

GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR A DISTANCIA

Educación para la salud III

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

5^{to} Semestre





COLEGIO DE BACHILLERES DE TABASCO

Mtro. Fernando Yrys Hernández
Director General

Mtra. Ana Fanny Hernández Montero
Directora Académica

Lic. Celis del Carmen Ranero Lara
Subdirectora de Planeación Académica

Mtra. Guadalupe Soberanes Ramón
Jefa del Departamento de Programas de Estudio

UAC: **Educación para la salud III**
Edición: **2025-2026A**

En la realización del presente material participaron:

Mtro. Jorge Luis Maldonado Hernández
Coordinador

Mtra. María del Rosario Torres Jiménez
Mtra. Claudia Patricia Trejo Cen
Participantes

Revisado por:
Mtra. Carolina Frias León
Moderador

Este material fue elaborado bajo la coordinación y supervisión del Departamento de Programas de Estudio de la Dirección Académica del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco y el contenido de este es gratuito, sin fines de lucro.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco.



GUÍA DEL ESTUDIANTE COBATAB

5^{to}
Semestre

EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR A DISTANCIA

Datos del Estudiante

Nombre: _____

Plantel: _____. Grupo: _____. Turno: _____

MODELO ACADÉMICO DEL COMPONENTE DE
FORMACIÓN AMPLIADA

Educación para la salud III





Contenido

Fundamentación	8
Justificación	9
Enfoque.	10
Ubicación de la Formación	11
Mapa de la Formación	12
Calendario 2025-2026A.....	14
Situación de Aprendizaje 1.	16
Evaluación Diagnóstica. Importancia del sueño para la salud	18
SESIÓN 1. Importancia del sueño para la salud	19
Lectura 1: Importancia del sueño para la salud integral	19
Evaluación Diagnóstica. Factores que afectan la calidad del sueño.....	24
SESIÓN 2. Factores que afectan la calidad del sueño.....	25
Lectura 2: Factores que afectan la calidad del sueño.....	25
Evaluación Diagnostica. Hábitos para una correcta higiene del sueño.	31
SESION 3. Hábitos para una correcta higiene del sueño.	32
Lectura 3: Hábitos para una correcta higiene del sueño.	32
Evaluación Diagnostica. Beneficios de mantener hábitos saludables de sueño.....	36
SESION 4. Beneficios de mantener hábitos saludables de sueño.	37
Lectura 4: Beneficios de mantener hábitos saludables de sueño.....	37
Evaluación Diagnostica. Estrategias para identificar y corregir malos hábitos de sueño	42
SESION 5. Estrategias para identificar y corregir malos hábitos de sueño	43
Lectura 5: Estrategias para identificar y corregir malos hábitos de sueño.	43
Evaluación Diagnostica. Mitos y realidades sobre el sueño en adolescentes	49
SESIÓN 6: Mitos y realidades sobre el sueño en adolescentes.	50
Lectura 6: Desmintiendo creencias comunes sobre el sueño.....	50





Evaluación Diagnostica. Elaboración de un plan personal de higiene del sueño.	55
SESIÓN 7: Elaboración de un plan personal de higiene del sueño.....	56
Lectura 7: <i>Diseñando tu rutina nocturna ideal</i>	56
Evaluación Diagnostica. Evaluación y reflexión sobre los cambios en el sueño.	60
SESIÓN 8: Evaluación y reflexión sobre los cambios en el sueño.	61
Lectura 8: <i>¿Qué aprendí sobre el sueño y cómo ha cambiado mi vida?</i>	61
Actividad 8: Reflexión escrita y análisis del proceso de cambio en los hábitos de sueño.....	63
Situación de Aprendizaje 2	66
Evaluación Diagnostica: Relaciones Interpersonales	68
SESION 9. Definición de Relaciones Interpersonales.	70
Lectura 9: Definición de Relaciones Interpersonales.	70
Actividad 9: "Tejiendo Nuestra Red de Conexiones".....	73
Evaluación Diagnostica: Características de las Relaciones Saludables.....	76
SESION 10. Características de las Relaciones Interpersonales Saludables.	77
Lectura 10: Características de las Relaciones Interpersonales Saludables.	77
Actividad 10: "El Cruce de Puentes".....	80
Evaluación Diagnostica: Beneficios de las Relaciones Interpersonales.....	83
SESION 11. Beneficios de las Relaciones Interpersonales.	85
Lectura 11: Beneficios de las Relaciones Interpersonales.....	85
Actividad 11: "El Árbol de Mis Conexiones Vitales"	88
Evaluación Diagnostica: Desafíos y Diversidad en las Relaciones.	91
SESION 12. Desafíos en las Relaciones Interpersonales	92
Lectura 12: Desafíos en las Relaciones Interpersonales.....	92
Actividad 12: "El Cruce de Culturas y Comunicación"	98
Evaluación Diagnostica: Tecnología y Relaciones Interpersonales.	102
SESION 13. Impacto de la Tecnología en las Relaciones Interpersonales.....	104



Lectura 13: Impacto de la Tecnología en las Relaciones Interpersonales.	104
Actividad 13: "Tecnología en la Balanza"	109
SESIÓN 14: Construcción de relaciones positivas en el entorno escolar.	113
Lectura 14: <i>La convivencia escolar como espacio de crecimiento personal.</i>	114
SESIÓN 15: Fomento de la cultura del respeto en todos los contextos.	119
Lectura 15: <i>Respeto, base de la vida en sociedad.</i> El respeto como valor transversal en familia, escuela y comunidad.....	120
Referencias Bibliográficas.....	125
Himno.....	129
Porra.....	130
Cobachito	131
MENSAJE DEL DIRECTOR	132



Presentación

Estimado estudiante

Es un placer darte la bienvenida a esta Unidad de Aprendizaje Curricular (UAC) de **Educación para la Salud III**. En este espacio, exploraremos juntos el vital campo de la salud, un componente fundamental para promover el bienestar integral de las personas y las comunidades.

No solo abordaremos conocimientos teóricos, sino que también desarrollaremos competencias que te permitan ser más consciente, crítico y proactivo en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de riesgos. La salud es un aspecto que afecta todos los ámbitos de la vida, y en un mundo cada vez más cambiante y desafiante, adquirir estos conocimientos te brindará herramientas valiosas para enfrentar los retos sociales, familiares y personales.

La Educación para la Salud va mucho más allá de la transmisión de información; es un proceso que busca transformar actitudes y conductas, fomentando en cada individuo y comunidad un compromiso con el cuidado de su bienestar. A través de esta UAC, aprenderás a identificar factores de riesgo y protección que impactan en la salud, así como a diseñar estrategias de intervención y promoción que contribuyan a mejorar la calidad de vida.

Esta guía será una herramienta indispensable para comprender la importancia del autocuidado, la prevención y el respeto por la salud propia y ajena. A lo largo de esta UAC, encontrarás una estructura clara y organizada en diferentes apartados, diseñados para apoyar tu aprendizaje, con conceptos fundamentales, prácticas aplicadas y actividades de reflexión que fortalecerán tus habilidades y conocimientos.

Estamos convencidos de que esta experiencia educativa te permitirá adquirir habilidades y conocimientos esenciales que te acompañarán en tu formación y en tu futura práctica profesional, contribuyendo a un mejor bienestar social y personal.



Fundamentación

La educación para la salud es un componente esencial en la formación integral de los futuros profesionales y en la construcción de sociedades más saludables y conscientes. La UAC de **Educación para la Salud III** surge de la necesidad de profundizar en el conocimiento de los factores que impactan en la salud, tanto a nivel individual como colectivo, así como en la promoción de estilos de vida saludables que contribuyen al bienestar general.

Vivimos en un contexto donde los estilos de vida modernos, las condiciones ambientales y los cambios sociales incrementan los riesgos para la salud, a la vez que presentan oportunidades para promover conductas positivas y preventivas. La formación en esta materia permite a los alumnos entender la importancia de la prevención, el autocuidado y la responsabilidad social en el mantenimiento de la salud. Además, favorece el desarrollo de habilidades para identificar factores de riesgo y protección, diseñar estrategias de intervención y comunicar efectivamente, promoviendo cambios en conductas y entornos.

La fundamentación de esta UAC se sustenta en los principios establecidos por la Organización Mundial de la Salud y las políticas nacionales de salud, que reconocen la educación en salud como un medio poderoso para mejorar la calidad de vida y reducir las desigualdades en salud. La adquisición de estos conocimientos y habilidades resulta fundamental para formar profesionales comprometidos con la promoción del bienestar, capaces de intervenir en diferentes ámbitos sociales, educativos y comunitarios.

En ese sentido, esta unidad responde a la importancia de formar actores sociales responsables, que contribuyan a construir comunidades resilientes, saludables y con mayores niveles de calidad de vida, promoviendo un cambio cultural hacia estilos de vida más saludables y sostenibles.



Justificación

La inclusión de la UAC de **Educación para la Salud III** en el plan de estudios responde a la necesidad imperante de formar profesionales y ciudadanos conscientes de la importancia de adoptar estilos de vida saludables y de promover entornos que favorezcan el bienestar integral. En un contexto donde las enfermedades crónicas, derivadas de malos hábitos y factores ambientales, representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad, es fundamental dotar a los futuros actores sociales de conocimientos y habilidades en prevención y promoción de la salud.

Esta unidad curricular busca fortalecer la comprensión sobre los factores de riesgo y protección que impactan en la salud, así como fomentar actitudes responsables y proactivas en la promoción de estilos de vida saludables. Asimismo, pretende sensibilizar sobre la responsabilidad social y colectiva en la construcción de entornos más saludables, contribuyendo a reducir desigualdades en salud y mejorar la calidad de vida de las comunidades.

La justificación de esta UAC se basa en la necesidad de responder a las demandas sociales y epidemiológicas actuales, promoviendo una visión integral y preventiva de la salud. Además, contribuye a desarrollar habilidades para analizar, diseñar y evaluar programas de promoción en diferentes contextos, preparándolos para intervenir eficientemente en la realidad social y comunitaria.

En definitiva, esta unidad curricular es una herramienta clave que permitirá formar profesionales comprometidos con la salud pública, capaces de ejercer un impacto positivo en la sociedad mediante estrategias educativas, preventivas y participativas, que redunden en mejores condiciones de vida para todos.



Enfoque.

El enfoque de la **Educación para la Salud III** en el nivel medio superior está basado en promover una formación integral de los estudiantes, fortaleciendo su capacidad para comprender los factores que influyen en su bienestar físico, mental y social. Este nivel educativo se dirige a sensibilizar y capacitar a los jóvenes para que tomen decisiones responsables, adopten hábitos saludables y participen activamente en la promoción de ambientes favorables para la salud en su entorno inmediato y en su comunidad.

Partimos del entendimiento de que la juventud es una etapa clave para establecer conductas y conocimientos que perdurarán en la vida adulta, por lo que el enfoque es preventivo, participativo y de promoción de la salud, orientado a fomentar hábitos de autocuidado, respeto por la diversidad y conciencia social sobre los determinantes de la salud. De esta manera, buscamos empoderar a los estudiantes para que sean agentes de cambio, capaces de identificar factores de riesgo y protección, así como de generar acciones que favorezcan estilos de vida saludables en su entorno escolar, familiar y comunitario.

Este enfoque también reconoce la importancia de integrar conocimientos científicos, valores y habilidades socioemocionales, promoviendo una educación que contribuya a la formación de individuos críticos y responsables, comprometidos con su bienestar y con la salud colectiva. Además, se centra en potenciar habilidades comunicativas y participativas, fundamentales para la difusión de prácticas saludables y la prevención de conductas de riesgo en la juventud.



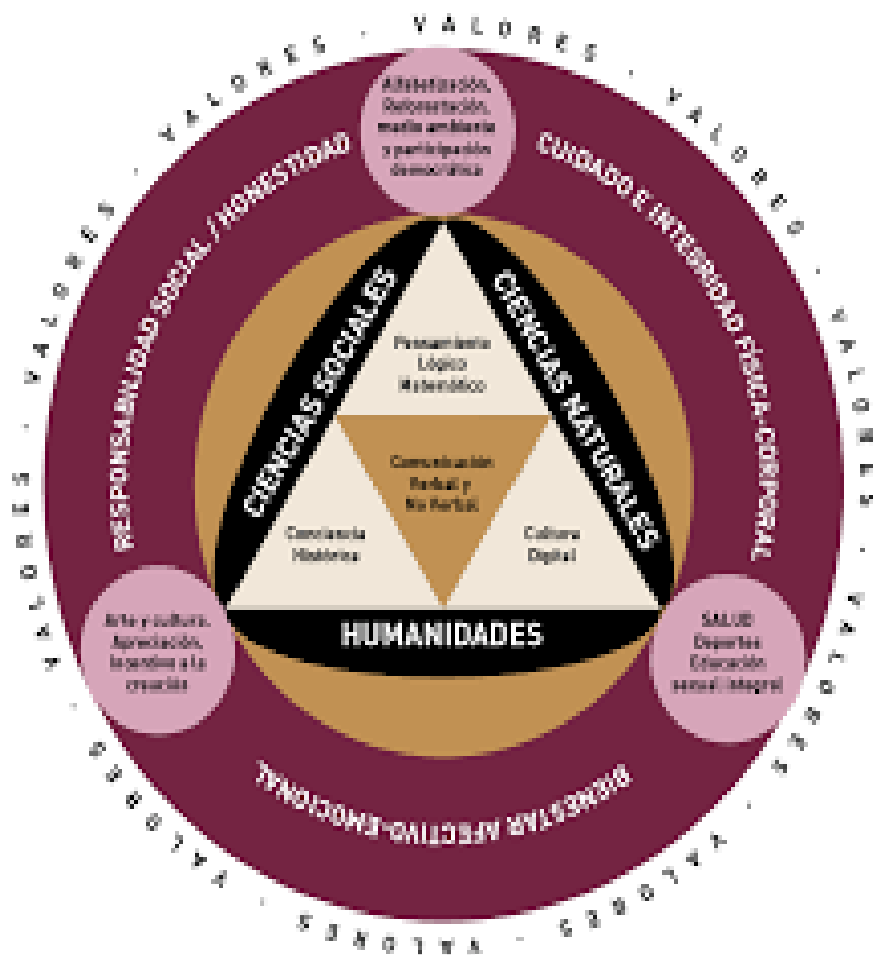
Ubicación de la Formación



Figura 1. Los Recursos Socioemocionales en el MCCEMS.



Mapa de la Formación



POR UNA EDUCACIÓN QUE GENERA CAMBIO

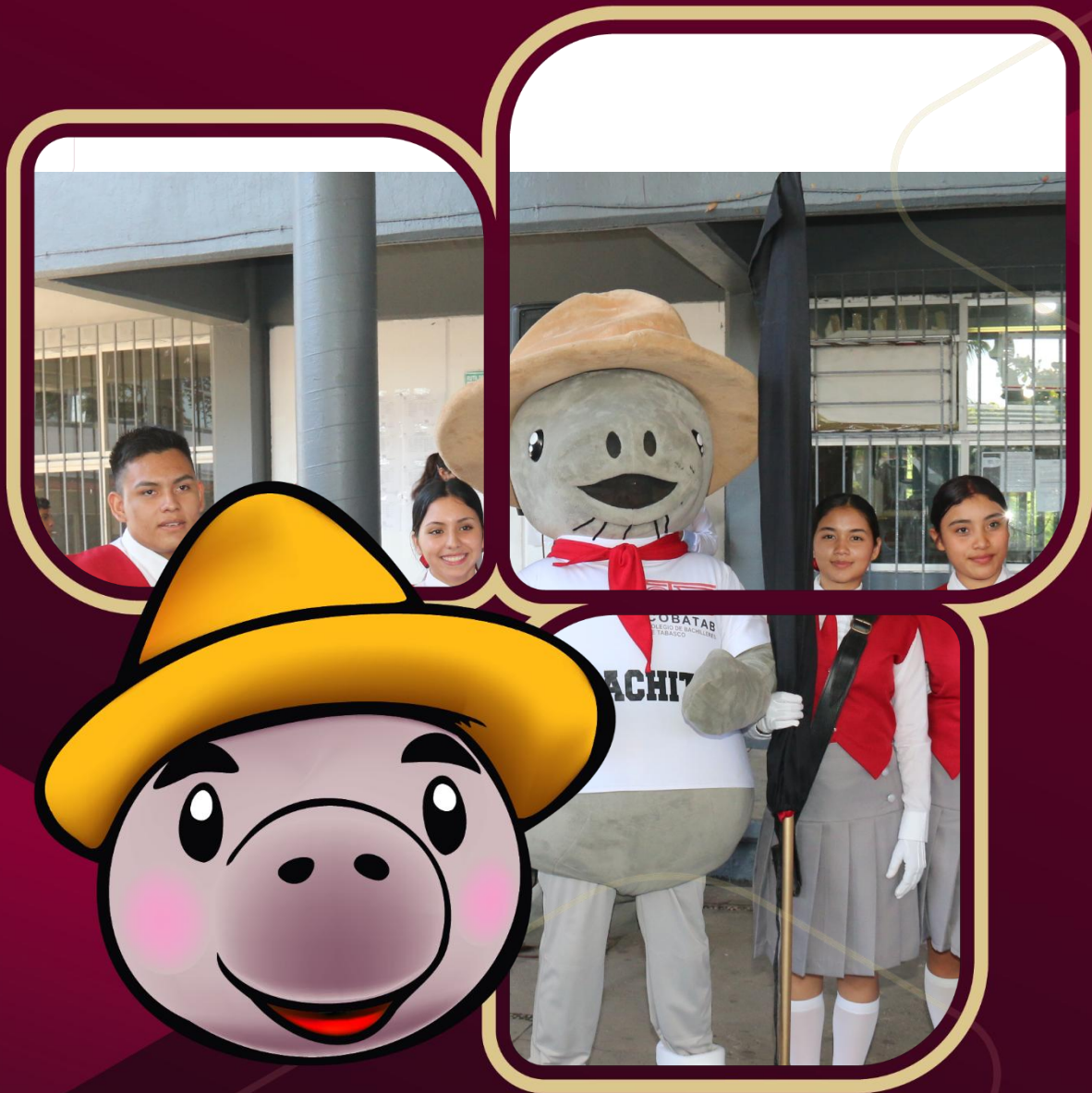


Progresiones

Educación para la salud III

Las progresiones de la EpS expresan la interconexión entre cuerpo, pensamiento y emociones (Hannaford, 2008) y su funcionamiento como un sistema complejo. Son unidades didácticas que articulan aprendizajes intra, multi, inter y transdisciplinares de los currículos fundamental y ampliado; que permiten el tejido de saberes teóricos y prácticos y hacen transferible lo aprendido en las áreas disciplinares y los ámbitos de la formación socioemocional.





Situación de aprendizaje 1:

"El Impacto de los Malos Hábitos de Sueño en los Estudiantes y su Salud Integral"



EVIDENCIA

Situación de Aprendizaje 1.

Factores de riesgo y protección que impactan a la salud.

Propósito de la situación

Realizar en equipos de 4 o 5 integrantes un Cartel donde presente como lograr el desarrollo de hábitos relacionados con una adecuada higiene del sueño.

Problema del contexto

En la comunidad y entre los estudiantes, se ha identificado que muchos presentan dificultades para dormir adecuadamente, como acostarse muy tarde, usar dispositivos electrónicos antes de dormir o tener horarios irregulares para el descanso. Esto genera problemas como cansancio, falta de concentración, irritabilidad y bajo rendimiento en las actividades escolares y cotidianas.

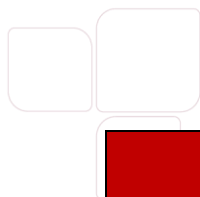
Además, existe poca conciencia sobre la importancia de mantener hábitos saludables de sueño que benefician la salud integral, el bienestar emocional y el desempeño óptimo en las actividades diarias. Esta falta de hábitos adecuados afecta no solo el rendimiento académico, sino también la calidad de vida y la salud física y mental de los jóvenes.

Por esta razón, es fundamental que los estudiantes desarrollen una mejor comprensión y práctica de hábitos relacionados con la higiene del sueño para mejorar su descanso y bienestar general.

Conflicto cognitivo

1. ¿Por qué es importante tener horarios regulares para dormir y despertarse?
2. ¿Cómo afecta el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir a la calidad del sueño?
3. ¿Qué consecuencias puede tener dormir pocas horas o dormir mal en el desempeño escolar y la salud?
4. ¿Qué hábitos podrías cambiar para mejorar tu higiene del sueño?
5. ¿Crees que mejorar tus hábitos de sueño puede influir en cómo te sientes durante el día?
¿Porqué?





INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN					
LISTA DE COTEJO					
Actividad: "CARTEL, SA1 Factores de riesgo"					
DATOS GENERALES					
Nombre(s) del alumno(s)			Matrícula(s)		
Producto:			Fecha		
UAC: Educación para la Salud III			Período:		
Nombre del docente			Firma del docente		
No.	Indicadores	Valor del reactivo	Criterios		Observaciones
			SI	NO	
1	Los temas son de acorde a lo solicitado	3			
2	Incorporan imágenes sobre deporte	2			
3	Agrega textos motivacionales para la comunidad estudiantil	2			
4	El cartel es creativo y con la ortografía correcta	2			
5	Entrega el trabajo en tiempo y forma	1			
CALIFICACION					



Evaluación Diagnóstica. Importancia del sueño para la salud

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres correcta.

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor qué es el sueño?

- a) Un estado de inactividad total donde el cerebro se apaga completamente.
- b) Un período de descanso físico donde solo los músculos se recuperan.
- c) Un proceso fisiológico activo y complejo esencial para la recuperación física y mental.
- d) Un hábito que se puede eliminar si se necesita más tiempo para trabajar o estudiar.

2. ¿Cuál de estas NO es una función principal del sueño en el cuerpo y la mente?

- a) Consolidación de la memoria y el aprendizaje.
- b) Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- c) Digestión de comidas pesadas y absorción de nutrientes.
- d) Regulación hormonal y eliminación de toxinas cerebrales.

3. ¿Cómo impacta el sueño deficiente (falta de sueño) en tu salud mental y emocional?

