

GUÍA DEL ESTUDIANTE

Educación para la Salud I

Primer Semestre

Marco Curricular Común de la Educación Media Superior





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

Asignatura: **Educación para la Salud I**

Edición: **2026-2027A**

En la realización del presente material participaron:

Coordinador(a)

Martha Rosa Esquinca Díaz.

Asesores

Aleida Ruiz López pl. 6

Lorena Guadalupe Osorio Ruíz pl.21

Revisado por:

Moderador(a).

Psic. Ana Delfina Pérez Herrera.

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 parcia de este material por cualquier medio electrónico o mecánico, sin autorización por escrito del Colegio de Bachilleres del Estado de Tabasco.



Índice

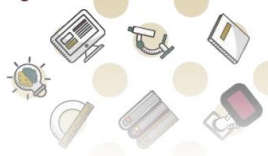
Presentación.....	6
Currículum Ampliado del MCCEMS.....	7
Ejes de transversalidad del Currículo Ampliado.....	8
Enfoque de Educación para la salud I.....	9
Conoce tu guía didáctica (Simbología)	10
Dosificación	12
Meta educativa	14
Primera parte	15
Propósitos y contenidos formativos.....	16
Situación de Aprendizaje 01.....	17
Sesión 1: Encuadre de la asignatura.....	18
Lectura 1: Educación para la salud y sus conceptos.	21
Sesión 2: Ciclo de la vida	23
Lectura 2: Ciclo de la vida y los estilos de vida.....	23
Actividad 1: Ciclo de vida	24
Sesión 3: Estilo de vida saludable.....	25
Lectura 3: Estilo de vida saludable.	25
Actividad 2: Rueda de Estilos de Vida Saludable.....	27
Sesión 4: Autoconocimiento y cuidado de sí.	28
Lectura 4: Autocuidado y hábitos saludables.....	28
Actividad 3: Poster o cartel informativo sobre hábitos saludables.....	30
Sesión 5: Condiciones ambientales que afectan la salud.....	32
Lectura 5: Factores ambientales.	32
Actividad 4: Factores ambientales en la comunidad.	35



Sesión 6: Relaciones entre salud personal y condiciones ambientales, sociales y culturales.	37
Lectura 6: Condiciones socioculturales como factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades	37
Actividad 5: Mapa Mental de las condiciones socioculturales y la salud.....	40
Sesión 7: Enfermedades crónicas.....	41
Lectura 7: Enfermedades crónico-degenerativas y cómo pueden ser prevenidas	41
Actividad 6: Mis antecedentes de enfermedades crónicas y cómo prevenirlo.	46
Parte II	48
Propósitos y contenidos formativos.....	49
Situación de Aprendizaje 02	50
Sesión 8: Encuadre	51
Sesión 9: El cuerpo como lugar del cuidado del pensamiento y de la acción.	53
Lectura 1: Salud mental y el cuidado del cuerpo.	53
Actividad 1: Entendiendo la salud mental.....	55
Actividad 3: Especialistas en salud mental.	57
Sesión 10. El cuerpo como lugar del cuidado del pensamiento y de la acción.	59
Lectura 2: Salud integral y cuidado de la salud mental	59
Actividad 2: Señales de problemas en salud mental.....	63
Sesión 11: Prácticas de autocuidado como expresión reflexiva.	65
Lectura 3: Prácticas cotidianas de autocuidado como expresión de una vida reflexiva.....	65
Actividad 4: “Mi rutina de autocuidado”	66
Sesión 12. Salud mental y emocional como pilares de una vida digna.....	67
Lectura 4: Salud mental y emocional para una vida digna.....	67
Actividad 5: Valoro mi bienestar personal.	71
Sesión 13. La salud como compromiso social.	72
Lectura 5: El cuidado colectivo de la salud.....	72



Actividad 6: “Red de cuidado colectivo”	74
Sesión 14. Campaña de salud.....	75
Lectura 6: ¿Qué es una campaña de Salud y cómo se prepara?	75
Actividad 7: Campaña de salud	76
Sesión 15: Ejecución de la Campaña de salud.....	82
Sesión 16: Ejecución y evaluación de las campañas.	84
Referencias Bibliográficas.....	86
Himno	90
Porra	91
Cobachito	92
Mensaje del director general	93



Presentación

La presente guía nace del esfuerzo de docentes que han puesto su experiencia en el desarrollo de planeaciones didácticas para apoyar los procesos de aprendizaje de nuestros estudiantes.

En este primer semestre la asignatura de *Educación para la Salud I (EpS)*, ofrece al docente la oportunidad de reunir nuevos aprendizajes y experiencias en pro de una educación sobre la salud, atendiendo a la preocupación no solo nacional sino internacional liderada por la OMS para capacitar y formar al estudiantado, maestros y padres de familia en este campo tan importante para la vida de las personas.

Para el COBATAB, representa un esfuerzo por seguir llevando a la juventud tabasqueña, educación que genere cambios en las nuevas generaciones preparadas para el mundo actual y global. Los docentes que han participado en la elaboración de secuencias, guías del maestro y del estudiante han invertido tiempo, dedicación, revisión y compromiso para sumarse al trabajo estructural de los materiales, así como asumir los principios de la Nueva Escuela Mexicana en los procesos educativos, y llevar a los estudiantes a cuidar de su salud, la de su familia y a ser parte activa en la promoción de la salud en su comunidad convirtiéndose en agentes de cambio para nuestro país.

