

Pexels.com, bajo licencia CC0
pp. 37 (A), 38, 41, 88, 180-181, 188 (E), 198 (arr.), 235 (A), 236 (izq.).

Pxhere.com, bajo licencia CC0
pp. 13, 68, 155 (izq.), 215.

Pxfuel.com, bajo licencia CC0
pp. 37 (B y D), 40, 64, 69 (arr. der. y ab.), 85 (ab.), 86 (centro y ab.), 87 (arr.).

Vecteezy.com, bajo licencia CC0
pp. 188 (B), 227, 249 (A).

Publicdomainpictures.net, bajo licencia CC0
p. 35 (centro).

Rawpixel.com, bajo licencia CC0
p. 115.

*Secretaría de Cultura de la Ciudad de México, bajo licencia CC BY 2.0

*Colección Ximhai. De lo humano
y lo comunitario.*
Primer grado de telesecundaria
se imprimió por encargo
de la Comisión Nacional de
Libros de Texto Gratuitos, en los
talleres de XXXXXXXX, con domicilio en
XXXXXXXXXXXX en el mes de XXXXXX de 2024.
El tiraje fue de XXXXXX ejemplares.

¡Expresamos nuestras ideas para ejercer nuestros derechos!

Esta nueva familia de libros está pensada para los estudiantes de todo México, por lo que tus ideas y opiniones sobre ellos son muy importantes.

Expresar lo que piensas sobre *Colección Ximhai. De lo humano y lo comunitario. Primer grado* de telesecundaria permitirá saber cómo mejorar su perspectiva solidaria, diversa y plural.

Puedes enviar tus opiniones por medio de correo postal o por correo electrónico a la dirección: librosdetexto@nube.sep.gob.mx

1. ¿Recibiste tu libro el primer día de clases?



2. ¿Te gustó tu libro?



9. ¿Qué te gustaría que estuviera en tu libro y no lo tiene?

3. ¿Qué fue lo que más te gustó?

10. ¿Consultas los libros de la biblioteca de tu escuela?, ¿por qué?

4. ¿Qué partes de tu libro te agradaron más?

11. ¿Consultas la biblioteca pública de tu comunidad?, ¿por qué?



5. ¿Te gustaron las imágenes?



6. ¿Las imágenes te ayudaron a entender los temas?



12. ¿Tienes libros en tu casa, además de los libros de texto gratuitos?



7. Los artículos, ¿fueron de tu interés?



13. ¿Lees los libros de texto gratuitos con los adultos de tu casa?



8. ¿Hay otros libros en tu aula además de los de texto?



¡Gracias por tu participación!

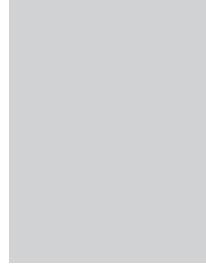


Educación

Secretaría de Educación Pública

Dirección General de Materiales Educativos

Avenida Universidad 1200, Colonia Xoco,
Benito Juárez, C.P. 03330, Ciudad de México



— — — — —
Doblar aquí

Datos generales

Entidad: _____

Escuela: _____

Turno: Matutino Vespertino Escuela de tiempo completo

Nombre del alumno: _____

Domicilio del alumno: _____

Grado: _____

— — — — —
Doblar aquí