- a) Mejora la capacidad de concentración y el estado de ánimo.
- b) Aumenta la irritabilidad, el estrés y el riesgo de ansiedad o depresión.
- c) Permite procesar las emociones de manera más efectiva.
- d) No tiene ningún impacto significativo en el bienestar emocional.

4. Si una persona constantemente duerme muy pocas horas, ¿cuál de las siguientes consecuencias es más probable que experimente a largo plazo?

- a) Una mejora notable en su sistema cardiovascular.
- b) Mayor resistencia a enfermedades e infecciones.
- c) Un aumento del riesgo de desarrollar obesidad y diabetes tipo 2.
- d) Mejor rendimiento académico y profesional.

5. ¿Cuál es el principal beneficio de un sueño adecuado en relación con el aprendizaje escolar o laboral?

- a) Reduce la necesidad de estudiar o practicar.
- b) Aumenta la concentración, la memoria y la capacidad de resolver problemas.
- c) Permite realizar más actividades sin descanso.
- d) No tiene relación directa con el rendimiento cognitivo.





SESIÓN 1. Importancia del sueño para la salud

Lectura 1: Importancia del sueño para la salud integral

1.1 ¿Qué es el sueño?

El sueño es un **estado fisiológico de reposo** que se caracteriza por una reducción de la actividad consciente y una disminución de la capacidad de respuesta a estímulos externos. No es simplemente un estado de inactividad, sino un proceso activo y complejo en el que el cuerpo y la mente realizan funciones esenciales para la recuperación y el mantenimiento de la salud. Se compone de varias fases, incluyendo el sueño REM (Rapid Eye Movement) y el sueño no REM, cada una con funciones específicas.



1.2 Funciones del sueño en el cuerpo y la mente.

El sueño cumple diversas **funciones vitales** para nuestro organismo:

- **Restauración física:** Repara tejidos, músculos y órganos, y repone energía.
- **Consolidación de la memoria:** Procesa y almacena la información y experiencias del día, fijando los aprendizajes.
- **Regulación hormonal:** Equilibra hormonas clave como las del crecimiento, el apetito y el estrés.
- **Limpieza cerebral:** Elimina toxinas y productos de desecho acumulados en el cerebro durante la vigilia.





- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** Produce citocinas y anticuerpos que combaten infecciones.
- **Regulación emocional:** Ayuda a procesar emociones y a mantener un equilibrio psicológico.



Ilustración 1: el concepto más importante que se aborda en un tema suele definirse como Concepto Clave, también llamado Concepto fundamental, Concepto eje o Noción central.

1.3 Impacto del sueño en la salud física, mental y emocional.

Un sueño adecuado tiene un **impacto positivo y profundo** en todos los aspectos de nuestra salud:

- **Salud física:** Mejora la función cardiovascular, el metabolismo, la cicatrización y la resistencia a enfermedades.
- **Salud mental:** Favorece la claridad mental, la concentración, la toma de decisiones y la capacidad de resolución de problemas.
- **Salud emocional:** Contribuye a un mejor estado de ánimo, reduce la irritabilidad, la ansiedad y el riesgo de depresión.





1.4 Consecuencias de la falta de sueño o sueño deficiente.

La privación o mala calidad del sueño puede tener **efectos negativos significativos**:



- **Físicas:** Fatiga crónica, aumento de peso, debilidad del sistema inmunológico, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y accidentes.
- **Mentales:** Dificultad para concentrarse, problemas de memoria, disminución del rendimiento cognitivo, errores en el trabajo o estudio.
- **Emocionales:** Irritabilidad, cambios de humor, aumento del estrés, ansiedad, depresión y menor tolerancia a la frustración.





Actividad 1: "Mitos y Realidades del Sueño"

Propósito

Desmentir creencias erróneas y reforzar el conocimiento sobre la importancia del sueño y sus funciones.

Instrucciones:

1. Integrarse en equipos pequeños (3-5 integrantes). Cada equipo recibirá varias tarjetas con afirmaciones sobre el sueño. Su tarea es discutir en equipo y decidir si cada afirmación es un MITO o una REALIDAD.
2. Cada equipo discutirá y clasificará sus tarjetas justificando por qué creen que una afirmación es un mito o una realidad basándose en la información que ya han visto o en su propio conocimiento.
3. Cada equipo pasará al frente y colocará sus tarjetas bajo los carteles de "MITO" o "REALIDAD". A medida que las colocan, el docente o un miembro del equipo puede leer la afirmación en voz alta.

Beneficios de esta actividad:

- **Participación activa:** Fomenta la discusión y el pensamiento crítico en grupo.
- **Reforzamiento del aprendizaje:** Ayuda a consolidar los conocimientos de una manera dinámica y memorable.
- **Despejar dudas:** Permite identificar y corregir ideas erróneas comunes sobre el sueño.
- **Interacción:** Promueve la colaboración entre los participantes.

Producto esperado

Tarjetas clasificadas.

Tiempo estimado

30 minutos



Materiales sugeridos:

Tarjetas o papelitos con afirmaciones sobre el sueño (algunas verdaderas, otras falsas), Dos



INTRUMENTO DE EVALUACIÓN

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 1. Un Cartel del tema "Mitos y Realidades del Sueño"

Datos Generales:

Nombre del alumno(a):	
Grupo:	
Fecha:	
Nombre del docente:	
Producto por evaluar:	Un Cartel
Criterio de evaluación:	Claridad, contenido, creatividad

NO.	Indicadores	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	El alumno participó activamente en la clasificación de afirmaciones.		15 %	
2	El equipo clasificó correctamente los mitos y realidades (mínimo 80 % de aciertos).		20 %	
3	Justificaron adecuadamente sus respuestas en al menos 3 afirmaciones.		20 %	
4	Escucharon y respetaron las ideas de los demás durante la discusión en equipo.		15 %	
5	El alumno participó en la presentación oral frente al grupo.		15 %	
6	Demostró comprensión sobre las funciones del sueño y sus efectos en la salud.		15 %	



Evaluación Diagnóstica. Factores que afectan la calidad del sueño.

Nombre _____ . Grupo _____ .

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres correcta.

1. ¿Cuál de los siguientes factores tiene el mayor impacto negativo en la regulación del ritmo circadiano (reloj biológico) y, por ende, en la calidad del sueño?

- a) Comer una fruta antes de dormir.
- b) Tener una habitación demasiado oscura.
- c) Establecer horarios irregulares para acostarse y levantarse.
- d) Escuchar música relajante antes de la cama.

2. La exposición a la luz azul de dispositivos electrónicos (celulares, tablets) antes de dormir es perjudicial porque:

- a) Calienta la habitación, haciendo que sea incómodo dormir.
- b) Suprime la producción de melatonina, la hormona que ayuda a conciliar el sueño.
- c) Estimula la digestión, causando malestar estomacal.
- d) Fomenta el ejercicio físico, lo que activa el cuerpo en lugar de relajarlo.

3. ¿Qué efecto tiene el consumo de cafeína o alcohol, especialmente cerca de la hora de acostarse, en la calidad del sueño?

- a) Inducen un sueño más profundo y reparador.
- b) Ayudan a conciliar el sueño más rápidamente y lo mantienen estable.
- c) La cafeína es un estimulante que dificulta conciliar el sueño, y el alcohol fragmenta el sueño, aunque inicialmente cause somnolencia.
- d) No tienen ningún efecto significativo en los patrones de sueño.

4. ¿Cuál es la temperatura ideal que generalmente se recomienda para un ambiente de dormitorio propicio para el descanso?

- a) Tan alta como sea posible para mantenerse cálido.
- b) Alrededor de 25-28°C para promover la relajación.
- c) Ligeramente fresca, generalmente entre 18-20°C.
- d) Tan fría como sea posible para conciliar el sueño rápidamente.

5. El estrés y las preocupaciones pueden dificultar el sueño porque:

- a) Hacen que el cuerpo produzca más melatonina.
- b) Activan el sistema nervioso, manteniendo el cuerpo en estado de alerta.
- c) Estimulan el apetito, llevando a comer en exceso antes de dormir.
- d) Reducen la temperatura corporal, dificultando la relajación.



SESIÓN 2. Factores que afectan la calidad del sueño.



Lectura 2: Factores que afectan la calidad del sueño.

2.1 Horarios irregulares y su impacto en el reloj biológico

Los horarios de sueño inconsistentes (acostarse y levantarse a horas diferentes cada día) desincronizan nuestro reloj biológico o ritmo circadiano. Este reloj interno regula procesos corporales como la liberación de hormonas y la temperatura, indicándonos cuándo es hora de dormir y despertar. Alterar este ritmo puede dificultar conciliar el sueño y disminuir su calidad.

2.2 Influencia de la luz (especialmente luz azul de dispositivos electrónicos)

La **exposición a la luz**, sobre todo la **luz azul** emitida por pantallas de teléfonos, tabletas y computadoras suprime la producción de melatonina, la hormona que induce el sueño. Usar estos dispositivos antes de dormir puede dificultar el inicio del sueño y alterar su patrón natural. Un ambiente oscuro es crucial para un buen descanso.



2.3 Alimentación y consumo de sustancias (cafeína, azúcar, comidas pesadas).

Lo que comemos y bebemos afecta directamente el sueño:

- **Cafeína:** Un estimulante que puede permanecer en el sistema durante horas, interfiriendo con el sueño si se consume cerca de la hora de acostarse.
- **Azúcar y comidas pesadas:** Pueden causar picos de energía seguidos de caídas bruscas, o provocar indigestión y malestar que impiden un sueño reparador.
- **Alcohol:** Aunque puede inducir somnolencia inicial, interrumpe el ciclo del sueño más tarde, reduciendo la calidad del descanso.



2.4 Ambiente físico: ruido, temperatura y comodidad.

El entorno de la habitación es fundamental:

- **Ruido:** Sonidos fuertes o intermitentes pueden despertar o dificultar conciliar el sueño.
- **Temperatura:** Una habitación demasiado caliente o fría interfiere con la regulación de la temperatura corporal necesaria para el sueño. Una temperatura fresca (alrededor de 18-20°C) suele ser ideal.
- **Comodidad:** Un colchón y almohadas incómodos, o ropa de cama inadecuada, pueden generar molestias y fragmentar el sueño.



2.5 Estrés y preocupaciones como factores que dificultan dormir.

El **estrés**, la **ansiedad** y las **preocupaciones** activan el sistema nervioso, liberando hormonas como el cortisol que mantienen el cuerpo en un estado de alerta. Esto hace que sea muy difícil relajarse y conciliar el sueño, o puede causar despertares frecuentes durante la noche.





Actividad 2: "El Desafío de la Habitación Perfecta para Dormir"

Objetivo: Los participantes identificarán y aplicarán los conocimientos sobre los factores ambientales y de estilo de vida que afectan el sueño, diseñando su propia "habitación ideal para el descanso" y justificando sus decisiones.

Materiales:

- **Hojas grandes de papel** (papelógrafos, rotafolios o cartulinas grandes) para cada equipo.
- **Marcadores de colores** (gruesos y finos).
- **Revistas viejas** (opcional, para recortes de imágenes de muebles, ambientes, objetos).
- **Tijeras y pegamento** (si usas revistas).
- **Lista de verificación de factores del sueño** (una copia por equipo, puedes basarte en los puntos 2.1 a 2.5).
- **Timer/Cronómetro.**

Desarrollo de la actividad:

1. **Formación de Equipos:** Divide al grupo en equipos pequeños (3-5 personas).
2. **Explicación de la Dinámica:**
 - Cada equipo será un grupo de "diseñadores de habitaciones de sueño".
 - Su misión es **diseñar la "habitación perfecta para dormir"** basándose en los factores que afectan la calidad del sueño (Tema 2).
 - **Deberán dibujar o crear un collage, poster visual, o cartel de** esta habitación en su hoja grande de papel, incluyendo detalles específicos relacionados con la luz, el ruido, la temperatura, la comodidad, y también elementos que ayuden a manejar el estrés o las preocupaciones antes de dormir.
 - Además del diseño visual, deberán **listar y justificar** por qué incluyeron ciertos elementos y cómo estos contribuyen a una buena calidad de sueño, haciendo referencia directa a los factores aprendidos.
 - También deberán **identificar al menos dos cosas que no deberían estar** en esa habitación y explicar por qué.





3. Presentación de Diseños:

- Cada equipo presentará su "habitación perfecta para dormir" al resto del grupo (5-7 minutos por equipo).
- Mientras presentan, deben explicar cada elemento y su justificación, relacionándolo con los factores del sueño.
- También deben mencionar las cosas que decidieron *excluir* y por qué (ej., "No tenemos televisor ni celular en la cama, para evitar la luz azul").

4. Votación y Reflexión (Opcional pero recomendado):

- Después de todas las presentaciones, pueden hacer una votación rápida sobre cuál fue la "habitación más innovadora" o la "habitación más efectiva para dormir" (sin que los equipos voten por la suya).
- Espacio para la reflexión grupal:
 - "¿Qué aprendimos al diseñar estas habitaciones?"
 - "¿Cuáles fueron los factores más desafiantes de considerar?"
 - "¿Cómo podemos aplicar esto a nuestras propias habitaciones o rutinas?"

Beneficios de esta actividad:

- **Creatividad y pensamiento lateral:** Fomenta una forma diferente de pensar sobre el problema del sueño.
- **Aplicación de conocimientos:** Los participantes deben aplicar activamente lo aprendido sobre cada factor.
- **Visualización:** Ayuda a visualizar y concretar las recomendaciones para un buen sueño.
- **Discusión y colaboración:** Impulsa el trabajo en equipo y el intercambio de ideas.





INSTRUMENTO DE EVALUACION

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 2. "El Desafío de la Habitación Perfecta para Dormir"

Datos generales				
Nombre del alumno/a:				
Asignatura:		Educación para la Salud III		
sesión: 2				
Producto:		Crear un poster visual, cartel o collage		
Fecha de entrega:				
Nombre del docente:				
N.º	Indicadores	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	El equipo representó visualmente una habitación adecuada para el sueño.		15 %	
2	Se consideraron los cinco factores del sueño: luz, ruido, temperatura, comodidad y manejo del estrés.		20 %	
3	Justificaron claramente la inclusión de cada elemento en el diseño.		20 %	
4	Identificaron al menos dos elementos inapropiados para el dormitorio y explicaron por qué.		15 %	
5	El equipo relacionó correctamente su diseño con los conceptos del Tema 2.		15 %	
6	Presentaron de manera clara, organizada y con participación equitativa entre integrantes.		15 %	





Evaluación Diagnóstica. Hábitos para una correcta higiene del sueño.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres correcta.

1. ¿Cuál es el hábito más importante para regular tu reloj biológico y mejorar la higiene del sueño?

- a) Dormir siestas largas y frecuentes durante el día.
- b) Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- c) Ver televisión en la cama justo antes de dormir.
- d) Cambiar tu horario de sueño cada día para evitar el aburrimiento.

2. Para crear un ambiente propicio para el descanso, ¿qué característica principal debería tener tu dormitorio?

- a) Lleno de luces brillantes y estimulantes.
- b) Con una temperatura cálida y acogedora (más de 25°C).
- c) Lo más oscuro, silencioso y fresco posible.
- d) Con tu televisor y todos tus dispositivos electrónicos a la mano.

3. ¿Cuál de estas actividades es la más recomendable para hacer justo antes de dormir y favorecer la relajación?

- a) Usar tu celular para revisar redes sociales.
- b) Ver una película de acción o jugar videojuegos.
- c) Practicar técnicas de respiración profunda o leer un libro físico.
- d) Realizar una sesión intensa de ejercicio físico.

4. Respecto a la alimentación y el sueño, ¿qué deberías evitar consumir en las horas previas a acostarte?

- a) Frutas y verduras frescas.
- b) Alimentos ricos en fibra.
- c) Cafeína, alcohol y comidas muy pesadas o picantes.
- d) Un vaso de leche tibia.

5. Si sufres de estrés y te cuesta dormir por preocupaciones, ¿qué técnica de higiene del sueño sería más útil aplicar antes de acostarte?

- a) Pensar intensamente en todos tus problemas para encontrar soluciones.
- b) Realizar una actividad que requiera mucha concentración mental.
- c) Establecer un "período de preocupación" más temprano en el día para anotar tus inquietudes, seguido de una actividad relajante.
- d) Beber una bebida energética para sentirte más relajado.



SESION 3. Hábitos para una correcta higiene del sueño.



Lectura 3: Hábitos para una correcta higiene del sueño.

3.1 Establecer una rutina diaria regular para acostarse y levantarse.

Mantener un horario fijo para ir a la cama y despertar, incluso los fines de semana, ayuda a regular el reloj biológico y entrenar al cuerpo para que sepa cuándo es momento de dormir y de estar despierto. La consistencia es clave.

3.2 Crear un ambiente propicio para el descanso (luz, silencio, temperatura)

Prepara tu dormitorio para el sueño:

- **Luz:** Asegúrate de que la habitación esté lo más **oscura** posible. Usa cortinas opacas si es necesario.
- **Silencio:** Minimiza el ruido. Puedes usar tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si vives en un lugar ruidoso.
- **Temperatura:** Mantén la habitación **fresca** y bien ventilada, idealmente entre 18 y 20 grados Celsius.
- **Comodidad:** Asegúrate de que tu colchón, almohadas y ropa de cama sean cómodos y adecuados para ti.

3.3 Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Evita la exposición a la luz azul. Se recomienda **dejar de usar pantallas** (celulares, tablets, computadoras, televisores) al menos **1 o 2 horas antes** de acostarte. En su lugar, opta por leer un libro impreso, escuchar música relajante o meditar.

3.4 Alimentación y ejercicio adecuados para favorecer el sueño.



Alimentación: Evita comidas pesadas, picantes o con mucha grasa antes de dormir. Limita la cafeína y el alcohol, especialmente en las últimas horas del día. Opta por una cena ligera varias horas antes de acostarte.

Ejercicio: La actividad física regular es excelente para el sueño, pero **evita hacer ejercicio intenso justo antes de acostarte**, ya que puede ser estimulante. Lo ideal es terminar tu rutina de ejercicio varias horas antes de dormir.

3.3 Técnicas para manejar el estrés y relajarse antes de dormir.

Incorpora prácticas de relajación en tu rutina nocturna:

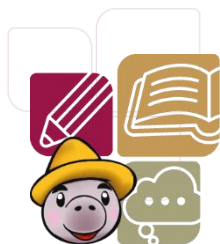
Respiración profunda: Practica ejercicios de respiración lenta y consciente.

Meditación: Usa aplicaciones o guías para meditar y calmar la mente.

Estiramientos suaves: Realiza movimientos ligeros para relajar los músculos.

Baño caliente: Un baño o ducha templada antes de acostarte puede ayudar a relajar el cuerpo.

Lectura relajante: Lee un libro (impreso) que no sea demasiado estimulante.



Actividad 3: "Mi Plan de Higiene del Sueño"

Objetivo: Que los participantes apliquen los hábitos de higiene del sueño aprendidos para crear un plan de acción personal o grupal que puedan implementar en su vida diaria.

Materiales:

- **Plantillas de "Mi Plan de Higiene del Sueño":** Puedes crear una plantilla sencilla en una hoja de papel (o en un formato digital si prefieres usar computadoras). La plantilla debería tener secciones para:
 - **Horario de sueño ideal:** Hora de acostarse y levantarse.
 - **Ritual pre-sueño (60-90 minutos antes):** Espacio para listar 3-5 actividades relajantes.
 - **Ambiente del dormitorio:** Ajustes de luz, ruido, temperatura, comodidad.
 - **Alimentación y ejercicio:** Qué evitar/consumir y cuándo; momento ideal para el ejercicio.
 - **Manejo del estrés:** Técnicas de relajación que implementará.
 - **Obstáculos potenciales y soluciones:** Pensar en qué podría dificultar el plan y cómo superarlo.
- **Plumas o lápices.**
- **Pizarra o rotafolios** para compartir ideas y dudas.
- **Marcadores.**

Desarrollo de la actividad:

1. **Introducción y Contexto:**
 - Recuerda brevemente los puntos clave de la SESION 3.
 - En equipos, diseñar un plan práctico para mejorar la higiene del sueño.
2. **Formación de Equipos (Opcional, pero recomendado para el debate)**
3. **Elaboración del Plan:**



- Cada participante (o cada equipo) recibirá una **plantilla de "Mi Plan de Higiene del Sueño"**.
- Tendrán de **20-25 minutos** para que discutan y rellenen su plantilla.
- Deben procurar ser específicos y realistas. Por ejemplo, en lugar de solo "relajarse", que pongan "escuchar 15 minutos de música tranquila" o "hacer 5 minutos de respiración profunda".
- Recuerda que no se trata de cambiar todo de golpe, sino de identificar 2-3 hábitos clave que puedan comenzar a implementar.

4. **Presentación y Retroalimentación (Compartir los planes):**

- Cada equipo (o a algunos voluntarios individuales) compartirán los puntos más importantes de su plan. Pueden pegarlos en la pared o escribirlos en la pizarra.
- Ronda de preguntas y comentarios constructivos:
 - "¿Qué te parece este punto del plan?"
 - "¿Podrías ser más específico aquí?"
 - "¿Cómo crees que podrías mantener este hábito?"





INSTRUMENTO DE EVALUACION

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 3. "Mi Plan de Higiene del Sueño"

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	3
Producto:	Una plantilla sencilla
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

N.º	Indicador	Sí (✓)	No (X)	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Incluye un horario definido y coherente de sueño (hora de dormir y despertar).				10 puntos	
2	Describe 3 a 5 actividades relajantes como parte de su ritual pre-sueño.				15 puntos	
3	Muestra un ajuste adecuado del ambiente del dormitorio (luz, ruido, temperatura, comodidad).				15 puntos	
4	Incluye recomendaciones sobre alimentación y ejercicio en relación con el sueño.				15 puntos	
5	Plantea estrategias para el manejo del estrés antes de dormir.				15 puntos	
6	Identifica posibles obstáculos y plantea soluciones realistas para superarlos.				15 puntos	

Escala sugerida para calificación (puede adaptarse):

- 80 puntos: Excelente
- 65–79 puntos: Bueno
- 50–64 puntos: Satisfactorio
- Menos de 50 puntos: Insuficiente



Evaluación Diagnóstica. Beneficios de mantener hábitos saludables de sueño.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1. ¿Cuál es el principal beneficio de un sueño adecuado para el rendimiento académico o laboral?