Es necesario que enseñemos a la población que todo su entorno, sus condiciones y situaciones personales y colectivas contribuyen a una mayor esperanza de vida o al riesgo de no tenerla según la adquisición de hábitos y acceso a servicios sanitarios.

Se necesitan más esfuerzos para erradicar por completo una gran variedad de enfermedades y abordar un gran número de problemas de salud, tanto constantes como emergentes. A través de una financiación más eficiente de los sistemas sanitarios, un mayor saneamiento e higiene, y un mayor acceso al personal médico, se podrán conseguir avances significativos a la hora de ayudar a salvar las vidas de millones de personas (ONU, s/f).

Es por ello, que la Educación para la Salud adquiere un importante papel en el currículo ampliado de la Educación Media Superior donde los estudiantes, sus familias y la comunidad escolar podrán hacer conciencia y adquirir mejores estilos de vida saludable, sentido de adaptación, de autocuidado y sobre todo de pugnar por los derechos en cuanto a salud y usarlos debidamente, promocionarlos para que todos puedan acceder a ellos y los usen en beneficio de su salud física y mental.

Currículum Ampliado del MCCEMS



Fuente: Elaborado por la COSFAC.

Simbología:

AFD: Actividades Físicas y Deportivas.

AAyC: Actividades Artísticas y Culturales

EISyG: Educación Integral en Sexualidad y Género;

EpS: Educación para la Salud

PCC: Práctica y Colaboración Ciudadana

Ejes de transversalidad del Currículo Ampliado



Fuente: Elaborado por la COSFAC.



Enfoque de Educación para la salud I

En el bachillerato, etapa importante de la vida, el cuerpo y las emociones tienen cambios notables, se adquieren nuevos hábitos y se modifican los estilos de vida, a partir de la mayor interacción y modelos de influencia (negativos y positivos) que tienen las y los estudiantes en la escuela y con sus compañeros/as y amistades. Lo anterior muestra la relevancia de incorporar la Educación para la Salud I en la formación integral.

Retomando la experiencia de la iniciativa de Escuelas Promotoras de Salud, los enfoques pedagógicos deben retomar las teorías sobre el desarrollo cognitivo centrado en quien aprende, ya que involucrar a las personas en su proceso de aprendizaje es un aspecto esencial en el mejoramiento de la calidad de vida individual y colectiva. Algunos marcos de referencia que responden a este criterio son la pedagogía crítica y el aprendizaje social (OPS, 2003).

La OMS y la OPS (2018) señalan que para la creación de escuelas promotoras de salud debe concebirse el aprendizaje como un proceso de construcción de significados mediatizado por la interacción con los demás, con el conocimiento y con el entorno; proceso en el cual cada persona asimila, procesa y confronta los nuevos conocimientos con lo que ya tenía para elaborar nuevas estructuras mentales. Mientras que la enseñanza es un proceso de intercambio de significados, por lo que es relevante incluir el trabajo colectivo, ya que facilita el diálogo y la reflexión conjunta sobre la realidad. Con base en las concepciones anteriores, se sugiere que las metodologías de enseñanza y aprendizaje a utilizar apunten a:

- Las dimensiones actitudinales y no solo aspectos conceptuales.
- La participación activa de los actores involucrados en el proceso.
- Tomar como punto de partida los saberes y creencias de los estudiantes y la comunidad con respecto a la salud.
- Identificar los problemas de la realidad vinculados con la salud.
- La búsqueda y producción de información que permita abordar esos problemas.
- Fomentar una actitud crítica e investigativa.
- Fomentar la reflexión, el trabajo y la producción grupal que facilite el intercambio de experiencias.
- Proponer y llevar a cabo alternativas de solución en cooperación con otras organizaciones de salud y organizaciones barriales.
- Incluir la educación para la salud como tema transversal en el trabajo cotidiano del aula y la escuela.

Además de utilizar estrategias de enseñanza y aprendizaje participativas e interactivas, es indispensable incorporar actividades entre pares, ya que se estimula a las y los estudiantes para que asuman un papel activo en la promoción y protección de la salud entre niñas, niños y jóvenes de su edad, en sus familias y sus comunidades. Incluir el modelamiento de hábitos saludables, ejercicios de regulación emocional, proyectos colaborativos y proyectos escolares y comunitarios.

Conoce tu guía didáctica (Simbología)

Ícono	Descripción
	Lectura: Indica que el estudiante deberá realizar la lectura correspondiente a los conocimientos básicos del Programa de Estudio. Esta lectura proporciona los fundamentos teóricos esenciales para el desarrollo del submódulo.
	Encuadre: sección donde se muestra los productos a evaluar y el porcentaje correspondiente para la evaluación del parcial.
	Material audio visual: Representa recursos audiovisuales complementarios que refuerzan los contenidos básicos del Programa de Estudio. Se sugiere visualizar el material a través de un video, generalmente indicado con un código QR proporcionado por el docente.
	Actividad: Sección destinada a una actividad teórica o escrita que permite al estudiante aplicar, reflexionar o consolidar los aprendizajes esperados del Programa de Estudio. Su producto puede ser utilizado como parte de la evaluación formativa.
	Docente explica: Espacio sugerido para que el docente profundice, ejemplifique o adapte los conocimientos del Programa de Estudio al contexto de su grupo o comunidad educativa.
	Dosificación: Calendario que muestra la distribución de los conocimientos del Programa de Estudio a lo largo del semestre. Incluye fechas, temas y actividades a desarrollar.
	Actividad SIGA: Indica la actividad o producto que debe ser registrado en la plataforma SIGA como evidencia obligatoria del avance del estudiante. La palabra “EVIDENCIA” debe aparecer resaltada.
	Evaluación Diagnóstica: Actividad inicial del submódulo que permite identificar los conocimientos previos del estudiante. Sus resultados orientan la planeación didáctica y las estrategias de acompañamiento.
	Instrumento de evaluación: Documento que establece los criterios, niveles de desempeño y ponderaciones que se utilizarán para evaluar el producto esperado. Puede presentarse como rúbrica, lista de cotejo u otro formato adecuado.
	PAEC: Proyecto Aula-Escuela-Comunidad, una estrategia de innovación educativa que vincula el aprendizaje con el entorno social. Aquí se trabajan productos integradores o actividades comunitarias.