- a) Permite estudiar o trabajar más horas sin interrupción.
- b) Mejora la concentración, la memoria y la capacidad de resolución de problemas.
- c) Reduce la necesidad de descansar durante el día.
- d) Fomenta la multitarea, haciéndote más eficiente.

2. Mantener hábitos saludables de sueño contribuye a un mejor estado de ánimo y bienestar emocional porque:

- a) Elimina por completo todas las preocupaciones diarias.
- b) Incrementa la irritabilidad y la impaciencia.
- c) Ayuda a regular las emociones y reduce el riesgo de ansiedad y depresión.
- d) Estimula la producción de hormonas del estrés.

3. ¿Cómo beneficia un sueño saludable a tu sistema inmunológico?

- a) Altera la producción de anticuerpos, haciéndolos menos efectivos.
- b) Permite que el cuerpo produzca proteínas y anticuerpos que combaten infecciones.
- c) Lo mantiene en un estado de alerta constante, agotando sus recursos.
- d) Reduce la cantidad de citocinas necesarias para combatir enfermedades.

4. Además de la concentración y la memoria, ¿qué otra capacidad cognitiva se ve notablemente mejorada por un sueño de calidad?

- a) La capacidad de comer más sin sentir saciedad.
- b) El pensamiento rígido y la falta de flexibilidad.
- c) La creatividad y la generación de nuevas ideas.
- d) La habilidad para ignorar el cansancio.

5. La prevención de qué tipo de enfermedades está asociada directamente con el mantenimiento de buenos hábitos de sueño a largo plazo:

- a) Resfriados comunes, que aumentan con el buen sueño.
- b) Obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- c) Únicamente trastornos del estado de ánimo, como la euforia extrema.
- d) Ninguna enfermedad física grave.



SESION 4. Beneficios de mantener hábitos saludables de sueño.



Lectura 4: Beneficios de mantener hábitos saludables de sueño.

4.1 Mejora en el rendimiento escolar y actividades cotidianas.



Dormir bien aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria, lo que se traduce en un **mejor desempeño en el estudio o el trabajo**. Las tareas diarias se realizan con mayor eficiencia y menos errores.

4.2 Aumento de la concentración, memoria y creatividad.



Durante el sueño, el cerebro procesa y consolida la información. Esto directamente **mejora la capacidad de recordar**, de mantenerse enfocado y de generar nuevas ideas y soluciones creativas a los problemas.



4.3 Mejor estado de ánimo y bienestar emocional.



Un sueño adecuado ayuda a **regular las emociones**, reduciendo la irritabilidad, el estrés y la ansiedad. Contribuye a una sensación general de bienestar, optimismo y resiliencia frente a los desafíos.

4.4 Fortalecimiento del sistema inmunológico y salud física.



Cuando dormimos, el cuerpo produce y libera proteínas llamadas citocinas, que son cruciales para el sistema inmunológico. Un sueño suficiente **refuerza las defensas del cuerpo** contra infecciones, virus y enfermedades, y ayuda a la recuperación física.



4.5 Prevención de enfermedades asociadas a la falta de sueño.



Mantener una buena higiene del sueño reduce significativamente el riesgo de desarrollar o agravar enfermedades crónicas como la **obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión** y trastornos mentales como la depresión y la ansiedad.



Actividad 4: "El Muro de los Beneficios"

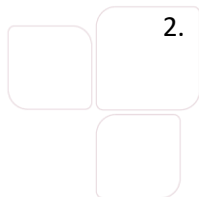
Objetivo: Consolidar el conocimiento sobre los múltiples beneficios del sueño, fomentando la reflexión personal y la visualización positiva de un estilo de vida con buenos hábitos de sueño.

Materiales:

- **Pizarra grande o pared libre** que se pueda usar.
- **Post-its de diferentes colores** o pequeños papeles de colores.
- **Marcadores** para los post-its.
- **Un cartel grande o título** para la actividad: "El Muro de los Beneficios de un Buen Sueño".
- (Opcional) Imágenes inspiradoras o recortes de revistas que representen salud, energía, creatividad, etc.

Desarrollo de la actividad:

- Deberán pensar individualmente en **cómo se sentirían o qué lograrían si tuvieran hábitos de sueño consistentemente saludables**. Procuren pensar en todas las áreas de su vida (estudios, trabajo, relaciones, pasatiempos, salud general).
- Deben escribir **un beneficio por post-it**, usando palabras clave o frases cortas y positivas (ej., "Más energía", "Mejor humor", "Aprendo más rápido", "Menos resfriados", "Más creativo", "Menos estrés").
-



2. **Construcción del Muro (10-15 minutos):**

- Una vez que todos hayan escrito sus post-its, peguen sus post-its en el muro.
- Mientras lo hacen, pueden decir en voz alta el beneficio que escribieron.
- Si ven un beneficio similar al suyo, pueden pegarlo cerca, creando "clusters" de ideas. Esto ayuda a visualizar la interconexión de los beneficios.

3. **Agrupación y Reflexión Grupal (10 minutos):**

- **observar el muro en su conjunto.**
- Comentar si notan patrones o si hay beneficios que se repiten.
- Discusión:
 - "¿Cuál de estos beneficios les parece el más sorprendente?"
 - "¿Qué beneficio los motiva más a mejorar su sueño?"
 - "¿Cómo creen que un solo beneficio, como 'más energía', puede influir en otros, como 'mejor rendimiento' o 'mejor humor'?"
 - "¿Qué nos dice este muro sobre la importancia real del sueño?"

4. **Cierre y Compromiso (Opcional)**





INSTRUMENTO DE EVALUACION

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 4. "El Muro de los Beneficios"

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	4
Producto:	"El Muro de los Beneficios".
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

Indicadores	Valor Obtenido (Sí/No)	Ponderación (%)	Observaciones
1. Participa activamente escribiendo beneficios claros y relacionados con el sueño.		15%	
2. Escribe al menos 3-5 beneficios diferentes en los post-its.		15%	
3. Justifica verbalmente la relación de cada beneficio con un buen hábito de sueño.		15%	
4. Colabora en la organización y agrupación de los post-its por categorías.		15%	
5. Participa en la reflexión grupal aportando ideas sobre los beneficios del sueño.		20%	
6. Se compromete a aplicar un hábito o acción que promueva un mejor sueño.		20%	

Total: _____ / 100%



Evaluación Diagnóstica. Estrategias para identificar y corregir malos hábitos de sueño

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1. ¿Cuál es el primer paso esencial para identificar tus propios malos hábitos de sueño?

- a) Pedirle a un familiar que te diga qué estás haciendo mal.
- b) Intentar cambiar todos tus hábitos de golpe y ver qué funciona.
- c) Realizar una autoevaluación, como llevar un diario de sueño, para registrar tus patrones.
- d) Ignorar el problema y esperar que mejore por sí solo.

2. Una vez que has identificado un factor negativo en tu rutina diaria que afecta tu sueño (ej., uso del celular en la cama), ¿cuál es la estrategia más recomendable para corregirlo?

- a) Eliminar el hábito de inmediato y por completo, sin excepciones.
- b) Ignorarlo y enfocarse en otros hábitos.
- c) Planificar cambios graduales y pequeños, aumentando la dificultad con el tiempo.
- d) Esperar a tener una crisis de sueño para hacer un cambio drástico.

3. ¿Cómo puede el apoyo familiar y comunitario contribuir a la creación de hábitos saludables de sueño?

- a) Ignorando tus esfuerzos y dejando que te las arregles solo.
- b) Presionándote para que cambies rápidamente, generando más estrés.
- c) Creando un ambiente que fomente el descanso y respetando tus nuevos hábitos (ej., reduciendo el ruido en casa por la noche).
- d) Haciendo ellos mismos los cambios por ti.

4. Si has estado intentando mejorar tu sueño por tu cuenta sin éxito, ¿qué recurso o herramienta deberías considerar como siguiente paso?

- a) Dejar de intentar y resignarse a dormir mal.
- b) Duplicar la cantidad de tiempo que pasas viendo televisión antes de dormir.
- c) Buscar apoyo profesional (un médico, terapeuta o especialista en sueño) para una evaluación y guía personalizada.
- d) Comprar más productos para dormir sin evaluar la causa del problema.

5. ¿Por qué es importante el "seguimiento y mejora continua" al tratar de corregir malos hábitos de sueño? a)

- a) Porque los hábitos saludables de sueño, una vez establecidos, nunca cambian.
- b) Porque el sueño es un proceso estático que no requiere ajustes.
- c) Para adaptar las estrategias si las primeras no funcionan, aprender de los retrocesos y mantener la consistencia a largo plazo.
- d) Para demostrar a los demás que eres perfecto en tus hábitos.



SESION 5. Estrategias para identificar y corregir malos hábitos de sueño



Lectura 5: Estrategias para identificar y corregir malos hábitos de sueño.

5.1 Autoevaluación de los hábitos actuales de sueño.

LAS CLAVES DEL SUEÑO

PROBLEMAS DE NO DORMIR BIEN

- Debilidades emocionales
- Debilidades neuronales
- Debilidad en funciones cognitivas
- Problemas y afectaciones psicológicas
- Déficit en atención

AFECTACIONES DEL SEDENTARISMO AL SUEÑO

- Cuerpo dormirá menos
- El ciclo de sueño será más corto
- Puede sufrir de daños musculares

Fuente: Sandoz LR / Gráficos LR-AL

El primer paso es ser consciente de tus patrones de sueño. Puedes llevar un **diario de sueño** durante una o dos semanas, anotando:

- Horas de acostarse y levantarse.
- Tiempo que tardas en conciliar el sueño.
- Cuántas veces te despiertas durante la noche.
- Calidad percibida del sueño (¿te sientes descansado?).
- Consumo de cafeína, alcohol, comidas pesadas.
- Uso de pantallas antes de dormir.
- Nivel de estrés.

5.2 Identificación de factores negativos en la rutina diaria.

RUTINAS

RUTINAS PERSONALES	IDENTIFICACIÓN DE RUTINAS NEGATIVAS	PREVENCIÓN DE RUTINAS NEGATIVAS
¿Cuentas con un horario fijo para dormir?	• No cuentas con un horario fijo para dormir.	1. Establece un horario fijo para dormir.
¿Cuentas con un horario fijo para despertar?	• No cuentas con un horario fijo para despertar.	2. Establece un horario fijo para despertar.
¿Cuentas con un horario fijo para comer?	• No cuentas con un horario fijo para comer.	3. Establece un horario fijo para comer.
¿Cuentas con un horario fijo para hacer ejercicio?	• No cuentas con un horario fijo para hacer ejercicio.	4. Establece un horario fijo para hacer ejercicio.
¿Cuentas con un horario fijo para estudiar?	• No cuentas con un horario fijo para estudiar.	5. Establece un horario fijo para estudiar.

Imágenes ilustrativas: una persona durmiendo, una persona usando un teléfono, y una persona comiendo.



Una vez que has autoevaluado, analiza los datos para **identificar qué elementos de tu rutina están afectando negativamente tu sueño**. Podría ser un horario irregular, el uso del celular en la cama, cenas muy tarde, falta de ejercicio, o un ambiente de dormitorio ruidoso.

5.3 Planificación de cambios graduales para mejorar la higiene del sueño.



No intentes cambiar todo a la vez. **Elige uno o dos hábitos** para empezar y realiza cambios pequeños y sostenibles. Por ejemplo, si tu problema es el celular, empieza por dejarlo fuera de la cama 30 minutos antes de dormir, y luego aumenta gradualmente ese tiempo. Establece metas realistas.

5.4 Apoyo familiar y comunitario en la creación de hábitos saludables.



Comparte tus objetivos con tu familia o con personas cercanas. Su **apoyo y comprensión** pueden ser muy útiles. Por ejemplo, pueden ayudarte a mantener un ambiente tranquilo en casa por las noches o a respetar tus nuevos horarios. Incluso, pueden unirse a ti en la adopción de hábitos más saludables.

5.5 Recursos y herramientas para el seguimiento y mejora continua

Existen diversas herramientas que pueden ayudarte a mantener el rumbo:



- **Aplicaciones de seguimiento de sueño:** Algunas Apps registran tus ciclos de sueño y te dan estadísticas.
- **Relojes inteligentes:** Muchos smartwatches tienen funciones de monitoreo del sueño.
- **Libros y guías:** Hay mucha literatura sobre higiene del sueño y técnicas de relajación.
- **Profesionales de la salud:** Si los problemas de sueño persisten, considera buscar la ayuda de un médico, terapeuta o especialista en sueño.



Actividad 5: "Mi Diario de Sueño y el Reto del Cambio"

Materiales:

- **Plantilla de "Diario de Sueño Simplificado":** Una hoja para cada participante con columnas para 3-5 días (pueden ser días recientes o imaginarios):
 - Día de la semana
 - Hora de acostarse (aprox.)
 - Hora de levantarse (aprox.)
 - Horas de sueño estimadas
 - ¿Qué hice 1 hora antes de dormir? (ej. TV, celular, leer, ejercicio)
 - ¿Qué comí/bebí antes de dormir? (ej. cena pesada, café, alcohol)
 - Calidad del sueño (1-5 estrellas o "Bien", "Regular", "Mal")
 - ¿Cómo me sentí al día siguiente? (ej. energético, cansado, irritable)
- **Plantilla "Mi Reto del Cambio":** Una hoja para cada participante con secciones para:
 - Hábito de sueño negativo que quiero cambiar (ej. "Usar el celular en la cama hasta tarde").
 - ¿Por qué creo que es un mal hábito? (su impacto).
 - Hábito positivo que quiero implementar (ej. "Leer un libro 30 min. antes de dormir").
 - Pasos específicos para lograrlo (ej. "Poner el celular en otra habitación", "Dejar un libro en la mesita de noche").
 - Obstáculos posibles y cómo los superaré.
 - Fecha de inicio del reto.
- **Plumas o lápices.**
- **Pizarra o rotafolios.**
- **Marcadores.**
- (Opcional) **Cinta adhesiva** para pegar los planes en la pared si se desea compartir.

Desarrollo de la actividad:

1. **Introducción a la Autoevaluación (5-7 minutos)**
2. **Completar el "Diario de Sueño Simplificado" (10-15 minutos):**



- El docente entregará a cada participante la plantilla del **"Diario de Sueño Simplificado"**.
- Pensarán en sus últimos 3-5 días (o un patrón típico de su semana) y rellenen las columnas de la plantilla. Deberán ser honestos con sus respuestas.

3. Identificación de Patrones y Problemas (En pequeños grupos o parejas - 10-15 minutos):

- Una vez que hayan completado sus diarios, en parejas o grupos pequeños (3 personas) **compartan sus diarios y discutan** lo siguiente (punto 5.2):
 - "¿Qué patrones negativos identifican en su propio sueño o en el de su compañero/a?"
 - "¿Qué hábitos creen que están afectando más su calidad de sueño?"
 - "¿Encuentran alguna relación entre lo que hacen antes de dormir y cómo duermen?"
- El objetivo aquí es que la discusión les ayude a ver sus hábitos desde otra perspectiva y a identificar el "hábito problema" principal.

4. Elaboración del "Reto del Cambio" (Individual, con apoyo grupal - 15-20 minutos):

- El docente entregará a cada participante la plantilla "Mi Reto del Cambio".
- Deberán elegir **un único hábito negativo** de su diario que realmente quieran cambiar y que empiecen a rellenar la plantilla.
- Piensen en **pasos pequeños y realistas**.





INSTRUMENTO DE EVALUACION

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 5. "Mi Diario de Sueño y el Reto del Cambio"

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	5
Producto:	"Diario de Sueño Simplificado" y Elaboración del "Reto del Cambio"
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

Indicadores	Valor obtenido (Sí/No)	Ponderación (%)	Observaciones
1. Completa adecuadamente la plantilla del "Diario de Sueño Simplificado" con honestidad y claridad.		15%	
2. Participa activamente en la identificación de patrones y hábitos negativos en grupo o pareja.		15%	
3. Muestra capacidad de análisis al identificar un hábito problema principal relacionado con su sueño.		15%	
4. Elabora la plantilla "Mi Reto del Cambio" con metas claras, realistas y pasos definidos.		20%	
5. Demuestra apertura y compromiso al compartir su reto y recibir sugerencias del grupo (si aplica).		15%	
6. Participa en la reflexión final comprendiendo la importancia del seguimiento y la mejora continua.		20%	

Total: _____ / 100%





Evaluación Diagnóstica. Mitos y realidades sobre el sueño en adolescentes

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee cada afirmación y marca si es **Verdadero (V)** o **Falso (F)**.

1. Los adolescentes necesitan menos horas de sueño que los niños para rendir adecuadamente.
2. Dormir entre 8 y 10 horas cada noche es lo recomendado para adolescentes.
3. El uso del celular antes de dormir no afecta la calidad del sueño.
4. Dormir más los fines de semana compensa por completo la falta de sueño de lunes a viernes.
5. El reloj biológico de los adolescentes tiende a retrasarse por cambios hormonales.
6. La luz azul de las pantallas puede dificultar la producción de melatonina y afectar el sueño.
7. Las personas pueden entrenarse para dormir menos sin consecuencias para la salud.
8. Mantener un horario regular de sueño, incluso los fines de semana, es una buena práctica.
9. Solo los adultos se ven afectados por la falta de sueño; los adolescentes no sufren consecuencias.
10. El sueño es esencial no solo para el descanso físico, sino también para el bienestar emocional y el rendimiento escolar.





SESIÓN 6: Mitos y realidades sobre el sueño en adolescentes.

Existen muchas ideas equivocadas sobre el sueño en los adolescentes que pueden afectar su salud y bienestar. A continuación, se abordan algunos de los mitos más comunes y las realidades que la ciencia del sueño ha demostrado.

Uno de los mitos más extendidos es que los adolescentes necesitan menos horas de sueño que los niños. En realidad, los adolescentes requieren entre 8 y 10 horas de sueño cada noche para mantener un desarrollo saludable, un buen estado de ánimo y un rendimiento escolar adecuado. Sin embargo, debido a cambios hormonales y cerebrales, su reloj biológico tiende a retrasarse, por lo que les cuesta dormirse temprano y les resulta más natural despertarse tarde. Esto ha llevado al mito de que son perezosos por dormir hasta tarde, cuando en realidad se trata de un ajuste biológico normal.

Otro mito común es que dormir hasta tarde los fines de semana compensa la falta de sueño acumulada durante la semana. Aunque descansar más puede aliviar temporalmente la fatiga, esta práctica puede alterar el ritmo circadiano y empeorar los problemas de insomnio. Para mantener una buena calidad de sueño, es recomendable tener horarios regulares, incluso los fines de semana.

Lectura 6: Desmintiendo creencias comunes sobre el sueño.

“Dormir mucho los fines de semana compensa las desveladas”

- **Realidad:** Dormir más tiempo el fin de semana puede aportar cierta recuperación a corto plazo, pero **no compensa completamente el déficit de sueño acumulado durante la semana** ni repara los daños a la salud y al rendimiento que genera la falta de sueño regular. De hecho, este desequilibrio, conocido como “jet lag social”, puede afectar la capacidad de concentración, el rendimiento académico y aumentar el riesgo de comportamientos poco saludables^{[4][5]}.
- **Recomendación:** Mantener horarios regulares y buscar dormir entre 8 y 10 horas cada noche, incluso los fines de semana.





“Puedo funcionar bien con pocas horas de sueño”

- **Realidad:** La mayoría de las personas necesita al menos **7-9 horas de sueño en adultos y 8-10 horas en adolescentes**. Dormir sólo 4-6 horas afecta la memoria, el estado de ánimo, el sistema inmunológico y aumenta el riesgo de enfermedades^{[6][7]}.
- Si bien existe un pequeño grupo genéticamente predispuesto a funcionar con menos sueño, **estos casos son muy raros**. No es una cuestión de fuerza de voluntad, sino de necesidades biológicas^{[8][9]}.
- **Conclusión:** Lo recomendable es no exponerse de forma constante a ciclos de pocas horas de sueño.

“El celular no afecta mi sueño”

- **Realidad:** El uso del celular y otros dispositivos electrónicos antes de dormir **sí afecta la calidad y cantidad de sueño**.
- La luz azul de las pantallas inhibe la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, y estimula el cerebro, dificultando conciliar el sueño y reduciendo el tiempo total de descanso^{[10][11][12]}.
- Además, la interacción con el teléfono (mensajes, notificaciones, contenidos en redes) sobreestimula el sistema nervioso y retrasa el sueño.
- Aunque hay algunas investigaciones que indican que el tipo y nivel de luz azul de los celulares podría tener un efecto menor que el pensado, **el consenso general es que limitar el uso de pantallas antes de dormir es beneficioso para la higiene del sueño**^[13].

Recomendaciones para un sueño saludable

- Mantén horarios constantes para acostarte y despertarte.
- Evita dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de dormir.
- Prioriza el descanso nocturno sobre el sueño de “recuperación” en fines de semana.

Desmentir estos mitos ayuda a valorar el sueño como un pilar fundamental para el bienestar físico, emocional y académico.





ACTIVIDAD 6:

Con base en los contenidos revisados en clase sobre el tema “Mitos y realidades sobre el sueño en los adolescentes”, realizarás una **infografía informativa** que sintetice de manera clara, creativa y visual los principales puntos abordados en la lectura y análisis del tema.