	Tarea (Extraclase): Actividad que se desarrolla fuera del horario escolar, en casa o en el entorno del estudiante. Refuerza lo aprendido en clase y promueve la vinculación del conocimiento con la vida cotidiana.
	Actividad lúdica: Propuesta de aprendizaje basada en el juego, diseñada para fomentar la participación, la creatividad y la comprensión de los contenidos de forma dinámica y significativa; empleando gamificación o ludificación.
	Actividad en equipo: Propuesta de trabajo colaborativo, diseñada para fomentar la participación coordinada, basada en las opiniones y habilidades de los integrantes.
	Actividad creativa: Sección incluida para realizar una actividad que requiere de elaborar un producto creativo o artístico.
	Situación didáctica: Presenta una situación problema, caso o pregunta retadora que genera duda o sorpresa, motivando al estudiante a cuestionar sus ideas previas y activar su pensamiento crítico.
	Retroalimentación: Momento para que el docente brinde comentarios constructivos sobre el desempeño del estudiante, con el fin de fortalecer su proceso de aprendizaje y orientar mejoras.
	Preguntas detonadoras: sección dedicada para formular preguntas para abrir un tema, motivar la reflexión, generar una lluvia de ideas o evaluar saber adquiridos.
	COBA-nota: Espacio dedicado a compartir noticias, curiosidades, casos reales o experiencias significativas relacionadas con el contenido, vinculando el aprendizaje con la actualidad.
	Material escolar: Indicación para que el estudiante sepa que necesitará material escolar como colores, papel bond, krap, recortes, etc.



Meta educativa

Cuide su salud a partir de la reflexión y transformación de prácticas cotidianas vinculadas con la alimentación, las relaciones interpersonales y la prevención de riesgos, para convertirse en agente activo del bienestar personal y colectivo, capaz de ejercer su libertad con responsabilidad y compromiso hacia una vida digna.

Primera parte
**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO
DEL CUERPO.**





Propósitos y contenidos formativos

Primer semestre

Propósitos formativos	Contenidos formativos
1. Desarrolla, junto con la comunidad estudiantil a la que pertenece, una conciencia crítica y reflexiva sobre los hábitos que configuran su existencia, y promueve el cuidado de sí como una práctica ética que articula el bienestar físico, emocional, mental y social.	• Autoconocimiento y cuidado de sí • El cuerpo como lugar del cuidado, del pensamiento y de la acción • Prácticas cotidianas de autocuidado como expresión de una vida reflexiva. • Relaciones entre salud personal y condiciones ambientales, sociales y culturales



Situación de Aprendizaje 01

"Primeros Pasos hacia una Vida Sana"

Propósito de la situación:

Elaborar en equipos de seis integrantes un poster o cartel informativo basado en un Plan de hábitos saludables más importantes que consideren para fomentar un estilo de vida saludable que contenga aspectos como autocuidado de sí mismo, hábitos sanos y cuidados del cuerpo, cuidados con respecto a factores del medio ambiente que afectan su salud, prevención de enfermedades crónicas enfatizando la importancia de prevenir y cuidar la salud corporal para tener bienestar personal y colectivo, producto creativo que presentaran en el aula y exhibirán en el plantel.

Problema del contexto:

Carlos (15 años) y Mariana (14 años) son estudiantes de secundaria que viven en una comunidad urbana. Ambos pasan mucho tiempo usando el celular y la computadora debido a la escuela, redes sociales y videojuegos. En su colonia hay pocos espacios verdes y, en ciertos días, se percibe contaminación del aire por el tráfico.

Carlos ha notado que últimamente se siente **cansado**, duerme tarde y suele desayunar solo refresco o frituras. En su familia hay antecedentes de **diabetes e hipertensión**, lo cual le preocupa porque ha escuchado que esas enfermedades pueden aparecer cada vez a edades más tempranas.

Además, casi no realiza actividad física y pasa varias horas sentado. En ocasiones siente dolores de cabeza y dificultad para concentrarse en la escuela.

Mariana está interesada en el **cuidado de su cuerpo** y del medio ambiente. Le preocupa que en su comunidad haya basura acumulada y que esto pueda afectar la salud de las personas. También ha tenido resfriados frecuentes y no siempre se lava las manos correctamente o usa protector solar cuando sale.

Mariana quiere sentirse mejor y ayudar a su familia a tener hábitos más saludables.