Tu infografía deberá incluir:

1. **Título claro y atractivo.**
2. **Definición breve del tema.**
3. **Al menos tres mitos comunes sobre el sueño en adolescentes y su respectiva realidad explicada.**
4. **Recomendaciones prácticas para mejorar la calidad del sueño.**
5. **Imágenes, colores y diseño gráfico atractivo que facilite la comprensión.**
6. **Tu nombre completo, grupo y fecha en la parte inferior.**



Instrumento de evaluación

ACTIVIDAD 6. Una Infografía del tema “Mitos y realidades sobre el sueño en los adolescentes”

Lista de Cotejo

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes		Matricula	
Producto esperado	Infografía	Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Indicadores	Valor obtenido (1=No logrado, 2=Medianamente logrado, 3=Logrado)	Ponderación	Subtotal	Observaciones
Presenta información clara y precisa sobre el tema.		10%		
Incluye al menos 3 mitos y sus respectivas realidades.		10%		
Usa imágenes o gráficos relevantes y bien distribuidos.		10%		
Muestra un diseño visual atractivo y organizado.		10%		
Utiliza ortografía y redacción adecuadas.		10%		
Incluye recomendaciones prácticas para mejorar el sueño.		10%		

Nota final: _____





Bibliografía

1. <https://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2023/08/17/64db959ee9cf4a38358b457c.html>
2. <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep/is-sleeping-in-on-weekends-good-for-your-health>
3. <https://www.excelsior.com.mx/trending/te-desvelas-entre-semana-pero-duermes-mucho-los-fines-no-lo-hagas/1299804>
4. <https://www.lavanguardia.com/magazine/mamas-y-papas/20221107/8584485/estudio-acaba-mitos-adolescentes-dormilones-pvlv.html>
5. <https://kidshealth.org/es/teens/sleeping-in.html>
6. <https://sleepresearchsociety.org/wp-content/uploads/2024/12/Algunos-mitos-comunes-sobre-el-sueno-Robbins.pdf>
7. <https://www.grupotodoplano.com/blog/mitos-y-realidades-del-sueno/>
8. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-62208099>
9. <https://saludconlupa.com/comprueba/dormir-4-horas-y-estar-fresco-es-posible/>
10. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/03/140313_salud_smartphone_dormir_habitacion_aa
11. <https://www.gaceta.unam.mx/abusar-del-uso-de-dispositivos-moviles-afecta-la-calidad-del-sueno/>
12. <https://nutritionfacts.org/es/blog/afectan-los-celulares-al-sueno/>





Evaluación Diagnostica. Elaboración de un plan personal de higiene del sueño.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Elige la opción correcta para cada pregunta.

1. ¿Cuál es el objetivo principal de un plan personal de higiene del sueño?
a) Dormir menos horas para tener más tiempo libre b) Mejorar la calidad del descanso mediante hábitos saludables c) Evitar hacer ejercicio antes de dormir
d) No comer en la noche
2. ¿Cuántas horas de sueño se recomiendan para un adolescente para un funcionamiento óptimo?
a) 4 a 6 horas b) 6 a 7 horas c) 8 a 10 horas d) 10 a 12 horas
3. ¿Por qué es importante establecer un horario fijo para acostarse y despertarse todos los días?
a) Para evitar el "jet lag social" b) Para poder usar el celular toda la noche
c) Para dormir sólo los fines de semana d) Para no tener que hacer ejercicio
4. ¿Qué efecto tiene el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir?
a) Mejora la producción de melatonina b) No afecta el sueño
c) Retrasa la producción de melatonina y dificulta conciliar el sueño
d) Ayuda a relajarse
5. ¿Qué bebida se debe evitar en la tarde o noche para no alterar el sueño?
a) Agua natural b) Jugo de frutas c) Café o bebidas con cafeína d) Leche tibia
6. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a mejorar la calidad del sueño?
a) Hacer ejercicio intenso justo antes de dormir b) Leer o tomar un baño tibio antes de acostarse
c) Usar el celular mientras se está en la cama d) Beber refrescos de cola en la noche
7. Para modificar la hora de acostarse de forma efectiva, ¿cómo se recomienda hacerlo?
a) Cambiar la hora 2 horas antes de la hora habitual de un día para otro b) No hacer ningún cambio y dormir cuando se tenga sueño
c) Modificar la hora gradualmente, por ejemplo 15 minutos antes cada poco tiempo
d) Dormir más horas los fines de semana para compensar
8. ¿Qué papel tienen los padres y educadores en la higiene del sueño de los adolescentes?
a) Ignorar los horarios para que el adolescente decida todo solo
b) Establecer reglas claras, dar ejemplo y ayudar a manejar el estrés c) Permitir el uso de dispositivos electrónicos sin límite d) Hacer que los adolescentes estudien hasta tarde
9. ¿Cuál de estas es una característica de un ambiente adecuado para dormir?
a) Habitación oscura, tranquila y con temperatura agradable b) Habitación muy iluminada y con mucho ruido
c) Ver televisión hasta quedarse dormido d) Mantener la ventana abierta para que entre frío intenso
10. ¿Por qué es importante el compromiso personal y familiar en un plan de higiene del sueño?
a) Porque ayuda a respetar horarios y hábitos para mejorar el sueño
b) Para evitar hacer ejercicio durante el día c) Para usar más el celular durante la noche
d) Para tener más responsabilidades sociales por la noche





SESIÓN 7: Elaboración de un plan personal de higiene del sueño.

Un **plan personal de higiene del sueño** es una estrategia individual que busca mejorar la calidad del descanso mediante la adopción de hábitos saludables relacionados con el sueño. Este plan incluye la identificación de rutinas inadecuadas, la definición de metas de descanso y la implementación de acciones concretas que favorezcan un sueño reparador.

El objetivo principal de este tipo de plan es establecer un horario regular para dormir y despertar, crear un ambiente adecuado para el descanso, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, evitar el consumo de estimulantes en la noche y promover actividades relajantes previas al sueño. Además, considera aspectos como la alimentación ligera por las noches, la práctica de ejercicio físico durante el día y la reducción del estrés emocional.

El plan personal de higiene del sueño permite a cada persona tomar conciencia de sus hábitos actuales, identificar factores que interfieren con el sueño y comprometerse con mejoras que beneficien su salud física, emocional y mental. Es especialmente importante en la adolescencia, una etapa donde los cambios hormonales y el estilo de vida pueden alterar los patrones de descanso.

Lectura 7: *Diseñando tu rutina nocturna ideal*

Planificación de horarios realistas

- Los adolescentes necesitan entre **8 y 10 horas de sueño** por noche para un óptimo funcionamiento físico y mental, aunque su reloj biológico (ritmo circadiano) tiende a retrasar la hora natural de dormirse, lo que dificulta acostarse temprano.
- Para diseñar un horario realista, es importante considerar esta tendencia biológica y ajustar gradualmente la hora de acostarse para no interferir con su descanso.
- Se recomienda establecer una hora fija para irse a la cama y despertarse todos los días, incluidos fines de semana, para mantener la regularidad y evitar el "jet lag social" (desequilibrios por cambios en el horario de sueño).

Integración de hábitos saludables





- Evitar el uso de dispositivos electrónicos (celulares, tabletas, videojuegos) al menos **una hora antes de dormir**, ya que la luz azul retrasa la producción de melatonina y dificulta conciliar el sueño.
- No consumir bebidas con cafeína o estimulantes (café, refrescos de cola, energizantes) en la tarde o noche para evitar alteraciones del sueño.
- Realizar ejercicio físico regular, pero no intenso en las horas previas a dormir, ya que ayuda a conciliar el sueño y mejora su calidad.
- Crear un ambiente adecuado para dormir: habitación oscura, tranquila, y con temperatura agradable^[3].
- Realizar actividades relajantes antes de acostarse, como leer o tomar un baño tibio, para favorecer la relajación y el sueño.

Compromiso con el cambio

- Para que la rutina sea efectiva, es fundamental el compromiso personal y familiar para respetar horarios y hábitos, incluyendo limitar actividades sociales o responsabilidades que impidan cumplir con la hora establecida.
- Hacer cambios graduales y sostenibles: modificar la hora de acostarse de forma progresiva (por ejemplo, 15 minutos antes cada poco día) mejora la adaptación.
- Involucrar a los adolescentes en la planificación y en la comprensión de la importancia del sueño para su salud física, emocional y rendimiento académico promueve un compromiso real y consciente.

Padres y educadores deben apoyar con reglas claras y dar el ejemplo, fomentando la importancia del descanso y ayudando a manejar el estrés y la carga escolar



ACTIVIDAD 7.

Diseñar un tríptico informativo y atractivo que muestre tu comprensión sobre el tema “Elaboración de un plan personal de higiene del sueño”. Este material deberá ser claro, estético y útil para quienes lo lean.





Instrumento de evaluación
ACTIVIDAD 7: Un tríptico del tema “Elaboración de un plan personal de higiene del sueño”

Lista de Cotejo

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes		Matricula	
Producto esperado	Un tríptico informativo	Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

N.º	Indicadores	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	El tríptico contiene título claro y relacionado con el tema.		10 %	
2	La información es clara, precisa y está bien organizada.		20 %	
3	Presenta al menos tres apartados o secciones con contenido relevante.		15 %	
4	El diseño gráfico es atractivo y apoya la comprensión del contenido.		15 %	
5	Se utiliza una ortografía y redacción adecuada.		20 %	
6	Incluye imágenes, colores o elementos visuales adecuados al tema.		20 %	

Nota final: _____





Bibliografía

1. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/adolescentes/dormir-adolescentes/>
 2. <https://kidshealth.org/es/teens/how-much-sleep.html>
 3. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000872.htm>
 4. <https://www.criarconsentidocomun.com/el-sueno-en-los-adolescentes/>
 5. <https://www.understood.org/es-mx/articles/8-steps-to-getting-your-tween-or-teen-on-a-healthy-sleep-schedule>
 6. <https://kidshealth.org/es/teens/tips-sleep.html>
 7. [https://mydoctor.kaiserpermanente.org/mas/structured-content/Health Topic Helping Your Teen Sleep 12 to 18 Years - Spanish.xml?co=%2Fregions%2Fmas](https://mydoctor.kaiserpermanente.org/mas/structured-content/Health+Topic+Helping+Your+Teen+Sleep+12+to+18+Years+-+Spanish.xml?co=%2Fregions%2Fmas)
- <https://childmind.org/es/guia/guia-para-padres-sobre-los-adolescentes-y-el-sueno/>





Evaluación Diagnostica. Evaluación y reflexión sobre los cambios en el sueño.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee cada afirmación y marca si es **Verdadero (V)** o **Falso (F)**. La respuesta correcta está al final de cada pregunta.

1. Cambiar los hábitos de sueño puede ser difícil, pero es importante para cuidar la salud física y emocional.
2. Usar el celular hasta el último minuto antes de dormir no afecta la calidad del sueño.
3. Implementar hábitos saludables como acostarse temprano y apagar el celular antes de dormir puede mejorar la energía y el estado de ánimo.
4. Crear una rutina de sueño no influye en la seguridad o el control sobre el propio descanso.
5. La reflexión sobre los hábitos recientes ayuda a identificar si se están logrando cambios positivos en el sueño.
6. El estrés y los horarios escolares no afectan la capacidad para cambiar los hábitos de sueño.
7. Compartir experiencias personales sobre el sueño puede motivar a otros a adoptar mejores hábitos.
8. El sueño solo afecta el descanso físico, no tiene impacto en el bienestar emocional o mental.
9. Mantener hábitos saludables de sueño es una práctica que debe sostenerse a largo plazo para cuidar la salud integral.
10. La educación y la conciencia sobre la importancia del sueño no influyen en la cultura del buen descanso en la comunidad.



SESIÓN 8: Evaluación y reflexión sobre los cambios en el sueño.

Cambiar mis hábitos de sueño no fue fácil, pero ha sido una experiencia que me hizo pensar mucho en cómo trato a mi cuerpo y lo importante que es descansar bien. Antes me dormía muy tarde, usaba el celular hasta el último minuto y al día siguiente me sentía cansada, con mal humor y sin ganas de hacer nada. No me daba cuenta de cuánto me estaba afectando dormir mal.

Cuando empecé a aplicar mi plan de higiene del sueño, sentí que estaba tomando una decisión importante para mí. Comencé por acostarme más temprano, apagar el celular antes de dormir, cenar más ligero y hacer ejercicios de respiración para relajarme. Al principio me costó, pero poco a poco fui notando los cambios: me despertaba con más energía, me sentía de mejor ánimo y podía concentrarme más en mis actividades.

Algo que me sorprendió fue cómo pequeños cambios hacían una gran diferencia. Simplemente dejar el celular un rato antes de dormir ya me ayudó a conciliar el sueño más rápido. También entendí que tener una rutina me da seguridad, me hace sentir en control y me ayuda a cuidar de mí misma de forma consciente.

Lectura 8: *¿Qué aprendí sobre el sueño y cómo ha cambiado mi vida?*

Evaluación de logros y dificultades

- **Reflexión sobre los hábitos recientes:**

Evalúa si has logrado implementar hábitos saludables para mejorar tu sueño, como mantener horarios regulares, limitar el uso de dispositivos antes de dormir o crear un ambiente adecuado para descansar.

- **Identificación de obstáculos:**

Reconoce cuáles han sido las barreras o dificultades que enfrentaste al intentar cambiar tus hábitos (por ejemplo, uso frecuente del celular por la noche, estrés, horarios escolares difíciles).





- **Autoevaluación del impacto:**

Piensa en cómo estos cambios han afectado tu energía, concentración, estado de ánimo y salud general. ¿Qué mejoras has notado? ¿Qué áreas aún necesitas fortalecer?

Compartir experiencias personales

- **Narración de cambios positivos:**

Comparte situaciones específicas donde el cambio en tus hábitos de sueño te haya ayudado, como sentirte más despierto en clases, mejorar tu estado de ánimo o rendir mejor en actividades diarias.

- **Historias de dificultades y aprendizajes:**

Cuenta también experiencias donde te costó mantener la rutina o donde cometiste errores y qué aprendiste de ellos para seguir mejorando.

- **Motivación y apoyo:**

En un grupo o familia, compartir estas experiencias puede motivar a otros y generar un apoyo mutuo para fortalecer la práctica del buen sueño.

Conclusiones sobre la importancia del sueño en la salud integral

- **Comprensión del rol del sueño:**

Reconoce que el sueño no solo afecta el descanso sino el bienestar físico, mental y emocional, incluyendo la memoria, el aprendizaje, el control del estrés y la prevención de enfermedades.

- **Impacto en la calidad de vida:**

Reflexiona sobre cómo un sueño adecuado contribuye a una mejor calidad de vida y desarrollo personal, además de prevenir problemas de salud.

- **Compromiso a largo plazo:**

Destaca la importancia de mantener hábitos de sueño saludables como una práctica constante para cuidar la salud integral a lo largo del tiempo.

- **Invitación a la conciencia y educación:**

Reconoce que compartir esta información y experiencia es fundamental para impulsar una cultura del buen descanso en la escuela, familia y comunidad.





Actividad 8: Reflexión escrita y análisis del proceso de cambio en los hábitos de sueño

Propósito de la actividad:

Reconocer, valorar y reflexionar sobre los cambios personales que has experimentado al trabajar en tus hábitos de sueño, identificando logros, obstáculos y aprendizajes para fortalecer tu bienestar físico, emocional y mental.

Instrucciones para el estudiante:

1. **Redacta un texto reflexivo** en el que describas cómo ha sido tu experiencia al intentar mejorar tus hábitos de sueño. Usa un lenguaje personal, claro y honesto. Puedes seguir el siguiente esquema para organizar tus ideas:

2. Evaluación de tus logros y dificultades

- ¿Lograste establecer horarios más regulares para dormir y despertar?
- ¿Disminuiste el uso del celular u otros dispositivos antes de dormir?
- ¿Lograste crear un ambiente adecuado para descansar mejor?
- ¿Qué obstáculos enfrentaste para mantener estos cambios?



INSTRUMENTO DE EVALUACION

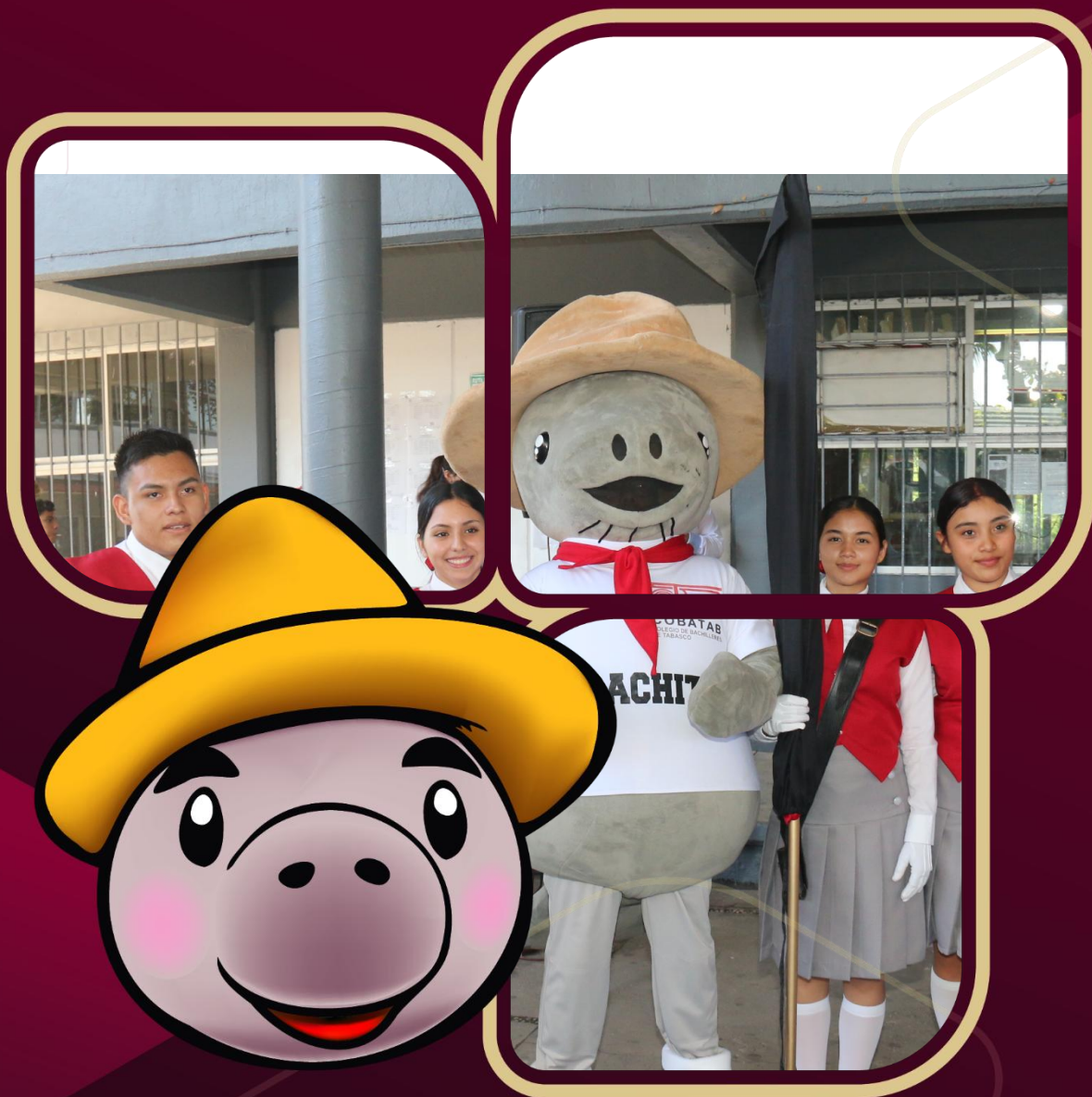
LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 8. " Reflexión escrita y análisis del proceso de cambio en los hábitos de sueño "

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	5
Producto:	" Redacta un texto reflexivo "
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

Indicadores	Sí (✓) / No (X)	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
Evalúa de forma clara los hábitos recientes de sueño.			10	
Identifica obstáculos que enfrentó para mejorar sus hábitos.			10	
Describe los efectos del cambio en su bienestar general.			15	
Comparte experiencias personales significativas y honestas.			15	
Reflexiona sobre la importancia del sueño en la salud integral.			20	
Manifiesta un compromiso personal con mantener buenos hábitos de sueño.			30	

Nota final: _____



Situación de aprendizaje 2:

Impacto del Aislamiento Social en el Bienestar y la Cohesión Comunitaria.



EVIDENCIA

Situación de Aprendizaje 2

RELACIONES INTERPERSONALES.

Propósito de la situación

Realizar en equipos de 4 o 5 integrantes un Cartel donde propongan relaciones interpersonales saludables.

Problema del contexto

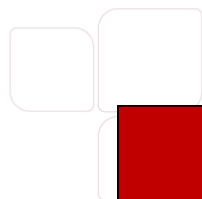
En la comunidad, se ha observado un creciente aislamiento social y deterioro de las relaciones interpersonales. Este fenómeno se manifiesta en la disminución de la participación en actividades comunitarias, un aumento en los conflictos entre vecinos y una falta general de comunicación. Estas situaciones crean un ambiente poco colaborativo que, a su vez, afecta el bienestar emocional de los residentes.

Se han encontrado las siguientes problemáticas: Las personas tienden a comunicarse más a través de redes sociales que en persona, lo que puede llevar a malentendidos y a una falta de empatía, Falta de Espacios de Encuentro debido a que no existen suficientes espacios comunitarios donde los residentes puedan interactuar, lo que limita las oportunidades para socializar y construir relaciones.

Conflicto cognitivo

1. ¿Cómo puede el respeto mutuo fortalecer las relaciones familiares?
2. ¿Qué papel juega la empatía en la creación de un ambiente escolar positivo?
3. ¿De qué manera pueden los educadores modelar relaciones de buen trato en la escuela?
4. ¿Qué estrategias pueden implementarse en el hogar para resolver conflictos de manera constructiva?
5. ¿Cuáles son algunos tipos de actividades que pueden fomentar relaciones de buen trato entre los estudiantes?
6. ¿Qué impacto puede tener el bullying en las relaciones interpersonales dentro de una comunidad escolar?
7. ¿Cómo influyen los medios de comunicación en la percepción y promoción de relaciones de buen trato en la sociedad?