Conflicto cognitivo:

1. ¿Cómo influyen los hábitos actuales (alimentación, sueño y ejercicio) de Carlos en su salud futura?
2. ¿Qué puede hacer desde ahora, Carlos para prevenir enfermedades como la diabetes?
3. ¿Cuántas horas de sueño son recomendables para alguien de la edad de Carlos?
4. ¿Cómo puede empezar a hacer ejercicio, Carlos, si no le gustan los deportes?
5. ¿Cómo afectan la contaminación y la basura a la salud?
6. ¿Qué hábitos de higiene personal ayudarían a Mariana para prevenir enfermedades comunes?
7. ¿Por qué es importante cuidar la piel y protegerse del sol?
8. ¿Qué acciones pequeñas puede hacer, Mariana para cuidar su salud y la de su comunidad?
9. ¿En dónde se pueden informar de manera confiable sobre aspectos de la salud?
10. ¿Qué hábitos sanos pueden implementar Carlos y Mariana para cuidar de su salud?



Sesión 1: Encuadre de la asignatura

Primer parcial

Icono	Actividad	Puntuación	Porcentaje
	Evaluación diagnóstica.	5%	
	Ciclo de vida y sus características.	15%	
	Rueda de estilos de vida saludable personal.	10%	
	Poster o cartel informativo sobre hábitos saludables	20%	
	Cuadro de los factores ambientales en la comunidad.	15%	
	Mapa mental sobre condiciones socioculturales	20	
	Cuadro comparativo sobre enfermedades crónicas y cómo prevenirlas.	15%	
Total			

Instrumento de evaluación

Primer parcial



Nombre del alumno:						
Semestre:				Grupo:		
NÚM.	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD	%	CUMPLIÓ CON LA ACTIVIDAD		PORCENTAJE ALCANZADO
				SI	NO	
Situación de aprendizaje 01						
ACTIVIDAD 01	Evaluación diagnóstica.	Evaluación	5%			
ACTIVIDAD 02	Ciclo de vida y sus características.	Investigación y creativo	15%			
ACTIVIDAD 03	Rueda de estilos de vida saludable personal.	Autoevaluación y análisis	10%			
ACTIVIDAD 04	Poster o cartel informativo sobre hábitos saludables. SIGA	Análisis y creativo	20%			
ACTIVIDAD 05	Cuadro de los factores ambientales en la comunidad.	Comparativo	15%			
ACTIVIDAD 06	Mapa mental sobre condiciones socioculturales	Creativo	20%			
ACTIVIDAD 07	Cuadro comparativo sobre enfermedades crónicas y cómo prevenirlas.	Investigación familiar y reflexivo	15%			
Evaluación sumativa						



DATOS GENERALES		
Nombre(s) del alumno(s)		
Matricula(s)		
Asignatura: Educación para la Salud I	Fecha:	Periodo
Instrucción: Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a los conocimientos que tengas.		
1. ¿Qué es salud?		
2. ¿Qué es un estilo de vida saludable?		
3. ¿Qué enfermedades crónicas conoces o has escuchado?		
4. Menciona tres hábitos que contribuyan a la salud de una persona.		



Lectura 1: Educación para la salud y sus conceptos.

La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución (OMS, s.f.)

Salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social) (Pérez Porto J. M., 2023).

Salud es...

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



Salud es...

El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social.



Ilustración 1. SmartArt con información de la OMS

La educación para la salud representa un ámbito de la formación socioemocional del currículum ampliado que busca proporcionar los medios necesarios para que la población afronte las diferentes etapas de vida, así como las enfermedades (físicas o mentales), lesiones crónicas y adversidades o circunstancias sociales que representan un riesgo para la salud, lo cual será posible con la suma de acciones en los hogares, las escuelas, los espacios de trabajo y el ámbito comunitario en su conjunto.

¿Qué es educación para la salud según la OMS? (Hernández-Sarmiento, 2020)

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la educación para la salud se define como la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud. Es un área que ha tenido un crecimiento reciente en el medio, posicionándose como una de las principales estrategias de promoción. Así mismo se ha reportado de forma consistente en la literatura una fuerte asociación entre bajos niveles educativos y peores desenlaces en salud. Un nivel bajo de educación en salud puede representar una serie de dificultades en el mantenimiento de la salud, entre las que se destacan:

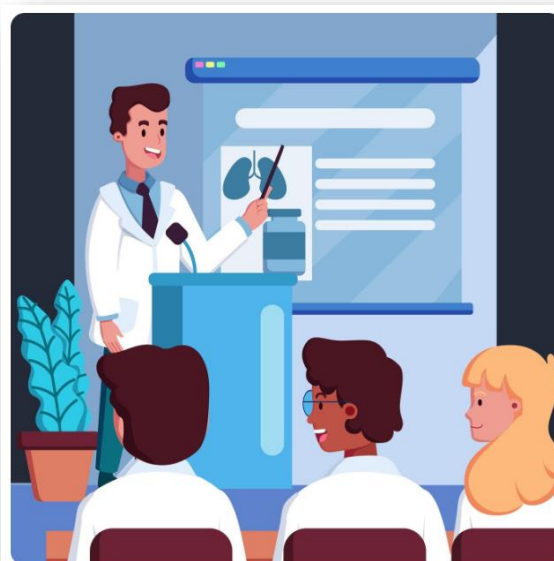


Ilustración 2. Educación para la salud. Tomado de Freepik.

- ✓ Barreras sociales para el acceso a servicios de salud.
- ✓ Problemas en el uso correcto de medicamentos.
- ✓ Acceso deficiente a información en salud
- ✓ Dificultades en el control de enfermedades crónicas.