INSTRUMENTO DE EVALUACION					
LISTA DE COTEJO					
Actividad: "CARTEL, SA 2 Relaciones Interpersonales.					
DATOS GENERALES					
Nombre(s) del alumno(s)			Matricula(s)		
Producto:			Fecha		
UAC: Educación para la Salud III			Periodo:		
Nombre del docente			Firma del docente		
No.	Indicadores	Valor del reactivo	Criterios		Observaciones
			SI	NO	
1	Los temas son de acorde a lo solicitado	3			
2	Incorporan imágenes sobre deporte	2			
3	Agrega textos motivacionales para la comunidad estudiantil	2			
4	El cartel es creativo y con la ortografía correcta	2			
5	Entrega el trabajo en tiempo y forma	1			
CALIFICACION					



Evaluación Diagnostica: Relaciones Interpersonales

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1.- ¿Qué son las relaciones interpersonales?

- a) Solo los lazos familiares entre personas.
- b) Asociaciones entre dos o más personas basadas en la interacción y el afecto.
- c) Interacciones exclusivamente en el ámbito profesional.
- d) Conexiones que no requieren comunicación.

2.- ¿Cuál de los siguientes es un beneficio clave de tener relaciones interpersonales saludables en la vida cotidiana?

- a) Aumento del estrés y la ansiedad.
- b) Reducción del apoyo emocional.
- c) Combate la soledad y aumenta la autoestima.
- d) Impide el desarrollo personal.

3.- Las relaciones que se basan en el parentesco (biológico, adoptivo o por afinidad) se conocen como:

- a) Amistades.
- b) Relaciones profesionales.
- c) Relaciones románticas.
- d) Relaciones familiares.

4.- ¿Qué tipo de relaciones se forman voluntariamente y se basan en el afecto, la confianza y el disfrute mutuo sin vínculo de parentesco?

- a) Relaciones familiares.
- b) Amistades.
- c) Relaciones profesionales.
- d) Relaciones sociales comunitarias.

5.- Las interacciones que se establecen en el ámbito laboral o educativo para alcanzar metas específicas se denominan:

- a) Relaciones románticas.
- b) Conexiones sociales comunitarias.
- c) Relaciones profesionales.
- d) Amistades íntimas.





6.- ¿Cuál de las siguientes es una característica fundamental de las relaciones románticas?

- a) Solo se basan en intereses profesionales.
- b) Implican una atracción emocional, física o sexual profunda.
- c) Son siempre de corta duración.
- d) Excluyen la comunicación.

7.- Las **conexiones sociales comunitarias** aportan principalmente:

- a) Un sentido de aislamiento.
- b) Un sentido de pertenencia a una comunidad más amplia y oportunidades de colaboración.
- c) Conflicto constante.
- d) Una razón para evitar el contacto con vecinos.



SESION 9. Definición de Relaciones Interpersonales.

Lectura 9: Definición de Relaciones Interpersonales.



Las **relaciones interpersonales** son lazos que establecemos con otras personas, fundamentales para nuestra existencia y bienestar. Como seres sociales, nuestra vida está tejida por estas interacciones, desde el momento en que nacemos.

Qué son las Relaciones Interpersonales e Importancia en la Vida Cotidiana

- **Definición:** Las relaciones interpersonales son asociaciones entre dos o más personas que se basan en la **interacción, la comunicación y el afecto o el interés mutuo**. Pueden ser de corta o larga duración, superficiales o profundas, y se desarrollan a través de la comunicación verbal y no verbal. Incluyen los vínculos con la familia, amigos, parejas, colegas, vecinos y hasta con personas con las que interactuamos brevemente en el día a día.
- **Importancia en la Vida Cotidiana:**
 - **Bienestar Emocional y Mental:** Las relaciones saludables proporcionan **apoyo emocional**, reducen el estrés, combaten la soledad y aumentan la autoestima. Son un factor protector contra la depresión y la ansiedad.
 - **Desarrollo Personal:** Nos permiten aprender de los demás, crecer, desarrollar empatía y habilidades sociales. A través de la interacción, exploramos nuestra identidad y comprendemos mejor el mundo.
 - **Salud Física:** Estudios demuestran que las personas con fuertes lazos sociales tienden a vivir más tiempo y a tener una mejor salud física.





- **Resolución de Problemas:** Las redes de apoyo nos brindan diferentes perspectivas y ayuda práctica en momentos de dificultad.
- **Sentido de Pertenencia:** Nos dan un lugar en el mundo, un sentimiento de comunidad y conexión.

2.- Tipos de Relaciones.



Las relaciones interpersonales se clasifican según el contexto, el nivel de intimidad, el propósito y las expectativas que las definen.

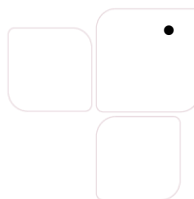
2.1 Relaciones Familiares

- **Definición:** Son los primeros y, a menudo, los más duraderos lazos que formamos. Se basan en el **parentesco** (biológico, adoptivo o por afinidad) y suelen implicar un alto grado de compromiso, apoyo y, a veces, desafíos únicos.
- **Características:** Suelen ser incondicionales, influyen fuertemente en el desarrollo inicial y proporcionan una base de seguridad y pertenencia. Incluyen padres, hijos, hermanos, abuelos, tíos, etc.

2.2 Amistades

- **Definición:** Son relaciones voluntarias basadas en el **afecto, la confianza, la lealtad y el disfrute mutuo**. No hay vínculos de parentesco, por lo que se eligen.





- **Características:** Ofrecen apoyo emocional, compañerismo, diversión, un espacio para ser uno mismo y compartir intereses comunes. Pueden ser de diferentes niveles de profundidad.

2.3 Relaciones Románticas.

- **Definición:** Vínculos que implican una **atracción emocional, física o sexual profunda** entre dos personas, a menudo con un componente de exclusividad y un alto nivel de intimidad y compromiso.
- **Características:** Buscan compañerismo íntimo, apoyo emocional, pasión y, a menudo, la formación de una vida en común. Requieren trabajo constante, comunicación y respeto mutuo.

2.4 Relaciones Profesionales.

- **Definición:** Interacciones que se establecen en el **ámbito laboral o educativo**, cuyo propósito principal es alcanzar metas profesionales o académicas.
- **Características:** Se basan en el respeto, la colaboración, la eficiencia y la ética. Pueden ser con colegas, superiores, subordinados, clientes o estudiantes. Aunque a menudo son formales, pueden desarrollar aspectos de amistad.

2.5 Conexiones Sociales Comunitarias.

- **Definición:** Vínculos que se forman con personas dentro de un **entorno geográfico o un grupo de interés común**, más allá del círculo inmediato de familia o amigos.
- **Características:** Incluyen vecinos, miembros de un club, voluntarios, participantes en actividades culturales o deportivas. Aportan un sentido de pertenencia a una comunidad más amplia, oportunidades de colaboración cívica y apoyo mutuo a nivel local.





Actividad 9: "Tejiendo Nuestra Red de Conexiones"

Objetivo: Reconocer la variedad de relaciones interpersonales en la vida de cada participante y comprender cómo cada tipo contribuye a su bienestar.

Actividad 9. Una reflexión escrita individual

Título sugerido: *"Así es mi red de relaciones interpersonales y cómo me fortalece"*

¿Qué debe contener esa reflexión escrita?

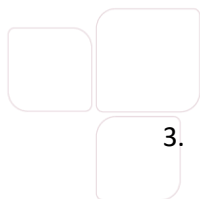
1. **Descripción de su participación en la dinámica:**
 - A quién mencionó y por qué.
 - Qué tipo de relación es y qué le aporta a su vida.
2. **Análisis personal:**
 - ¿Cómo se sintió al formar parte de la red?
 - ¿Qué aprendió sobre la importancia de sus relaciones?
 - ¿Qué pasaría si se pierde una de esas conexiones?
3. **Conclusión:**
 - ¿Qué hará para cuidar o fortalecer su red?
 - ¿Qué aprendió sobre el valor del apoyo mutuo?

Materiales necesarios:

- Hilo o lana de diferentes colores (al menos 3-4 colores diferentes).
- Tarjetas
- Marcadores.
- Opcional: Música suave de fondo.
- Un espacio amplio donde el grupo pueda sentarse en círculo.

Desarrollo de la actividad:

1. **Preparación del Espacio (5 minutos):**
 1. Sentarse en un círculo y escucha con atención las indicaciones del docente.
2. **Introducción al Reto (5 minutos):**
 1. van a construir una "red de conexiones" para visualizar cómo las relaciones interpersonales nos apoyan.



2. Cada quien tendrá la oportunidad de compartir sobre alguien importante en su vida.

3. Tejiendo la Red (25-30 minutos):

1. Toma el rollo de hilo que te han pasado y sostén la punta con una mano.
2. Menciona a una persona importante en tu vida. Puedes decir su nombre o cómo te relacionas con ella (por ejemplo: “mi hermana”, “mi amigo Juan del club”).
3. Identifica el tipo de relación: ¿es familiar, de amistad, romántica, profesional, comunitaria?
4. Comparte lo que esa persona te aporta en la vida. Ejemplos:
 - “Mi hermana me da apoyo incondicional.”
 - “Mi amigo Juan me hace reír y me ayuda a ver las cosas de forma positiva.”
 - “Mi colega me ayuda a resolver problemas en el trabajo.”
5. Sin soltar tu parte del hilo, lánzalo suavemente a otra persona en el círculo.
6. Quien recibe el hilo sostiene una parte y repite los pasos desde el punto 2.
7. Continúen hasta que todas las personas hayan participado al menos una vez o el hilo haya cruzado varias veces, formando una red entre ustedes.

4. Reflexión sobre la Red

1. Una vez formada la red entre todos, observen lo que han creado. Luego reflexionen en voz alta:
 - ¿Qué observan sobre la red? Ejemplos: “Es compleja”, “Está interconectada”, “Hay muchos tipos de relaciones”.
 - ¿Cómo se siente formar parte de esta red? Ejemplos: “Siento apoyo”, “Me siento conectado”.
 - ¿Qué pasaría si una o dos personas soltaran su hilo? Ejemplo: “La red se debilitaría o caería”.
 - ¿Qué podemos aprender de esto sobre la importancia de cultivar nuestras relaciones?
2. Recuerden: cada “hilo” representa una relación única y valiosa. Nuestra red de apoyo es esencial para nuestro bienestar emocional y social.

5. Cierre (5 minutos)

6. Para finalizar, agradézanse mutuamente por compartir.
7. Todos pueden soltar su hilo al mismo tiempo, reflexionando sobre lo que significa estar conectados con otras personas.



**INSTRUMENTO DE EVALUACION****LISTA DE COTEJO****ACTIVIDAD 9. " Reflexión escrita y análisis del proceso de cambio
en los hábitos de sueño "**

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	9
Producto:	" Una reflexión escrita individual"
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

N.º	Indicador	Sí (✓)	No (X)	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Participa activamente en la construcción de la red durante la dinámica				10 pts	
2	Identifica al menos un tipo de relación interpersonal (familiar, amistad, etc.)				15 pts	
3	Explica de forma clara qué le aporta esa relación a su bienestar				20 pts	
4	Escucha con respeto y atención a los compañeros durante la dinámica				15 pts	
5	Participa en la reflexión final sobre la importancia de las relaciones				20 pts	
6	Muestra disposición para compartir y valorar sus conexiones personales				20 pts	



Evaluación Diagnóstica: Características de las Relaciones Saludables.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1.- ¿Qué es la escucha activa en una comunicación abierta?

- a) Hablar mucho para dominar la conversación.
- b) Prestar atención plena y comprender el mensaje del otro sin interrumpir.
- c) Preparar una respuesta mientras la otra persona habla.
- d) Solo oír las palabras sin prestar atención al tono.

2.- ¿Cuál de las siguientes es una técnica efectiva de comunicación en una relación saludable?

- a) Usar el "tú" para culpar al otro ("Tú siempre...").
- b) Ser ambiguo para evitar conflictos.
- c) Expresar los sentimientos y necesidades usando el "yo" ("Me siento...").
- d) Interrumpir constantemente al otro.

3.- La confianza en una relación se construye principalmente a través de:

- a) Exigir que la otra persona confíe en ti.
- b) La consistencia, la honestidad y el cumplimiento de promesas.
- c) La falta de transparencia.
- d) Evitar ser vulnerable con el otro.

4.- ¿Cuál es una consecuencia común de la desconfianza en una relación?

- a) Fortalecimiento del vínculo.
- b) Mayor intimidad y seguridad.
- c) Sospecha, resentimiento y posible ruptura de la relación.
- d) Comunicación más fluida.

5.- El respeto en una relación significa:

- a) Estar de acuerdo siempre con todas las opiniones del otro.
- b) Reconocer el valor y la dignidad de la otra persona, incluso con diferencias.
- c) Descalificar los puntos de vista ajenos.
- d) Priorizar siempre mis propias necesidades.

6.- ¿Cómo el respeto fortalece las relaciones?

- e) Genera más conflictos.
- f) Crea un ambiente de seguridad y aceptación.
- g) Fomenta la jerarquía y el control.
- h) Aumenta la inseguridad entre las personas.



SESION 10. Características de las Relaciones Interpersonales Saludables.



Lectura 10: Características de las Relaciones Interpersonales Saludables.



Las relaciones interpersonales saludables no surgen por arte de magia; se construyen y mantienen a través de una serie de características y habilidades que promueven el respeto mutuo, el entendimiento y el apoyo. Cultivar estas cualidades es esencial para el bienestar emocional y social.

3.1 Comunicación Abierta

- **Definición:** La **comunicación abierta** en una relación interpersonal significa la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos, necesidades y opiniones de forma clara, honesta y respetuosa, al mismo tiempo que se está dispuesto a escuchar y comprender al otro. Es un intercambio bidireccional que busca la comprensión mutua.
 - **Importancia de la Escucha Activa:** La escucha activa no es solo oír palabras, sino prestar **atención plena** al mensaje del otro, incluyendo su lenguaje corporal y tono de voz, para comprender verdaderamente su perspectiva sin interrumpir ni juzgar. Demuestra respeto y validación, haciendo que la otra persona se sienta valorada y entendida.
 - **Técnicas de Comunicación Efectiva:**



- **Uso de "Yo" en lugar de "Tú":** Expresar sentimientos y necesidades desde la propia perspectiva (ej., "Me siento frustrado cuando..." en lugar de "Tú siempre me frustras").
- **Claridad y Brevedad:** Ser directo y conciso.
- **Validación:** Reconocer y afirmar los sentimientos del otro ("Entiendo que te sientas así").
- **Evitar Suposiciones:** Preguntar para aclarar en lugar de asumir.
- **Buscar el Momento Adecuado:** Elegir un momento de calma para abordar temas importantes.

3.2 Confianza

- **Definición:** La **confianza** es la creencia firme en que otra persona es honesta, fiable, competente y benevolente. Es la base sobre la cual se construye cualquier relación sólida, permitiendo a las personas sentirse seguras y vulnerables una con la otra.
 - **Cómo se Construye:** Se construye a través de la **consistencia** (ser predecible y fiable), la **honestidad** (decir la verdad, aunque sea difícil), el **cumplimiento de promesas**, la **transparencia** (ser abierto y sincero), la **lealtad** y la **discreción** (mantener la confidencialidad cuando sea necesario). Cada pequeña acción que refuerza estos valores suma a la confianza.
 - **Consecuencias de la Desconfianza:** La desconfianza erosiona la relación. Lleva a la sospecha, la inseguridad, el resentimiento y el aislamiento. Puede generar ansiedad, comunicación deficiente, conflictos recurrentes y, finalmente, la ruptura de la relación. Sin confianza, la vulnerabilidad y la intimidad genuina son imposibles.

3.3 Respeto

- **Definición:** El **respeto** en una relación significa reconocer el valor inherente y la dignidad de la otra persona, así como sus derechos, límites, opiniones, creencias y decisiones, incluso si no estamos de acuerdo con ellas. Implica tratar a los demás con consideración y cortesía.





- **Valorar a los demás y sus opiniones:** El respeto se manifiesta al escuchar sin interrupciones, al no descalificar o ridiculizar los puntos de vista ajenos, al aceptar las diferencias y al reconocer la autonomía del otro para tomar sus propias decisiones. No significa estar de acuerdo con todo, sino reconocer el derecho del otro a su propia perspectiva.
- **Cómo el Respeto Fortalece las Relaciones:** El respeto crea un ambiente de seguridad y aceptación. Fomenta la **autenticidad**, ya que las personas se sienten libres de ser ellas mismas sin temor al juicio. Reduce los conflictos, promueve la colaboración y hace que la relación sea un espacio de crecimiento y apoyo mutuo. Sin respeto, la relación se vuelve jerárquica, controladora o abusiva.

3.4 Empatía

- **Definición:** La **empatía** es la capacidad de **comprender y, hasta cierto punto, compartir los sentimientos y las perspectivas de otra persona**. Es ponerse en los zapatos del otro, ver el mundo a través de sus ojos y sentir lo que siente, sin necesidad de experimentar exactamente lo mismo. No es lástima ni simpatía, sino una conexión emocional y cognitiva profunda.
 - **Comprender y Compartir las Emociones de Otros:** La empatía implica dos componentes clave:
 - **Cognitivo:** Entender intelectualmente lo que la otra persona está pensando o sintiendo.
 - **Emocional:** Sentir una resonancia emocional con la experiencia del otro. Se traduce en respuestas compasivas y apropiadas.
 - **Ejercicios para Desarrollar la Empatía:**
 - **Escucha Activa:** Prestar atención plena sin interrupciones, haciendo preguntas abiertas para entender mejor.
 - **Observación:** Observar el lenguaje no verbal (gestos, expresiones faciales, postura) para captar señales emocionales.
 - **Imaginación Activa:** Preguntarse: "¿Cómo me sentiría yo si estuviera en esa situación?".





Actividad 10: "El Cruce de Puentes"

Objetivo: Practicar la comunicación efectiva, la escucha activa y la empatía al abordar diferentes perspectivas sobre un tema.

ACTIVIDAD PARA DESARROLLAR: reflexión escrita individual donde el estudiante deberá analizar su experiencia durante la actividad, enfocándose en:

- Su participación en los debates.
- Qué aprendió sobre la comunicación efectiva.
- Cómo practicó la escucha activa y la empatía.
- Qué sintió al escuchar opiniones diferentes.
- La importancia de respetar y comprender otras perspectivas.

Materiales necesarios:

- Espacio amplio para moverse.
- Cinta adhesiva o tiza para marcar una línea en el suelo que divida el espacio en dos (un "puente").
- Tarjetas con "afirmaciones" o "situaciones" sobre las que se puedan tener diferentes opiniones (ej., "Es mejor ser extrovertido que introvertido", "La comunicación por texto es tan buena como la cara a cara", "Las personas siempre deberían priorizar su carrera sobre su vida personal"). Prepara varias para elegir.

Desarrollo de la actividad:

1. Preparación del Espacio (5 minutos):

- Observa la línea que cruza el centro del espacio. Imagina que es un puente que conecta dos formas de pensar. El lado derecho representa "Sí / De acuerdo" y el lado izquierdo "No / En desacuerdo".

2. Introducción al Reto (5 minutos):

- van a explorar diferentes opiniones y practicar cómo comunicarse y entenderse, incluso cuando no estén de acuerdo. El objetivo no es cambiar de opinión, sino comprender.

3. El Cruce de Opiniones (25-30 minutos):





- - Escucha con atención la primera afirmación o situación que se leerá en voz alta desde una tarjeta.
- - Reflexiona por unos segundos: ¿estás de acuerdo, en desacuerdo, o no estás seguro?
- - Luego, colócate físicamente en el espacio que represente tu postura: Si estás de acuerdo, muévete al lado del “Sí / De acuerdo”, Si estás en desacuerdo, ve hacia el lado del “No / En desacuerdo”. Si te sientes neutro o dudoso, puedes quedarte en el puente central.
- - Una vez posicionados, se abrirá un pequeño espacio para que compartan (si lo desean) por qué eligieron ese lugar. Escuchen con respeto y curiosidad. Si alguna perspectiva los hace cambiar de opinión, pueden moverse de lugar.

4. Reflexión Grupal (10-15 minutos):

Una vez que hayan discutido varias afirmaciones, reúnanse en un círculo.

- **Responder las preguntas:**
 - ¿Qué tan fácil o difícil fue escuchar a alguien con una opinión diferente?
 - ¿Qué sentiste cuando alguien parafraseó tu punto de vista correctamente?
 - ¿Cómo te ayudó el ejercicio a comprender mejor la perspectiva del otro, incluso si no cambiaste tu propia opinión?
 - ¿Por qué creen que la comunicación abierta y la escucha activa son tan importantes en las relaciones?
 - ¿Cómo se relaciona esto con la empatía y el respeto?



**INSTRUMENTO DE EVALUACION****LISTA DE COTEJO****ACTIVIDAD 10. "El Cruce de Puentes"**

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	10
Producto:	" Una reflexión escrita individual"
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

N.º	Indicador	Sí (✓)	No (X)	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Participó activamente en el debate, eligiendo posturas ante cada afirmación				10 pts	
2	Expresó con claridad y respeto su opinión durante la dinámica				15 pts	
3	Escuchó sin interrumpir y mostró disposición para comprender otras ideas				15 pts	
4	Parafraseó correctamente el punto de vista de un compañero con otra postura				15 pts	
5	Realizó una reflexión escrita clara, completa y coherente				25 pts	
6	La reflexión mostró empatía, respeto y análisis del valor de la escucha activa				20 pts	

Calificación total: _____ / 100 pts

Firma del docente: _____



Evaluación Diagnóstica: Beneficios de las Relaciones Interpersonales.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1.- ¿Cuál de los siguientes es un beneficio clave del apoyo emocional en las relaciones positivas?

- a) Aumentar el estrés y la ansiedad.
- b) Reducir la resiliencia ante la adversidad.
- c) Proporcionar consuelo y reducir el estrés.
- d) Fomentar el aislamiento social.

2.- Las relaciones interpersonales saludables contribuyen a una mejor salud mental porque:

- a) Eliminan la necesidad de autoconocimiento.
- b) Aumentan el riesgo de depresión.
- c) Reducen la soledad y aumentan la autoestima.
- d) Promueven el estancamiento emocional.

3.-El desarrollo personal a través de las interacciones se refiere a:

- a) Evitar cualquier tipo de aprendizaje.
- b) El crecimiento individual y la adquisición de habilidades como la empatía.
- c) La dependencia total de los demás.
- d) La ausencia de experiencias compartidas.