Si se tiene en cuenta que la promoción en salud es un proceso mediante el cual la comunidad logra tomar el control de su situación en salud, a partir de las herramientas y conocimientos otorgados por personal entrenado, se logra evidenciar que la educación para la salud es una herramienta fundamental para lograr este objetivo.

ÁREAS DE INTERVENCIÓN (UCO.ES, S.F.)

Problemas de salud, especialmente procesos crónicos, como diabetes, EPOC, enfermedades cardiovasculares, esquizofrenia, artrosis, VIH/SIDA, demencias... pero también procesos agudos o de media duración como lumbalgias u otros problemas osteomusculares... o problemas como la dependencia, la violencia o el maltrato.

Estilos de vida, relacionados con alimentación, lactancia, ejercicio físico, sexualidad, manejo del estrés, sueño/reposo/actividad, salud dental, exposición solar, tabaco, alcohol y otras sustancias, gestión y reducción de riesgos y otros.

Transiciones vitales, como el embarazo, la infancia y adolescencia, maternidad o parentalidad, menopausia/madurez, envejecimiento, cuidar y emigrar.



Ilustración 3. Función preventiva. Tomado de Freepick



Extraclase: organiza tu equipo para la actividad de la próxima semana, identifiquen lo que deben investigar, acuerden qué investigará cada uno y traigan preparado los textos, recortes y cartulina, pliego de bond o krops para realizar el andamio que se muestra en la **Sesión 2, Actividad 1: Ciclo de vida**. De preferencia pueden traerlo avanzado para no llevarse más de 20 min. en tenerlo listo.



Sesión 2: Ciclo de la vida

Lectura 2: Ciclo de la vida y los estilos de vida.

El ciclo de vida es un enfoque que permite entender las vulnerabilidades y oportunidades de invertir durante etapas tempranas del desarrollo humano; reconoce que las experiencias se acumulan a lo largo de la vida, que las intervenciones en una generación repercutirán en las siguientes, y que el mayor beneficio de un grupo de edad puede derivarse de intervenciones previas en un grupo de edad anterior. Además, permite mejorar el uso de recursos escasos, facilitando la identificación de riesgos y brechas y la priorización de intervenciones claves.

El ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo, aunque no deben tomarse en forma absoluta y recordar que existe diversidad individual y cultural.

La siguiente clasificación es un ejemplo: útero y nacimiento, primera infancia (0-5 años), infancia (6 - 11 años), adolescencia (12-18 años), juventud (14 - 26 años), adultez (27 - 59 años) y vejez (60 años y más).



Ilustración 4. ciclo de la vida del hombre. Tomado de Freepik.

Acercarse al envejecimiento considerando el ciclo vital permite reconocer la heterogeneidad de las personas mayores y cómo ésta aumenta con el tiempo. Las intervenciones que crean ambientes de ayuda y que fomentan opciones saludables son importantes en todas las etapas de la vida. Por ejemplo, un envejecimiento activo es la consecuencia de potenciar las oportunidades de salud, participación y seguridad a lo largo del ciclo de vida buscando un mayor bienestar físico, social y mental acorde con sus necesidades, deseos y capacidades.

El Ciclo de vida aborda las etapas del ciclo vital en términos de la vulnerabilidad producida por la condición etérea; las situaciones de vulnerabilidad (temporales) como por ejemplo el desplazamiento, la pobreza, la enfermedad, afectan a las personas a cualquier edad. (Social., 2020).

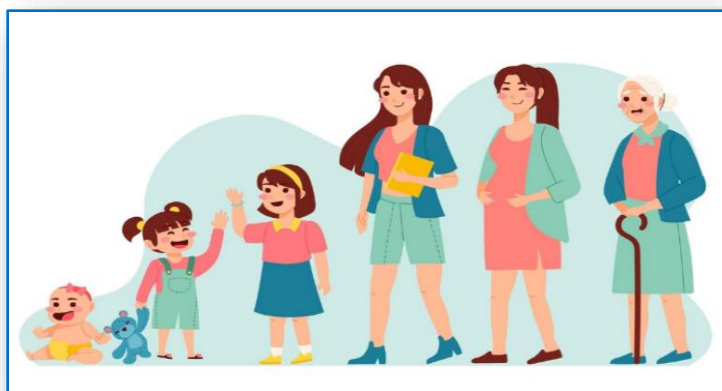
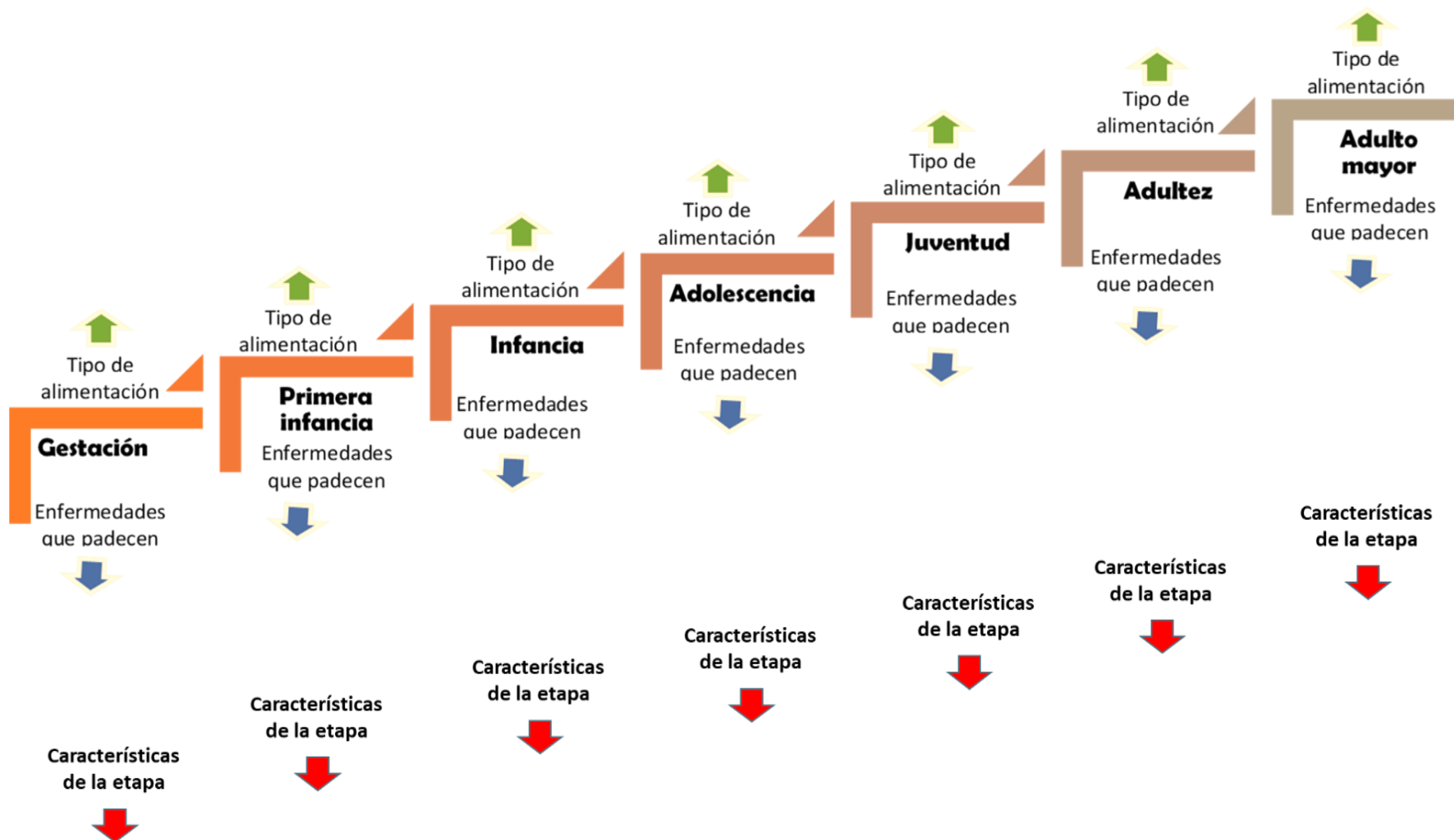


Ilustración 5. Ciclo de vida de la mujer. Tomado de Freepik



Actividad 1: Ciclo de vida

Ciclo de vida. Investiga y anota en los siguientes niveles de cada etapa de la vida, el tipo de alimentación generalizada de esa edad, enfermedades que padecen y cuáles son sus características particulares, realiza en papel bond, krops o cartulina, ilustra y expongan al terminar.



Sesión 3: Estilo de vida saludable.

Lectura 3: Estilo de vida saludable.



El constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos permeables que dependen de los sistemas socioeducativos. Estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

El estudio del estilo de vida procede de enfoques de reflexión psicosocial y socioeducativa tradicionales; desde los cuales se piensa la salud. A partir de estos enfoques se analiza la existencia de determinados estilos de vida que propician o inhiben algunas formas de enfermedad. Según estas visiones, los factores sociales, psicológicos y de comportamiento condicionan los modos de vida de los individuos y condicionan sus consecuencias.

Al conjunto de estas prácticas se les denomina *hábitos o comportamientos sostenidos*; de los cuales se distinguen dos categorías: *los que mantienen la salud* y promueven la longevidad y aquellos que *limitan o resultan dañinos* y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como **factores protectores y conductas de riesgo** (Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes (Del Aguila, 2020).



Ilustración 6. Estilos de vida saludable. Generado por IA Capitol.

CICLO DE VIDA SALUDABLE

Tener un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos.

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son

principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada (Velázquez Cortéz, s.f.).

El indicador *Hábitos de vida saludable* evalúa las actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que el

establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud. Se contemplan las siguientes dimensiones:

- **Hábitos alimenticios:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con la alimentación, y, además, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.
- **Hábitos de vida activa:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con un estilo de vida activo, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.
- **Hábitos de autocuidado:** considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de las estudiantes relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y, asimismo, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.



Ilustración 7. Hábitos saludables. Tomado de Freepick

Una alimentación sana y equilibrada constituye el primer factor que contribuye a la salud física y psíquica. Pero vivir más y mejor es también una cuestión de mente y de objetivos en la vida.