4.- ¿Cuál es un tipo de aprendizaje que se obtiene de las interacciones en relaciones saludables?

- a) Cómo evitar la comunicación.
- b) Cómo manipular a los demás.
- c) Habilidades para resolver conflictos y comunicarse efectivamente.
- d) La incapacidad de comprender nuevas perspectivas.

5.- La relación entre conexiones sociales y salud física indica que las personas con fuertes lazos sociales tienden a:

- a) Tener una peor salud física.
- b) Vivir menos tiempo.
- c) Adoptar hábitos de vida más saludables y vivir más tiempo.
- d) Ser más propensas a enfermedades cardiovasculares.

6.- ¿Qué estudio famoso ha correlacionado las relaciones cálidas y significativas con una vida más larga y feliz?

- a) El estudio de la dieta mediterránea.





- b) El estudio de la Universidad de Oxford sobre el ejercicio.
- c) El Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto.
- d) El estudio de los genes y la personalidad.

7.- Un beneficio crucial de las relaciones interpersonales en el manejo de la adversidad es:

- a) El aumento de la sensación de carga.
- b) La falta de un espacio seguro para expresar sentimientos.
- c) La oferta de aliento y la sensación de no estar solo.
- d) El fomento del aislamiento.

SESION 11. Beneficios de las Relaciones Interpersonales.



Lectura 11: Beneficios de las Relaciones Interpersonales.



Las relaciones interpersonales saludables son más que un simple acompañamiento; son un pilar fundamental para nuestro bienestar integral. Nos nutren de formas que impactan profundamente nuestra mente, nuestro desarrollo y hasta nuestra longevidad.

4.1 Apoyo Emocional

- **Definición:** El **apoyo emocional** es la capacidad de las relaciones interpersonales para proporcionar consuelo, comprensión, empatía y una sensación de ser valorado y cuidado, especialmente en momentos de dificultad o estrés.
 - **Cómo las relaciones positivas ayudan a enfrentar la adversidad:** Enfrentar desafíos, pérdidas o momentos de crisis es inherente a la vida. Las relaciones positivas actúan como un amortiguador, ofreciendo un espacio seguro para expresar sentimientos, recibir aliento y sentir que no estamos solos. Saber que hay personas que nos escuchan, nos validan y nos ofrecen su ayuda, ya sea con palabras de ánimo o con actos concretos, reduce la sensación de carga y nos da fuerza para superar obstáculos.
 - **Impacto en la salud mental y bienestar general:** La presencia de apoyo emocional robusto está directamente relacionada con una **mejor salud mental**. Reduce los niveles de **estrés, ansiedad y depresión**. Fomenta la **resiliencia**, permitiéndonos



recuperarnos más eficazmente de las adversidades. Contribuye a una mayor **autoestima** y a un sentido de **propósito y pertenencia**, elementos esenciales para el bienestar general y la felicidad.

4.2 Desarrollo Personal

- **Definición:** El **desarrollo personal** a través de las relaciones se refiere al crecimiento individual que se produce como resultado de las interacciones, aprendizajes y experiencias compartidas con otras personas.
 - **Aprendizajes que se obtienen de las interacciones:** Cada relación es una oportunidad de aprendizaje. Las interacciones nos exponen a nuevas perspectivas, ideas y formas de pensar. Aprendemos a **comunicarnos** de manera más efectiva, a **negociar**, a **resolver conflictos** y a **desarrollar empatía**. También nos ayudan a conocernos mejor a nosotros mismos, a identificar nuestros límites, fortalezas y áreas de mejora a través del feedback y la reflexión.
 - **Crecimiento a través de experiencias compartidas:** Compartir momentos de alegría, éxito, pero también de fracaso y dificultad, nos permite crecer. Las experiencias conjuntas, ya sean viajes, proyectos laborales, la crianza de hijos o simplemente el día a día, nos desafían, nos enseñan sobre la colaboración, la paciencia y la adaptación. Nos ayudan a **expandir nuestra visión del mundo** y a descubrir nuevas facetas de nuestra propia personalidad y capacidades.

4.3 Mejora de la Salud Física

- **Definición:** La **mejora de la salud física** es el impacto positivo directo que las conexiones sociales fuertes y significativas tienen en el funcionamiento biológico de nuestro cuerpo, la prevención de enfermedades y la longevidad.
 - **Relación entre conexiones sociales y salud física:** Las personas con redes de apoyo social sólidas tienden a adoptar hábitos de vida más saludables, ya que el entorno social puede influir positivamente en nuestras decisiones (ej., un amigo que nos motiva a hacer ejercicio o a comer mejor). Además, las relaciones positivas pueden reducir las hormonas del estrés (como el cortisol), lo que a su vez disminuye la





inflamación y fortalece el sistema inmunológico. La sensación de conexión y el apoyo mutuo pueden incluso mejorar la adherencia a tratamientos médicos.

- **Estudios sobre la longevidad y relaciones significativas:** Numerosas investigaciones han demostrado una clara correlación entre la calidad de las relaciones interpersonales y una **mayor esperanza de vida**. Estudios longitudinales, como el famoso "Estudio de Harvard sobre el Desarrollo Adulto", han concluido que las relaciones cálidas y significativas son el predictor más fuerte de una vida larga y feliz, incluso más que el dinero o la fama. La soledad, por el contrario, se ha asociado con mayores riesgos de mortalidad, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y deterioro cognitivo.





Actividad 11: "El Árbol de Mis Conexiones Vitales"

ACTIVIDAD PARA ENTREGAR: Un dibujo o representación visual de su "Árbol de Conexiones Vitales", que debe incluir:

1. **Raíces del árbol:**
 - Personas o relaciones que le brindan **apoyo emocional**.
 - Breve explicación de cómo lo apoyan emocionalmente.
2. **Tronco del árbol:**
 - Relaciones que han contribuido a su **desarrollo personal**.
 - Qué ha aprendido o cómo ha crecido a partir de esas relaciones.
3. **Ramas y frutos del árbol:**
 - Personas o vínculos que contribuyen a su **salud física o bienestar**.
 - Breve explicación de cómo esas relaciones mejoran su salud o hábitos.
4. **Diseño visual:**
 - Debe estar decorado, puede incluir dibujos, colores, recortes, símbolos, etc.

Materiales necesarios:

- Hojas grandes de papel o cartulina (una por participante, o una por equipo si es un grupo muy grande).
- Marcadores de colores, lápices de colores, crayones.
- Opcional: Recortes de revistas que representen personas, actividades o sentimientos.
- Música suave y relajante (opcional).

Desarrollo de la actividad:

1. **Introducción al Concepto (5 minutos):** escucha con atención las indicaciones del docente.
2. **Creación del Árbol Personal (20-25 minutos):**
 - El docente Entrega a cada participante una hoja de papel grande donde pedirá que dibujen un árbol grande en el centro de su hoja.
 - **Raíces:** En las raíces del árbol, deben escribir o dibujar el nombre de **1-2 personas clave o relaciones** que les proporcionan **Apoyo Emocional** (ej., "Mi mejor amigo," "Mi hermana"). Deben escribir o dibujar al lado cómo esa persona les apoya emocionalmente (ej., "Me escucha sin juzgar," "Me anima cuando estoy triste").
 - **Tronco:** En el tronco del árbol, deben identificar **1-2 relaciones o grupos** de los cuales han obtenido **Desarrollo Personal o aprendizajes importantes** (ej., "Mi equipo de trabajo," "Mi grupo de estudio," "Un mentor"). Deben escribir qué





aprendieron o cómo crecieron a través de esas interacciones (ej., "Aprendí a ser más paciente," "Me ayudó a ver otras perspectivas").

- **Ramas y Frutos:** En las ramas y/o frutos del árbol, deben pensar en **1-2 relaciones o conexiones** que les han ayudado a **Mejorar su Salud Física** o su **Longevidad** (ej., "Mi compañero de caminatas," "Mi familia que come saludable," "Mi club deportivo"). Deben escribir cómo les benefician físicamente (ej., "Me motiva a hacer ejercicio," "Me siento menos solo").
- Si lo prefieren, pueden usar colores y dibujos para hacer su árbol más representativo.

3. Compartir y Reflexionar (15-20 minutos):

- Una vez que la mayoría haya terminado, cada participante (voluntariamente) pasa a compartir su árbol con el grupo. No es necesario que compartan todo, sino lo que se sientan cómodos revelando.

4. Después de que todos los que deseen hayan compartido, abran una discusión general:

- ¿Qué sentimientos surgieron al crear su árbol?
- ¿Les sorprendió algún beneficio que no habían reconocido antes?
- ¿Qué tan consciente son ahora de la importancia de nutrir estas relaciones?
- ¿Qué acción pequeña podrían tomar esta semana para fortalecer una de sus "conexiones vitales"?





INSTRUMENTO DE EVALUACION

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 11. "El Árbol de Mis Conexiones Vitales"

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	11
Producto:	Un dibujo o representación visual de su "Árbol de Conexiones Vitales"
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

N.º	Indicador	Sí (✓)	No (X)	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Identificó al menos 1 relación significativa que le brinda apoyo emocional				10 pts	
2	Representó relaciones que han aportado a su desarrollo personal				10 pts	
3	Incluyó al menos una relación relacionada con su salud física				10 pts	
4	Explicó brevemente cómo lo benefician esas relaciones				15 pts	
5	Utilizó colores, símbolos o creatividad para representar su árbol				5 pts	
6	Participó en la reflexión o compartió parte de su experiencia con respeto				10 pts	

Total de puntos obtenidos: _____ / 60 pts

Nivel de desempeño:

- Excelente (54–60)
- Bueno (45–53)
- Regular (36–44)
- Insuficiente (menos de 36)



Evaluación Diagnóstica: Desafíos y Diversidad en las Relaciones.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1.- ¿Cuál de las siguientes es una causa común de conflictos en las relaciones interpersonales?

- a) Siempre estar de acuerdo en todo.
- b) La falta de comunicación y diferencias de opinión.
- c) Excesiva escucha activa.
- d) Evitar cualquier tipo de conversación.

2.- Cuando se busca resolver un conflicto de manera constructiva, ¿qué tipo de lenguaje se recomienda utilizar al expresar sentimientos?

- a) Acusatorio ("Tú siempre...").
- b) Generalizador ("Nunca haces...").
- c) En "Yo" ("Yo me siento...").
- d) Pasivo-agresivo.

3.- ¿Cómo afectan los cambios de vida (ej., mudanzas, nuevos trabajos) a las relaciones?

- a) Siempre las mejoran automáticamente.
- b) No tienen ningún impacto en las relaciones.
- c) Pueden alterar la dinámica y la frecuencia de interacción, poniendo a prueba la conexión.
- d) Hacen que las relaciones se mantengan exactamente igual.

4.- Una estrategia efectiva para mantener conexiones a largo plazo a pesar de los cambios es:

- a) Dejar de comunicarse por un tiempo.
- b) Mantener la comunicación constante y dedicar tiempo de calidad.
- c) Evitar cualquier cambio en la rutina.
- d) Esperar que la otra persona inicie siempre el contacto.

5.- Las diferencias culturales pueden influir en las relaciones a través de:

- a) Solo el idioma hablado.
- b) Estilos de comunicación, roles familiares y expresión de afecto.
- c) La elección de la comida favorita.
- d) La preferencia por un color.

6.- En una cultura donde el contacto visual directo prolongado puede ser considerado irrespetuoso, ¿qué acción promovería la comprensión?

- a) Mantener el contacto visual constante para mostrar atención.
- b) Evitar todo contacto visual.
- c) Observar las normas locales y adaptar el propio contacto visual.
- d) Ignorar las señales de incomodidad.



SESION 12. Desafíos en las Relaciones Interpersonales

Lectura 12: Desafíos en las Relaciones Interpersonales

Conflictos y Malentendidos en las Relaciones.



Los conflictos y malentendidos son una parte natural de cualquier relación humana. No significan que la relación sea mala, sino que hay diferencias que necesitan ser gestionadas. La clave está en cómo se abordan y resuelven.

5.1 Causas Comunes de Conflictos: Diferencias de Opinión, Falta de Comunicación

- **Definición:** Los **conflictos** surgen cuando dos o más personas tienen intereses, necesidades, deseos o valores percibidos como incompatibles. Los **malentendidos** ocurren cuando hay una interpretación errónea de lo que otra persona dijo, hizo o quiso decir.
 - **Diferencias de Opinión:** Es una de las causas más frecuentes. Las personas tienen diferentes perspectivas sobre política, religión, estilos de vida, cómo resolver un problema, o incluso sobre gustos personales. Si no se manejan con respeto y apertura, estas diferencias pueden escalar a conflictos.
 - **Falta de Comunicación:** La comunicación deficiente es la raíz de muchos problemas. Esto incluye:
 - **No expresar necesidades o sentimientos:** Guardar resentimientos.
 - **Asumir en lugar de preguntar:** Dar por hecho lo que el otro piensa o siente.
 - **Comunicación pasiva-agresiva:** Evitar el enfrentamiento directo.
 - **Falta de escucha activa:** No prestar atención real a lo que el otro dice.

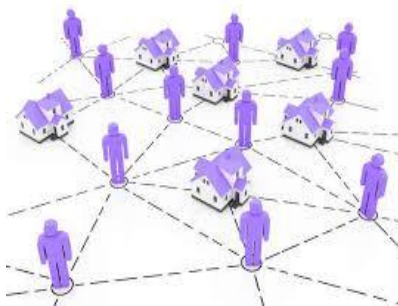


- **Uso de lenguaje acusatorio ("tú siempre..."):** Genera defensividad en lugar de solución.

5.2 Estrategias para Resolver Conflictos de Manera Constructiva

- **Definición:** Son enfoques y habilidades que permiten a las partes en conflicto abordar sus diferencias de una manera que respete a todos, busque soluciones y fortalezca la relación en lugar de dañarla.
 - **Comunicación Abierta y Honesta:** Expresar claramente las propias necesidades y sentimientos usando **mensajes en "Yo"** (ej., "Yo me siento frustrado cuando..." en lugar de "Tú me frustras").
 - **Escucha Activa:** Prestar atención completa a lo que dice la otra persona, validando sus sentimientos ("Entiendo que te sientas así").
 - **Empatía:** Intentar comprender la perspectiva del otro, ponerse en su lugar.
 - **Buscar Soluciones, No Culpables:** Enfocarse en encontrar una resolución mutuamente aceptable, en lugar de asignar culpas.
 - **Tómate un Descanso:** Si la discusión se calienta, es mejor pausar y retomar cuando los ánimos estén más calmados.
 - **Negociación y Compromiso:** Estar dispuesto a ceder en algunos puntos y buscar un punto medio.
 - **Perdón:** Estar dispuesto a perdonar y seguir adelante una vez que se ha resuelto el conflicto.

5.3 Cambios en las Relaciones.



Las relaciones no son estáticas; evolucionan y se ven influenciadas por los cambios que ocurren en la vida de las personas. Adaptarse a estos cambios es vital para mantener las conexiones.

5.4 Cómo los Cambios de Vida Afectan las Relaciones

- **Definición:** Los **cambios de vida** son eventos significativos (positivos o negativos) que alteran la rutina, las prioridades o el entorno de una persona, impactando directamente sus relaciones.
 - **Ejemplos de Cambios de Vida:**
 - **Mudanzas:** Separación física, nuevas redes sociales para uno o ambos.
 - **Cambios de Trabajo o Carrera:** Diferentes horarios, niveles de estrés, nuevas amistades laborales, cambios económicos.
 - **Nacimiento de Hijos:** Reducción de tiempo libre, nuevas responsabilidades, cambios en la dinámica de pareja y amistades.
 - **Problemas de Salud:** Necesidad de apoyo, cambios en la capacidad de participar en actividades.
 - **Logros Personales:** Nuevas prioridades, aumento de la confianza.
 - **Pérdidas:** Fallecimientos, rupturas de pareja, que requieren apoyo y reajuste.
 - **Impacto en las Relaciones:** Estos cambios pueden poner a prueba las relaciones, alterando la frecuencia o el tipo de interacción. Pueden generar distanciamiento si no se gestionan, o, por el contrario, fortalecer los lazos si se abordan con comprensión y apoyo mutuo.

5.5 Estrategias para Mantener Conexiones a Largo Plazo.

- **Definición:** Son acciones conscientes y proactivas que se implementan para preservar la fuerza y la intimidad de las relaciones a lo largo del tiempo, a pesar de los desafíos y los cambios de vida.
 - **Comunicación Constante:** Mantener el contacto regular, incluso si es a través de mensajes, llamadas o videollamadas.
 - **Tiempo de Calidad:** Dedicar tiempo exclusivo y significativo a la relación, sin distracciones.



- **Flexibilidad y Adaptación:** Entender que las relaciones evolucionan y estar dispuesto a adaptar la forma en que se interactúa.
- **Apoyo y Comprensión:** Estar presente para el otro en los momentos difíciles y celebrar sus éxitos.
- **Establecer Expectativas Realistas:** Entender que no todas las relaciones mantendrán la misma intensidad a lo largo de los años.
- **Reuniones Planificadas:** Organizar encuentros periódicos, incluso si se vive lejos.
- **Pequeños Gestos:** Enviar un mensaje de ánimo, un detalle, recordar fechas importantes.

5.6 Diferencias Culturales en las Relaciones.



El mundo es diverso, y las diferencias culturales juegan un papel significativo en cómo las personas perciben, establecen y manejan sus relaciones interpersonales. Reconocer y respetar estas diferencias es clave para la inclusión y la comprensión.

5.7 Cómo las Diferencias Culturales Pueden Influir en la Forma en que se Establecen y Manejan las Relaciones

- **Definición:** Las **diferencias culturales** se refieren a las variaciones en las normas sociales, valores, creencias, estilos de comunicación, lenguaje corporal y expectativas que existen entre diferentes grupos culturales o etnias. Estas influencias moldean profundamente cómo se inician, desarrollan y mantienen las relaciones.





- **Estilos de Comunicación:** Algunas culturas son más directas y explícitas, mientras que otras son más indirectas y valoran la armonía sobre la confrontación directa. El lenguaje corporal, el contacto visual y el espacio personal también varían.
- **Roles de Género y Familiares:** Las expectativas sobre el rol de hombres y mujeres, o la jerarquía familiar, pueden ser muy distintas y afectar la dinámica de las relaciones románticas, familiares y profesionales.
- **Expresión de Afecto:** La forma en que se muestra el cariño, la amistad o el amor (abrazos, contacto físico, regalos, palabras) puede variar considerablemente.
- **Concepto de Tiempo:** Algunas culturas son **monocronales** (valoran la puntualidad y el cumplimiento de horarios), mientras que otras son **policronales** (más flexibles con el tiempo y las múltiples tareas).
- **Privacidad y Espacio Personal:** El grado de apertura sobre temas personales y la distancia física considerada cómoda difieren entre culturas.

5.8 Promover la Inclusión y la Comprensión.



- **Definición:** Implica crear entornos y actitudes donde todas las personas se sientan valoradas y respetadas, independientemente de su origen cultural, y donde se fomente el entendimiento mutuo para superar barreras.
 - **Educación y Conciencia:** Aprender sobre otras culturas, sus costumbres y valores. Esto reduce los estereotipos y prejuicios.
 - **Curiosidad y Apertura Mental:** Acercarse a las personas con una actitud de aprendizaje, haciendo preguntas respetuosas y mostrando interés genuino.
 - **Flexibilidad y Adaptación:** Estar dispuesto a ajustar el propio estilo de comunicación o comportamiento cuando se interactúa con personas de otras culturas.
 - **Evitar Suposiciones:** No asumir que las normas propias son universales.





- **Búsqueda de Puntos en Común:** Enfocarse en los valores humanos universales (respeto, amabilidad, compasión) que trascienden las diferencias culturales.
- **Paciencia y Tolerancia:** Reconocer que la comprensión cultural lleva tiempo y esfuerzo.





Actividad 12: "El Cruce de Culturas y Comunicación"

Objetivo: Simular situaciones de comunicación intercultural para desarrollar empatía, conciencia y estrategias para promover la inclusión y la comprensión.

Actividad: "Carta a mi Yo del Futuro Intercultural"

Objetivo: Fomentar la autorreflexión sobre la importancia de la empatía y la conciencia intercultural, conectando lo aprendido con la vida personal de cada estudiante.

Materiales necesarios:

- Hojas o papel decorativo para cartas
- Sobres
- Plumas o lápices
- (Opcional) Cajas o frascos para guardar las cartas

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones: en esta actividad van a escribir una **carta breve a su "yo del futuro"** en la que reflexionen sobre lo que aprendieron hoy y cómo se comprometen a ser más conscientes y respetuosos con las diferencias culturales en su vida cotidiana.

1. Escritura de la carta (7-10 min):

Algunas preguntas guía para escribir:

- ¿Qué aprendí sobre cómo las culturas influyen en la comunicación?
- ¿Qué puedo hacer cuando me enfrente a un malentendido cultural?
- ¿Qué consejo le daría a mi yo del futuro para ser más empático e inclusivo?

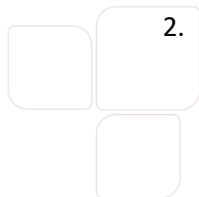
Materiales necesarios:

- Tarjetas o papelitos con "escenarios culturales" simples (ver ejemplos abajo).
- Marcadores.
- Pizarra o rotafolio.

Desarrollo de la actividad:

1. Introducción al Reto (5 minutos):

- van a explorar cómo las diferencias culturales pueden influir en las relaciones y la comunicación. El objetivo es aprender a manejar los malentendidos y promover la comprensión.



2. Formación de Equipos y Escenarios (10 minutos):

- Organizados en equipos pequeños (4-6 personas), se les proporcionará equipo 1-2 tarjetas con "escenarios culturales" que representen una situación donde una diferencia cultural podría causar un malentendido o un conflicto en una relación.
- **Ejemplos de Escenarios:**
 - **Escenario 1:** Una persona de una cultura donde el contacto visual directo se considera respetuoso está hablando con alguien de una cultura donde el contacto visual prolongado puede ser interpretado como agresivo o irrespetuoso.
 - **Escenario 2:** En una reunión de trabajo, alguien de una cultura que valora la franqueza critica directamente el trabajo de un colega, mientras que el colega es de una cultura que prefiere la crítica indirecta o a través de un tercero.
 - **Escenario 3:** Un amigo de una cultura que valora la puntualidad llega media hora tarde a una cita con un amigo de una cultura donde la flexibilidad horaria es común.
 - **Escenario 4:** Una persona de una cultura que expresa el afecto con muchos abrazos intenta abrazar a alguien de una cultura donde el espacio personal es muy valorado.