Reflexiona:

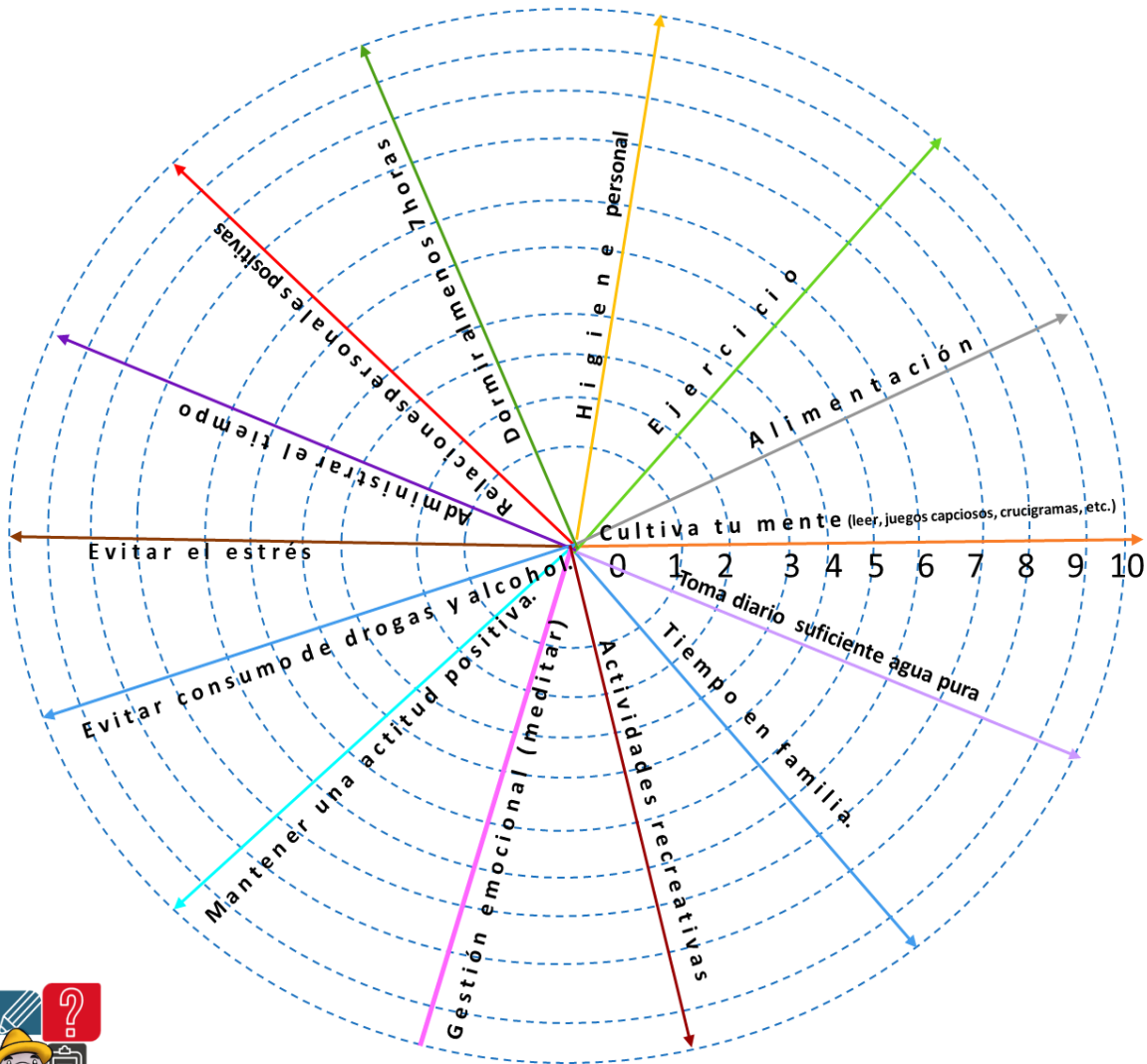
1. ¿Cómo podrías decir que son tus hábitos alimenticios? Explica.
2. ¿Consideras tener hábitos de vida activa saludables? Explica.
3. ¿En tu vida diaria tienes presente hábitos de autocuidado? Explica.

Actividad 2: Rueda de Estilos de Vida Saludable



Nombre: _____ No. lista _____ grupo: _____

Instrucciones: En la Rueda de Estilos de Vida Saludable, que a continuación se presenta, marca en cada aspecto del 0 al 10 la puntuación que corresponda según tu propia autoevaluación con respecto a los hábitos para lograr una vida saludable, una vez puntuados cada uno, procede a unir los puntos. Cuando termines responde las preguntas.



Pregúntate al terminar tu rueda:

1. ¿Cómo es tu estilo de vida saludable de acuerdo con la puntuación que señalaste en la rueda?
2. ¿Cómo lo estas construyendo?
3. ¿Qué puedes hacer para mejorar tu estilo de vida sana?

- **Autocuidado social:** se deben construir vínculos y conexiones saludables, una red de apoyo que permita a la persona permanecer saludable. Cuidar las relaciones, así como tomar consciencia sobre el impacto que puedan tener ciertas relaciones o influencias de la sociedad sobre sí mismo.
- **Autocuidado espiritual:** conectar con los valores propios y mantener una saludable relación con quién se es en el interior.

Una de las principales excusas que tenemos para ignorar el autocuidado es que no tenemos tiempo. La buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer en beneficio de nuestro autocuidado, y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere de mucha planificación (Pérez Bravo, s.f.).