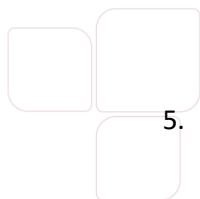
3. Análisis y Propuesta de Soluciones (20-25 minutos):

- Cada equipo debe:
 - **Leer su escenario:** Identificar la posible diferencia cultural implicada.
 - **Identificar el malentendido/conflicto:** ¿Qué problema podría surgir?
 - **Proponer estrategias:** ¿Cómo podrían los personajes de su escenario resolver el malentendido/conflicto de manera constructiva, promoviendo la inclusión y la comprensión? Deben pensar en acciones concretas y consejos.

4. Presentación de Escenarios y Soluciones (15-20 minutos):

- Cada equipo presenta su escenario, el posible malentendido y las estrategias que proponen.
- Los otros equipos pueden añadir otras soluciones o perspectivas.





5. Reflexión Grupal (10 minutos):

- ¿Qué tan comunes creen que son este tipo de malentendidos?
- ¿Qué herramientas de comunicación y respeto son fundamentales para navegar estas diferencias?
- ¿Cómo podemos aplicar lo aprendido en nuestras vidas diarias para ser más inclusivos?





INSTRUMENTO DE EVALUACION

LISTA DE COTEJO

ACTIVIDAD 12. " Reflexión escrita y análisis del proceso de cambio en los hábitos de sueño "

Datos generales	
Nombre del alumno/a:	
Asignatura:	Educación para la Salud III
Sesión:	12
Producto:	"Carta a mi Yo del Futuro Intercultural"
Fecha de entrega:	
Nombre del docente:	

N.º	Indicadores	Valor Obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Comprende el escenario cultural y lo explica claramente		15%	
2	Identifica con claridad el conflicto o malentendido intercultural		15%	
3	Propone al menos dos estrategias viables para resolver el conflicto con respeto e inclusión		20%	
4	Participa activamente en el análisis y exposición del escenario		15%	
5	Utiliza vocabulario adecuado, respetuoso y demuestra empatía en su propuesta		15%	
6	Refleja aprendizaje y reflexión sobre la importancia de la comunicación intercultural		20%	



Evaluación Diagnóstica: Tecnología y Relaciones Interpersonales.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee con atención cada pregunta y subraya la opción que consideres

1.- Una ventaja clave de la tecnología en las relaciones interpersonales es:

- a) La eliminación total de los malentendidos.
- b) La capacidad de mantener la conectividad a larga distancia.
- c) La sustitución de todas las interacciones cara a cara.
- d) La garantía de relaciones siempre superficiales.

2.- ¿Cuál es una desventaja común de la comunicación digital en las relaciones?

- a) Aumenta la capacidad de expresar emociones complejas.
- b) Reduce la calidad de la interacción al carecer de matices no verbales.
- c) Siempre fomenta la honestidad.
- d) Hace que las personas sean menos dependientes de sus dispositivos.

3.- Las **redes sociales** pueden tener un efecto negativo en la conexión interpersonal al:

- a) Fortalecer siempre los lazos existentes.
- b) Facilitar la organización de reuniones en persona.
- c) Crear una realidad distorsionada y fomentar la comparación social.
- d) Reducir el riesgo de ciberacoso.

4.- El fenómeno del "phubbing" en las interacciones cara a cara se refiere a:

- a) Usar el teléfono para tomar notas importantes.
- b) Ignorar a las personas presentes por prestar atención al dispositivo móvil.
- c) Compartir fotos de la interacción en redes sociales.
- d) Usar el teléfono para mejorar la conversación.

5.- El aislamiento digital ocurre cuando:

- a) Las personas usan la tecnología para conectar con otros en persona.
- b) La comunicación digital sustituye a la interacción real, llevando a sentimientos de soledad.
- c) La tecnología no se utiliza en absoluto.
- d) Se fortalecen todas las relaciones interpersonales.

6.- ¿Cuál de las siguientes es una estrategia efectiva para equilibrar la tecnología y las interacciones cara a cara?

- a) Aumentar el tiempo de uso de pantallas antes de dormir.
- b) Priorizar las interacciones digitales sobre los encuentros en persona.
- c) Establecer límites de uso de pantallas y crear "zonas libres de tecnología".
- d) Mantener todas las notificaciones activas para no perderse nada.





7.- Un riesgo de la dependencia de la tecnología en las relaciones es:

- a) El desarrollo de habilidades sociales más avanzadas.
- b) El aumento de la empatía hacia otros.
- c) El deterioro de las habilidades sociales para interacciones en persona.
- d) La mejora de la calidad del sueño.

8.- ¿Qué tipo de comunicación se considera más rica en matices y, por lo tanto, vital para relaciones profundas?

- a) Mensajes de texto cortos.
- b) Interacciones en redes sociales.
- c) Correos electrónicos.
- d) Interacciones cara a cara.



SESION 13. Impacto de la Tecnología en las Relaciones Interpersonales.



Lectura 13: Impacto de la Tecnología en las Relaciones Interpersonales.



Lectura 13. La tecnología ha transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos. Si bien ofrece oportunidades sin precedentes para la conexión, también presenta desafíos que pueden afectar la calidad de nuestras interacciones personales.

6.1 Comunicación Digital: Ventajas y Desventajas

- **Definición:** La **comunicación digital** se refiere a cualquier forma de interacción que se realiza a través de dispositivos electrónicos y redes, como mensajes de texto, correos electrónicos, redes sociales, videollamadas o juegos en línea.
 - **Ventajas de la Tecnología en las Relaciones:**
 - **Conectividad a Larga Distancia:** Permite mantener el contacto con familiares y amigos que viven lejos, acortando distancias y facilitando relaciones que, de otra forma, se perderían.
 - **Facilita la Comunicación Rápida:** Mensajes instantáneos y llamadas que permiten una respuesta inmediata en situaciones urgentes o para coordinar planes.
 - **Mantenimiento de Lazos:** Ayuda a conservar amistades o contactos que podrían desvanecerse sin la facilidad de la comunicación digital.



- **Construcción de Comunidades:** Permite encontrar y conectar con personas que comparten intereses o pasiones, creando comunidades de apoyo en línea.
- **Superar la Timidez Inicial:** Para algunas personas, el entorno digital puede ser un primer paso menos intimidante para iniciar una conversación.
-
- **Desventajas de la Tecnología en las Relaciones:**
 - **Reducción de la Calidad de la Interacción:** La comunicación digital a menudo carece de matices (tono de voz, lenguaje corporal), lo que puede llevar a malentendidos.
 - **Dependencia y Distracción:** El uso excesivo de dispositivos puede llevar a ignorar a las personas presentes en una interacción cara a cara (fenómeno conocido como "phubbing").
 - **Comparación Social y Baja Autoestima:** Las redes sociales pueden generar una percepción distorsionada de la vida de los demás, llevando a la comparación y la insatisfacción personal.
 - **Conflictos y Malentendidos:** La ausencia de señales no verbales y la rapidez pueden propiciar discusiones o interpretaciones erróneas.
 - **Relaciones Superficiales:** La facilidad para conectar con muchas personas puede llevar a tener más "conocidos" que relaciones profundas y significativas.

6.2 Efectos de las Redes Sociales en la Conexión Interpersonal.





- **Definición:** Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a los usuarios crear perfiles, compartir contenido, interactuar con otros y construir redes de contactos.
 - **Efectos Positivos:** Pueden fortalecer lazos existentes al permitir compartir momentos y mantenerse al tanto de la vida de los demás. Facilitan la organización de eventos y reuniones en persona. Sirven como herramientas para reconectar con viejos amigos o familiares.
 - **Efectos Negativos:**
 - **Filtros y Realidad Distorsionada:** La presentación de una "vida perfecta" puede crear expectativas irreales y generar envidia o insatisfacción.
 - **Adicción y Necesidad de Validación:** La búsqueda constante de "likes" y comentarios puede afectar la autoestima y generar ansiedad.
 - **Ciberacoso y Conflicto:** Las redes sociales pueden ser un espacio para el acoso, la difusión de rumores o discusiones agresivas.
 - **Sustitución de Interacciones Reales:** Pasar demasiado tiempo en línea puede disminuir el tiempo y la energía dedicados a las interacciones cara a cara, que son vitales para relaciones profundas.

6.3 Aislamiento Digital.



Si bien la tecnología nos promete conectar, el uso desmedido o inadecuado puede paradójicamente llevar a una forma de aislamiento, donde la cantidad de contactos virtuales no se traduce en una calidad de conexión real.

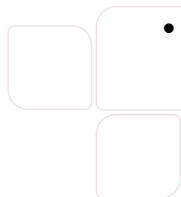


6.4 Cómo la Dependencia de la Tecnología Puede Conducir al Aislamiento Social

- **Definición:** El **aislamiento digital** se refiere a la situación en la que, a pesar de estar hiperconectado a través de dispositivos electrónicos, una persona experimenta una reducción de interacciones significativas cara a cara, lo que puede llevar a sentimientos de soledad, desconexión y falta de apoyo social real.
 - **Factores Clave:**
 - **Sustitución vs. Complemento:** Cuando la comunicación digital sustituye a la interacción real en lugar de complementarla, se pierde la riqueza de las señales no verbales y la profundidad emocional.
 - **"Fear of Missing Out" (FOMO):** La necesidad de estar constantemente conectado para no perderse nada puede generar ansiedad y una percepción de que las interacciones en línea son más importantes que las presentes.
 - **Habilidades Sociales Deterioradas:** Pasar demasiado tiempo en línea puede afectar la práctica y el desarrollo de habilidades sociales para interacciones en persona.
 - **Burbujas de Filtro:** La exposición solo a ideas y personas similares a las propias en línea puede reducir la empatía y la comprensión de diferentes puntos de vista, lo que dificulta las relaciones en el mundo real.

6.5 Estrategias para Equilibrar la Tecnología y las Interacciones Cara a Cara.





- **Definición:** Son prácticas conscientes diseñadas para maximizar los beneficios de la tecnología en las relaciones, mientras se prioriza y se fomenta la interacción humana directa para un bienestar integral.
 - **Establecer Límites de Uso:** Designar horarios sin pantallas (ej., durante las comidas, antes de dormir). Usar aplicaciones para monitorear el tiempo de uso.
 - **Zonas Libres de Tecnología:** Designar ciertas áreas de la casa o momentos específicos (ej., cenas familiares) como libres de dispositivos.
 - **Priorizar Interacciones Cara a Cara:** Programar activamente encuentros con amigos y familiares. Hacer un esfuerzo por llamar en lugar de solo textear.
 - **Uso Consciente de la Tecnología:** Preguntarse: "¿Estoy usando esta tecnología para mejorar mi conexión o para evitar una interacción real?".
 - **Apagar Notificaciones:** Reducir las interrupciones constantes que desvían la atención de la interacción presente.
 - **Promover Actividades Desconectadas:** Fomentar pasatiempos o actividades grupales que no involucren pantallas (juegos de mesa, deportes, caminatas).





Actividad 13: "Tecnología en la Balanza"

Objetivo: Analizar de forma crítica el impacto de la tecnología en las relaciones interpersonales y generar estrategias prácticas para fomentar un equilibrio entre el mundo digital y el real.

ACTIVIDAD PARA ENTREGAR: Lista escrita de estrategias prácticas

Título sugerido del producto: "Estrategias para equilibrar el uso de la tecnología y las relaciones cara a cara"

¿Qué debe contener el producto?

- **3 a 5 estrategias** prácticas, realistas y personales para lograr un mejor equilibrio entre el uso de la tecnología y las interacciones reales.
- Deben estar redactadas de forma clara y explicativa (no solo en lista simple, sino justificadas brevemente).

Materiales necesarios:

- Pizarra o rotafolio.
- Marcadores.
- Tarjetas o post-its.
- Cinta adhesiva.

Desarrollo de la actividad:

1. Lluvia de Ideas: Pros y Contras (15 minutos):

- El docente divide la pizarra o rotafolio en dos columnas: "Ventajas de la Tecnología en las Relaciones" y "Desventajas de la Tecnología en las Relaciones".
- De forma individual, escribirán en post-its o tarjetas separadas todas las ideas que se les ocurran para cada columna, para luego pegar sus post-its en la columna correspondiente en la pizarra.

2. El Caso del "Aislamiento Digital" (10 minutos): escucha y responde según lo que el docente solicite.

3. Diseño de Estrategias de Equilibrio (20 minutos):



- Divididos en equipos pequeños (3-5 personas) por equipo desarrollaran 3-5 **estrategias prácticas y realistas** para lograr un mejor equilibrio entre el uso de la tecnología y las interacciones cara a cara en las relaciones. Deben ser estrategias que **ustedes mismos** podrían implementar.
- Escriban sus estrategias en una nueva cartulina o en la pizarra.

4. **Presentación y Compromiso (15 minutos):**

- Cada equipo presenta sus estrategias al resto del grupo.
- Después de cada presentación, el grupo puede hacer preguntas o sugerir adiciones.
- Finalmente, cada participante que debe elegir **una estrategia** de las presentadas (propia o de otro equipo) con la que se comprometerá a intentar implementar durante la próxima semana. Pueden escribirla en una pequeña tarjeta para llevarla consigo.





Instrumento de evaluación

ACTIVIDAD 13:

Lista de Cotejo

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes		Matricula	
Producto esperado	“Estrategias para equilibrar el uso de la tecnología y las relaciones cara a cara”	Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

N.º	Indicadores	Valor Obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Identifica y clasifica adecuadamente ventajas y desventajas del uso de la tecnología en las relaciones		15%	
2	Participa con aportaciones claras durante la reflexión sobre el “aislamiento digital”		15%	
3	Desarrolla en equipo al menos tres estrategias realistas para equilibrar tecnología y relaciones cara a cara		20%	
4	Expone con claridad y seguridad las estrategias diseñadas por su equipo		15%	
5	Muestra disposición al compromiso personal eligiendo una estrategia a implementar		15%	
6	Demuestra reflexión crítica sobre el uso consciente de la tecnología en su vida diaria		20%	

TOTAL _____





Evaluación Diagnóstica: Construcción de relaciones positivas en el entorno escolar.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Lee cada afirmación y marca si es **Verdadero (V)** o **Falso (F)**.

1. La empatía en la escuela se puede desarrollar mediante actividades como el intercambio de roles.
2. Fomentar la competencia entre los estudiantes es la mejor manera de construir relaciones positivas.
3. La comunicación asertiva ayuda a prevenir conflictos y a mantener relaciones saludables entre alumnos.
4. Reconocer y alabar conductas positivas en los estudiantes no influye en la repetición de esas conductas.
5. Las actividades de integración y convivencia fortalecen el sentido de pertenencia en el grupo escolar.
6. El interés genuino y la amabilidad de los docentes hacia los estudiantes favorecen un ambiente de confianza.
7. Para motivar a un alumno, basta con tener una interacción positiva por cada interacción negativa.
8. La convivencia escolar basada en respeto y aceptación reduce la violencia y mejora el rendimiento académico.
9. El "buen trato" en la escuela solo implica evitar el maltrato, sin necesidad de fomentar una cultura de paz activa.
10. Establecer espacios de diálogo, como "aulas de escucha", permite a los alumnos expresar sus preocupaciones y buscar soluciones comunitarias.





SESIÓN 14: Construcción de relaciones positivas en el entorno escolar.

La construcción de relaciones positivas en el entorno escolar se basa en crear un ambiente de respeto, empatía, colaboración y comunicación asertiva entre todos los miembros de la comunidad educativa. Estos son algunos puntos clave y estrategias para fomentar esas relaciones:

- **Crear un ambiente de respeto y empatía:** Es fundamental que se establezcan normas claras sobre el respeto y que los estudiantes aprendan a valorar las diferencias y ponerse en el lugar del otro, por ejemplo, mediante actividades de intercambio de roles que desarrollen la empatía.
- **Fomentar la colaboración en lugar de la competencia:** Promover proyectos grupales y juegos cooperativos ayuda a que los estudiantes trabajen juntos, reconozcan las fortalezas de cada uno y apoyen mutuamente, fortaleciendo así el sentido de comunidad.
- **Promover la comunicación asertiva:** Enseñar a los alumnos a expresar sus ideas y emociones de manera clara y respetuosa contribuye a prevenir conflictos y a construir relaciones sanas.
- **Reconocer conductas positivas:** Alabar y valorar públicamente los gestos de respeto y apoyo entre los alumnos motiva la repetición de conductas saludables.
- **Realizar actividades de integración y construcción de comunidad:** Jornadas de convivencia, dinámicas grupales y espacios para compartir y conocer a los demás refuerzan el sentido de pertenencia y cohesión del grupo.
- **Relaciones entre docentes y estudiantes:** Los pequeños gestos de amabilidad y el interés genuino del docente por el estudiante crean un ambiente de confianza que favorece el aprendizaje y el desarrollo emocional.
- **Importancia de las interacciones positivas:** La ciencia demuestra que para motivar a un alumno es necesario tener al menos cinco interacciones positivas por cada interacción negativa, generando un ciclo de motivación y aprendizaje.





Lectura 14: *La convivencia escolar como espacio de crecimiento personal.*

- **La escuela como comunidad: convivencia y colaboración.** La convivencia escolar se construye a través de las relaciones entre todos los miembros de la comunidad educativa, basadas en respeto, aceptación de diferencias y participación equitativa. Esto promueve la resolución pacífica de conflictos y un sentido de pertenencia que disminuye la violencia y fomenta la corresponsabilidad en la convivencia. Además, aprender a convivir mejora el desarrollo personal y el rendimiento académico
- **Prevención de la violencia escolar mediante el buen trato.** El "buen trato" en la escuela implica promover relaciones amables, confiables y basadas en el aprecio, no solo evitando el maltrato sino fomentando una cultura de paz de manera proactiva, llamada "prevención". Las prácticas restaurativas permiten crear un ambiente relacional cuidadoso para prevenir y atender conflictos de forma positiva y no violenta^[2]. Programas como "Buen trato" capacitan a alumnos para que sean formadores de sus pares y promuevan el respeto, la responsabilidad social y la participación activa para prevenir acoso escolar y otras violencias
- **Dinámicas de integración y fortalecimiento grupal.** La convivencia escolar favorece el desarrollo de habilidades sociales y competencias personales que permiten integrar a los niños y jóvenes en la vida social y ciudadana. Esta integración se da en el día a día dentro del aula y la escuela mediante proyectos educativos que fomentan respeto mutuo, participación, escucha activa y soluciones colaborativas a los problemas del grupo
- **Acciones para mejorar el ambiente en el aula.** Es clave trabajar proactivamente para prevenir el acoso y mejorar el clima del aula. Algunas acciones incluyen:
 - Observación cuidadosa para identificar posibles conflictos.
 - Fomentar la empatía, para que los alumnos comprendan el sentir de los demás.
 - Utilizar cuentos y juegos que aborden el tema del buen trato.
 - Promover la participación de las familias en la solución de conflictos
 - Establecer espacios de diálogo, como "aulas de escucha", donde los alumnos pueden expresar sus preocupaciones y buscar soluciones comunitarias





Actividad 14: Infografía “Relaciones Positivas en la Escuela”

Propósito de la actividad:

Que el estudiante identifique, analice y comunique de manera clara las estrategias para fomentar relaciones positivas en su entorno escolar, a partir de la lectura y reflexión del tema, mediante la creación de una infografía o mapa mental.

Instrucciones para el estudiante:

1. **Lee atentamente** el texto "La convivencia escolar como espacio de crecimiento personal", y subraya las ideas más importantes sobre:
 - Convivencia escolar y comunidad.
 - Prevención de la violencia mediante el buen trato.
 - Dinámicas de integración grupal.
 - **Acciones** concretas para mejorar el ambiente en el aula.
2. **Elige uno de los siguientes productos** para representar lo que aprendiste:
 - **Infografía digital o impresa.**
3. Tu trabajo debe incluir:
 - Título claro.
 - Definición breve de convivencia escolar.
 - Estrategias clave para fomentar relaciones positivas.
 - Ejemplos de buenas prácticas en el aula.
 - Beneficios de una convivencia sana para el desarrollo personal y académico.
 - Elementos visuales (dibujos, íconos, colores) que refuercen el mensaje.
4. **Entrega tu trabajo en la fecha indicada** por tu docente. Puede ser a mano, en cartulina o en formato digital (Canva, PowerPoint, Word, etc.).

Producto a entregar: Infografía sobre la construcción de relaciones positivas en el entorno escolar.





Instrumento de evaluación

ACTIVIDAD 14:

Lista de Cotejo

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes		Matricula	
Producto esperado	"Infografía "Relaciones Positivas en la Escuela"	Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

No.	Indicador	Valor obtenido	Ponderación	Observaciones
1	Presenta título, definición y estructura clara del tema		15%	
2	Identifica y explica al menos tres estrategias clave de convivencia escolar		20%	
3	Incluye ejemplos concretos y relevantes		15%	
4	El contenido es coherente, sin errores ortográficos y con lenguaje adecuado		15%	
5	Diseño visual atractivo (colores, íconos, organización visual)		15%	
6	Refleja comprensión y apropiación del tema		20%	

Calificación total obtenida: _____ / 100

Retroalimentación del docente:



Bibliografía

1. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar.html>
2. <https://eldiariodelaeducacion.com/extraeducacion/2024/05/22/el-buen-trato-un-elemento-necesario-para-prevenir-la-violencia-en-la-escuela/>
3. https://www.injuve.es/sites/default/files/2017/42/publicaciones/documentos_6_el_buentrato_programa_de_preencion_del_acoso_escolar_otros_tipos_de_violencia_y_dificultades_de_relacion.pdf
4. <https://educrea.cl/convivencia-escolar-y-habilidades-sociales/>
5. <https://www.educo.org/blog/como-prevenir-el-acoso-escolar-en-el-aula>
6. <https://enunion.org.mx/como-fomentar-buenas-relaciones-entre-los-alumnos-guia-para-maestros/>
7. <https://edinburgh.edu.mx/amistades-saludables-escuela/>
8. <https://es.linkedin.com/pulse/el-impacto-de-las-relaciones-positivas-en-la-escuela-claves-rtffe>
9. <https://www.nouscims.com/la-importancia-del-vinculo-las-relaciones-docente-estudiante/>
10. <https://childmind.org/es/articulo/desarrollar-relaciones-positivas-con-los-estudiantes-que-dice-la-ciencia-del-cerebro/>
11. <https://coschool.co/como-las-relaciones-positivas-transforman-el-ambiente-escolar/>





Evaluación Diagnóstica: Fomento de la cultura del respeto en todos los contextos.

Nombre _____. Grupo _____.

Instrucciones: Responde con tus propias palabras las siguientes preguntas.

1. ¿Por qué es importante que los adultos en la escuela modelen el respeto?
2. ¿Qué características deben tener las normas para fomentar el respeto en la comunidad escolar?
3. ¿Cómo ayuda la educación socioemocional al fomento del respeto?
4. ¿Qué papel juega la comunicación asertiva y la escucha activa en una cultura de respeto?
5. ¿Por qué es importante celebrar la diversidad en la escuela?
6. ¿Cómo contribuye el reconocimiento de conductas positivas al ambiente escolar?
7. ¿Cuál es la importancia del involucramiento de las familias en el fomento del respeto?
8. Explica qué son las estrategias restaurativas y cómo ayudan a resolver conflictos en la escuela.
9. ¿Cómo se relaciona el respeto con los derechos humanos en el contexto escolar?
10. ¿Por qué es importante que los estudiantes aprendan sobre sus derechos humanos en la escuela?



SESIÓN 15: Fomento de la cultura del respeto en todos los contextos.

El fomento de la cultura del respeto en todos los contextos escolares es fundamental para construir un ambiente seguro, inclusivo y favorable al aprendizaje y crecimiento personal. Aquí tienes algunas claves para promover esta cultura:

1. **Modelar el respeto desde los adultos**

Los docentes, directivos y personal de la escuela deben ser ejemplos coherentes mostrando respeto en sus acciones, lenguaje y trato hacia los estudiantes y entre ellos mismos. Esto establece un referente claro para los alumnos.

2. **Normas claras y consensuadas**

Es importante que la comunidad escolar participe en la creación de normas que fomenten el respeto y la convivencia. Estas reglas deben ser explícitas, justas y aplicadas consistentemente, siempre con un enfoque restaurativo más que punitivo.

3. **Educación socioemocional**

Incorporar en el currículo y en las dinámicas diarias actividades que desarrollen la empatía, la autoestima, la autorregulación emocional y la resolución pacífica de conflictos. Esto ayuda a entender y respetar las diferencias.

4. **Comunicación asertiva y escucha activa**

Promover espacios donde todos puedan expresarse libremente sin temor a ser juzgados, fomentando una comunicación basada en la escucha genuina y el diálogo respetuoso.

5. **Celebrar la diversidad**

Reconocer, valorar y celebrar las diferentes culturas, opiniones, capacidades y características individuales dentro de la escuela, para que el respeto a la diversidad sea una práctica cotidiana.

6. **Reforzar conductas positivas**

Reconocer y premiar constantemente las actitudes de respeto, colaboración y solidaridad entre estudiantes y personal escolar, para crear un ambiente motivador y constructivo.





7. **Involucramiento de las familias y comunidad**

Trabajar juntamente con las familias para que el respeto trascienda más allá de la escuela e impacte en todos los espacios de vida de los niños y jóvenes.

8. **Prevención y atención oportuna de conflictos**

Utilizar estrategias restaurativas y mediación para resolver los conflictos de manera que se reparen los daños y se fortalecen las relaciones.

Lectura 15: *Respeto, base de la vida en sociedad.*

El respeto como valor transversal en familia, escuela y comunidad

- **Concepto de respeto**

El respeto es un valor fundamental que implica reconocer y valorar la dignidad y los derechos de cada persona, independientemente de sus diferencias culturales, sociales o personales. Es la base para la convivencia pacífica y el desarrollo de relaciones positivas.

- **Valor transversal**

El respeto no debe limitarse a un contexto específico, sino que debe estar presente en todos los espacios: la familia, como núcleo primario; la escuela, como espacio de formación y socialización; y la comunidad, como entorno social amplio donde se interactúa con diversidad de personas.

- **Integración de prácticas respetuosas**

Promover el respeto en la familia, escuela y comunidad implica crear ambientes seguros donde se escuchan todas las voces, se fomenta la empatía y se atiende con consideración a las necesidades de los demás. Esto fortalece vínculos, reduce conflictos y construye ciudadanía activa.

Derechos humanos y dignidad en las relaciones sociales

- **Relacionar respeto con derechos humanos**

El respeto es el reconocimiento de los derechos universales de todas las personas, lo que incluye la igualdad, la libertad, la seguridad y la dignidad humana. Todas las relaciones sociales sanas se basan en el respeto a estos derechos.





- **Dignidad humana**

La dignidad es inherente a cada persona por su condición humana y debe ser protegida en cualquier interacción. Negar esta dignidad a través de actos de discriminación, violencia, o exclusión, afecta la convivencia y el bienestar social.

- **Educación en derechos humanos**

Es vital que en la escuela se enseñe a los estudiantes sobre sus derechos y los derechos de los demás, para que aprendan a respetarlos y defenderlos, convirtiéndose en agentes de cambio social positivo.

Promoción del buen trato mediante campañas escolares

- **Campañas de sensibilización**

Las campañas escolares son herramientas eficaces para promover el buen trato y el respeto entre miembros de la comunidad educativa. Estas deben incluir mensajes claros, inclusivos y creativos, que sensibilicen sobre la importancia del respeto y las consecuencias del maltrato.

- **Actividades propias de campañas**

Pueden incluir carteles, videos, charlas, talleres, concursos y dinámicas que involucren a estudiantes, docentes y familias. El objetivo es visibilizar el buen trato como una práctica diaria y necesaria para la convivencia positiva.

- **Participación activa**

Involucrar a estudiantes como promotores y líderes dentro de la campaña fortalece su compromiso y visibiliza el respeto como un valor compartido.

Elaboración de compromisos de convivencia respetuosa

- **Qué son los compromisos de convivencia**

Son acuerdos formales y consensuados entre todos los miembros de la comunidad escolar que establecen normas y conductas para mantener relaciones respetuosas y armoniosas.

- **Proceso de elaboración**





- a. **Diagnóstico previo:** Identificar situaciones actuales, percepciones y necesidades relacionadas con el respeto y la convivencia.
- b. **Participación colectiva:** Incluir estudiantes, docentes, familias y personal escolar en la discusión y elaboración de los compromisos para asegurar su sentido de pertenencia y compromiso.
- c. **Definición clara de normas:** Formular reglas concretas, positivas y de aplicación práctica, que promuevan el respeto y el buen trato.
- d. **Difusión y socialización:** Comunicar ampliamente los compromisos para que todos los conozcan y los integren en su conducta diaria.
- e. **Seguimiento y evaluación:** Establecer mecanismos para supervisar el cumplimiento y revisar periódicamente los acuerdos, adaptándolos cuando sea necesario.





ACTIVIDAD 15. PARA DESARROLLAR

Objetivo: Que el estudiante organice y sintetice la información clave sobre cómo fomentar la cultura del respeto en todos los contextos escolares, mostrando comprensión, análisis y creatividad.

Materiales:

- Hojas blancas grandes o cuaderno
- Lápices, colores o marcadores
- Regla (opcional)
- Si prefieren, pueden usar alguna app o software para mapas mentales (MindMeister, Coggle, Canva, etc.)

Desarrollo de la actividad:

1. **Tema central:** En el centro del mapa mental, escribe y dibuja el título: **“Fomento de la Cultura del Respeto en Todos los Contextos”**
2. **Ramas principales:** A partir del tema central, crea ramas con las ideas principales del tema, por ejemplo:
 - Modelar el respeto desde los adultos
 - Normas claras y consensuadas
 - Educación socioemocional
 - Comunicación asertiva y escucha activa
 - Celebrar la diversidad
 - Reforzar conductas positivas
 - Involucramiento de familias y comunidad
 - Prevención y atención de conflictos
3. **Subramas:** Para cada rama principal, agrega subramas con detalles o ejemplos que expliquen cada punto. Por ejemplo, bajo “Modelar el respeto desde los adultos”, puedes incluir:
 - Ejemplo de docentes respetuosos
 - Impacto en estudiantes
 - Importancia del lenguaje y las acciones
4. **Elementos visuales:** Usa colores diferentes para cada rama, dibujos, símbolos o íconos que ayuden a visualizar mejor cada concepto y lo hagan más atractivo.
5. **Conclusión o reflexión:** Incluye una rama final que contenga una reflexión personal sobre la importancia de fomentar el respeto y cómo piensas aplicar estos principios en tu entorno escolar o personal.

Entrega:

- El mapa mental puede ser entregado en formato físico o digital (foto o archivo).
- Debe ser claro, ordenado y reflejar la comprensión del tema.



Instrumento de evaluación

ACTIVIDAD 15:

Lista de Cotejo

Datos Generales			
Nombre de los estudiantes		Matricula	
Producto esperado	Mapa mental	Fecha	
Nombre del docente		Firma del docente	

Indicadores	Cumple (Sí/No)	Valor Obtenido	Ponderación (%)	Observaciones
1. El mapa mental incluye las 8 claves principales para fomentar la cultura del respeto.			15%	
2. La información está organizada de forma clara y lógica, con conexiones entre ideas.			15%	
3. Se utilizan colores, símbolos o imágenes para facilitar la comprensión visual.			15%	
4. El mapa mental refleja comprensión del concepto de respeto y su importancia.			15%	
5. Se incluyen ejemplos o ideas sobre la aplicación práctica en la escuela y comunidad.			20%	
6. Presenta buena ortografía, redacción y es legible.			20%	

Valor Total Obtenido: _____ / 100%





Referencias Bibliográficas

BLOQUE I

Autarsis. (s.f.). *Factores que afectan el sueño: físicos, psicológicos y sociales.*

<https://autarsis.com/factores-que-afectan-el-sueno-fisicos-psicologicos-y-sociales/>

Bupa Salud. (s.f.). *¿Qué es la higiene del sueño y cómo puede ayudarte?*

<https://www.bupasalud.com/salud/higiene-del-sueno>

Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). *Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias?* *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6–13.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006

Clínica Universidad de Navarra. (s.f.). *Sueño*. Diccionario Médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sueno>

Equilibrio Emocional. (s.f.). *Superar problemas de sueño: consejos y estrategias efectivas.*

<https://equilibrioemocional.org/superar-problemas-de-sueno-consejos-y-estrategias-efectivas/>

Galdeano Fuentes, L., Sierra Domingo, M. A., Celma Gil, N., Aushay Andrade, G. E., & Preciado Aceña, R. (2025). *Estrategias para combatir el sueño inadecuado*. *Revista Ocronos*, 8(2), 229–236. <https://revistamedica.com/estrategias-combatir-sueno-inadecuado/>

García-Allen, J. (2024). *10 principios básicos para una buena higiene del sueño*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/vida/principios-buena-higiene-sueno>

G&F Desarrollo Corporativo. (2021). *Factores que afectan la calidad de sueño*.

<https://www.gfdesarrollo.com/2021/03/10/factores-que-afectan-la-calidad-de-sueno/>

Instituto del Sueño. (s.f.). *¿Qué es el sueño, cómo se produce y cuántas horas hay que dormir?*

<https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>



Institutos Nacionales de Salud (NIH). (2021). *Buenos hábitos de sueño para una buena salud*.

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud>

Morales Soto, N. R. (2009). *El sueño, trastornos y consecuencias*. *Acta Médica Peruana*, 26(1), 4–

5. <https://www.redalyc.org/pdf/966/96611366001.pdf>

NeuroDoza. (s.f.). *12 prácticas de higiene del sueño*. [https://neurodoza.com/12-practicas-de-](https://neurodoza.com/12-practicas-de-higiene-del-sueno)

[higiene-del-sueno](https://neurodoza.com/12-practicas-de-higiene-del-sueno)

PsicoActiva. (s.f.). *Las funciones del sueño*. [https://www.psicoactiva.com/blog/psicofisiologia/las-](https://www.psicoactiva.com/blog/psicofisiologia/las-funciones-del-sueno/)

[funciones-del-sueno/](https://www.psicoactiva.com/blog/psicofisiologia/las-funciones-del-sueno/)

Psicología y Mente. (2023). *Venciendo al insomnio: 9 estrategias sencillas para un sueño*

reparador. <https://psicologiaymente.com/clinica/venciendo-al-insomnio-estrategias-sencillas-para-un-sueno-reparador>

Secretaría de Salud. (2019). *El sueño: esencial para el buen funcionamiento del organismo*.

<https://www.gob.mx/salud/articulos/el-sueno-esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo?idiom=es>

Somno. (2019). *Trastornos del sueño y factores ambientales: Descifrando su intrincada relación*.

<https://somno.cl/trastornos-del-sueno-y-factores-ambientales-descifrando-su-intrincada-relacion/>

Valiensi, S. M., & Nogueira, F. (2025). *El sueño como medicina: 15 beneficios de dormir bien, según la ciencia*. Infobae.

<https://www.infobae.com/salud/2025/06/07/el-sueno-como-medicina-15-beneficios-de-dormir-bien-segun-la-ciencia>

WSalud. (2022). *10 factores que alteran la calidad del sueño*. [https://wsalud.com/10-factores-](https://wsalud.com/10-factores-que-alteran-la-calidad-del-sueno/)

[que-alteran-la-calidad-del-sueno/](https://wsalud.com/10-factores-que-alteran-la-calidad-del-sueno/)

BLOQUE II

Aicad. (s.f.). *Conflictos Interpersonales: Definición, Ejemplos, Tipos*.

<https://www.aicad.es/conflicto-interpersonal>

Amor Systemic. (s.f.). *Relaciones saludables: Definición y características*.

<https://amorsystemic.com/glossario/que-es-relaciones-saludables-definicion-caracteristicas/>





Barraza, C. (2023). *17 características de una relación sana*.

<https://barrazacarlos.com/es/caracteristicas-de-una-relacion-sana/>

Benefiguía. (s.f.). *9 beneficios de las relaciones interpersonales*.

<https://benefiguia.com/relaciones-interpersonales/>

Bermúdez Cintado, L. (2014). *Resolución de conflictos en contextos educativos*. Trabajo Fin de Grado, Universidad de Málaga.

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8852/BERMÚDEZCINTADOLEANDRO_TFG_SOCIAL.pdf

Colegio Los Pinos. (s.f.). *Sesión 5: Resolución de conflictos*. <https://colegiolospinos.eu/wp-content/uploads/2023/01/Tema-5-Resolucion-de-conflictos.pdf>

Concepto.de. (s.f.). *Relaciones interpersonales: Qué son, tipos y ejemplos*.

<https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>

Definición.de. (s.f.). *Relaciones interpersonales: Qué son, importancia, objetivos y tipos*.

<https://definicion.de/relaciones-interpersonales/>

Enciclopedia. (2023). *La importancia de las relaciones interpersonales: concepto, tipos y ejemplos*. <https://enciclopedia.com/la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales-concepto-tipos-y-ejemplos/>

Escritos de Psicología. (s.f.). *¿Cómo abordar un problema interpersonal y mejorar relaciones?*

<https://www.esritosdepsicologia.es/problema-interpersonal/>

Escritos de Psicología. (s.f.). *La importancia de las relaciones interpersonales en tu vida*.

<https://www.esritosdepsicologia.es/relaciones-interpersonales/>

Estudiando. (s.f.). *Relaciones interpersonales: Tipos, desafíos y ejemplos*.

<https://estudiando.com/relaciones-interpersonales-tipos-desafios-y-ejemplos/>

Formación Emocional. (s.f.). *Cinco beneficios de las relaciones interpersonales*.

<https://www.formacionemocional.com/coaching-emocional/beneficios-relaciones-interpersonales.html>





González Muñoz, X. (2023). *La tecnología y la comunicación interpersonal: Cambios en nuestras relaciones*. Ciencia Intrigante. <https://cienciaintrigante.com/tecnologia/la-tecnologia-y-la-comunicacion-interpersonal-cambios-en-nuestras-relaciones/>

Liderazgo Empresarial. (s.f.). *Beneficios de las relaciones interpersonales: descubre cómo te benefician*. <https://liderazgoempresarial.info/que-significan-las-relaciones-interpersonales/>

Liderazgo Empresarial. (s.f.). *Descubre las principales causas de los conflictos y cómo evitarlos*. <https://liderazgoempresarial.info/cuales-son-las-principales-causeas-de-los-conflictos/>

Lifeder. (s.f.). *Conflicto: qué es, tipos, causas, solución, ejemplos*. <https://www.lifeder.com/conflicto/>

ND Marketing Digital. (s.f.). *El impacto de la innovación tecnológica en las dinámicas humanas*. <https://ndmarketingdigital.com/como-afecta-la-tecnologia-en-las-relaciones-humanas/>

ProDiálogo. (2007). *Manejo constructivo de conflictos y promoción de consensos: Guía metodológica*. <http://prodialogo.org/sites/default/files/material/files/MCPC.pdf>

Psicofronteras. (s.f.). *Influencia de nuevas tecnologías en relaciones personales: Impacto y cambios*. <https://psicofronteras.com/influencia-de-nuevas-tecnologias-en-relaciones-personales-impacto-y-cambios/>

Responsabilidad Social y Sustentabilidad. (2023). *La tecnología y las relaciones interpersonales: ¿Cómo nos afecta?* <https://responsabilidadsocial.net/la-tecnologia-y-las-relaciones-interpersonales-como-nos-afecta/>

Sanamente Vida. (s.f.). *Relaciones interpersonales sanas: Cómo construir vínculos*. <https://sanamentevida.es/habitos-de-vida-saludable/relaciones-interpersonales-sanas/>

Socioestrategia. (s.f.). *Tipos de relaciones interpersonales*. <https://socioestrategia.com/tipos-de-relaciones-interpersonales/>

Supered. (s.f.). *Principales causas de conflictos: descubre cuáles son*. <https://supered.es/principales-causeas-de-conflictos-descubre-cuales-son/>

Tecnológico de Monterrey. (2023). *¿Cómo las tecnologías están afectando nuestras relaciones?* Blog EXATEC. <https://blog-exatec.tec.mx/articulo/como-las-tecnologias-estan-afectando-nuestras-relaciones>



Himno AL COBATAB



¡Oh!, Colegio de Bachilleres, impetuosa y querida

institución casa fiel del conocimiento,

hoy te canto este himno con amor,

eres rayo de esperanza del mañana,

eres la voz de la verdad.

¡Oh!, Colegio de Bachilleres, eres

luz en medio de la oscuridad.

//Colegio de bachilleres conducta

clara y firme decisión

Colegio de bachilleres tu misión

para siempre es ser mejor.//

En Tabasco se ha sembrado

la semilla que un día germinara,

el impulso de la vida modernista

en progreso de toda la sociedad,

es tu memorable historia gran

orgullo para toda la región,

educación que genera cambio,

ejemplo digno en cada generación.





Porra

Institucional

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

Con Valor y Lealtad

De Norte a Sur

De Este a Oeste

Somos líderes Bachilleres del Sureste

COBATAB Unido, COBATAB Fortalecido.

Este encuentro lo gano porque lo gano

Como dijo el Peje, me canso ganso.

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

¡Somos!

¡Somos!

Jóvenes Bachilleres

Jóvenes Bachilleres

COBATAB Unido, COBATAB Fortalecido



POR UNA EDUCACIÓN QUE GENERA CAMBIO



Cobachito

El Manatí

Mascota institucional



Colegio de Bachilleres,
Está de fiesta señores
Pues todos sus estudiantes
Hoy celebran con honores.

Que ya llegó la alegría
Es hora de motivar
Bailemos con algarabía
Cobachito nos guiará.

Allá por el acahual
En los ríos de Tabasco
Aconchado en unas ramas
O nadando sin parar.

Un manatí se ha ganado
El cariño de la gente
Cobachito le han llamado
Y no para de bailar.

Cobachito, con él vamos a ganar
Cobachito, eres espectacular
Cobachito, respetamos tu hábitat
Cobachito, mascota del COBATAB.

Mientras la orquesta se escucha
Y la porra se emociona
Los jóvenes bachilleres
A una voz ovacionan.

Con orgullo representan
A una gran institución
COBATAB está presente
Y Cobachito ya llegó.



GUÍA DE ESTUDIANTES

Estimada comunidad estudiantil del Colegio de Bachilleres de Tabasco: Reciban un cordial saludo. Como Director General, me complace dirigirme a ustedes a través de esta guía de estudios, una herramienta diseñada para acompañarlos en su formación académica y personal.

En esta etapa de su vida, el aprendizaje autónomo es clave para descubrir sus talentos, fortalecer sus habilidades y construir un futuro con propósito. Cada actividad, cada lectura y cada reto que encuentren en esta guía está pensado para impulsar su desarrollo integral.

Les invito a asumir con responsabilidad su proceso de aprendizaje, a colaborar con sus compañeros y a mantener siempre una actitud de respeto y apertura. En el Colegio de Bachilleres de Tabasco promovemos la equidad y creemos firmemente en el potencial de cada uno de ustedes.

Esta guía busca ser clara y accesible, con objetivos definidos y contenidos relevantes para su contexto. Les animo a aprovecharla al máximo, a preguntar, reflexionar y aplicar lo aprendido en su vida diaria. Confío en su capacidad para superar desafíos, alcanzar metas y contribuir positivamente a su comunidad. Cuentan con el apoyo de sus docentes y de toda la institución.

Con entusiasmo y compromiso, sigamos construyendo juntos una educación de calidad y calidez, que genera cambio.

Con aprecio y confianza,

Fernando Yrys Hernández

Director General

Colegio de Bachilleres de Tabasco