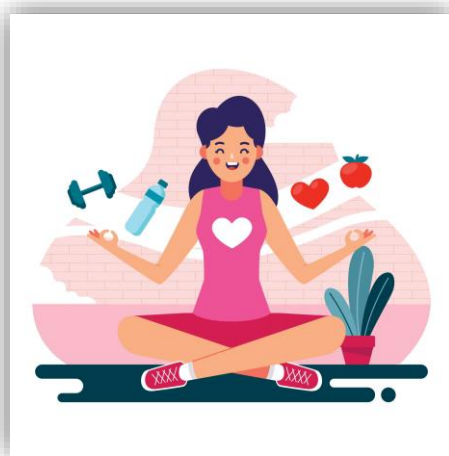


Ilustración 8. Autocuidado integral. Tomada de freepik.

Aprender a cuidarse es una forma de mejorar la relación con uno mismo, implica conocerse mejor y saber qué prácticas e intereses abonan a la propia salud. El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan (FUNDASIL, 2021).

El autocuidado es un hábito que podemos fomentar cada día. Es necesario enfocarnos en nuestras necesidades y hacer de éste una prioridad, lo que nos brindará mejores resultados en todas las áreas de nuestra vida (Pérez Bravo, s.f.).

En conclusión, el autocuidado y los hábitos saludables son esenciales para prevenir enfermedades y mantener una buena calidad de vida. Adoptar estas prácticas desde edades tempranas favorece el bienestar personal y social, promoviendo estilos de vida más responsables y saludables.



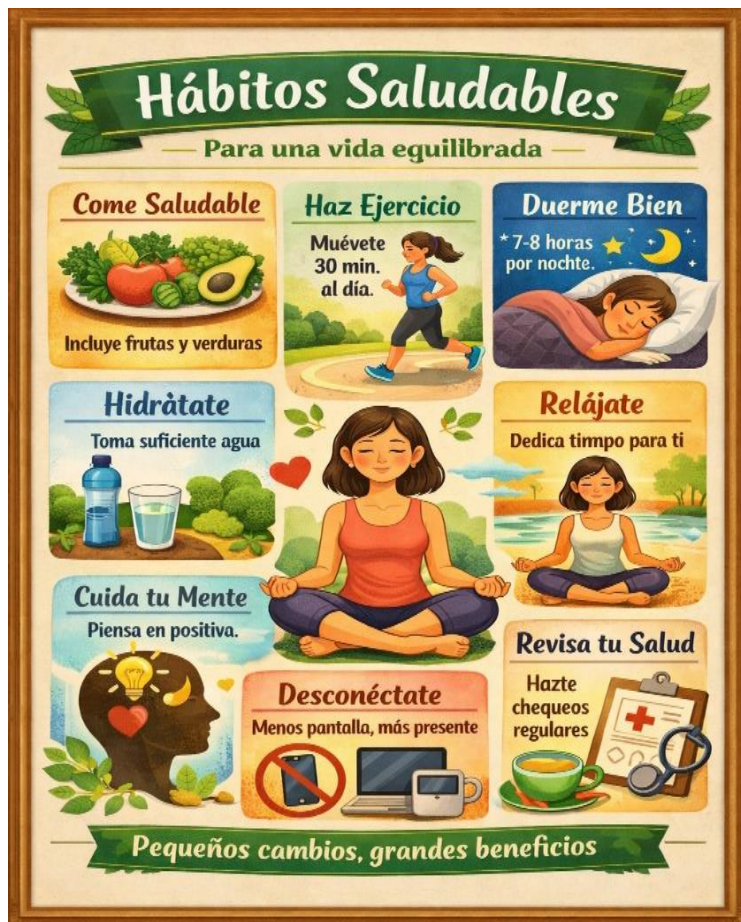
Actividad 3: Poster o cartel informativo sobre hábitos saludables.

Elabora con tu equipo un cartel informativo basado en un Plan de hábitos saludables más importantes que consideren para fomentar un estilo de vida saludable.

Un poster o cartel informativo, preventivo de salud.

Un cartel informativo es un soporte visual (papel, cartón, digital) que combina textos breves e imágenes para comunicar datos precisos, eventos o normativas. Su objetivo es transmitir información clara, rápida y directa al público, como fechas, lugares o medidas preventivas. Suelen destacar por un titular llamativo, diseño simple y alta visibilidad.

- **Preventivos/Salud:** son carteles cuya información ayuda al cuidado de la salud ofreciendo información de cómo adquirir y desarrollar hábitos saludables.



Características principales:

- **Estructura:** Titular grande, imagen relevante y texto conciso.
- **Finalidad:** Informar, no vender ni convencer (a diferencia del publicitario).
- **Componentes:** Título, información central (qué, dónde, cuándo), imágenes y, a veces, datos de contacto.

Cómo se hace un cartel informativo:

1. Definir el objetivo y el público: Clarifica el propósito (anunciar, concientizar, informar) y conoce a quién va dirigido para adaptar el lenguaje y diseño.
2. Desarrollar el contenido clave: Redacta textos breves y precisos, incluyendo título llamativo, fechas, lugares y un llamado a la acción, que incluya:
 - a. Alimentación: ¿Qué mejoraré?
 - b. Actividad física: ¿Qué haré?
 - c. Descanso: ¿Cuántas horas dormiré?
 - d. Salud emocional: ¿Cómo manejaré el estrés?
3. Diseñar el boceto y composición: Planifica la distribución de elementos (imágenes, textos) en el formato, asegurando la jerarquía visual y la legibilidad a distancia.

4. Seleccionar materiales e imágenes: Elige colores contrastantes, imágenes relevantes de alta calidad y materiales adecuados para la impresión o exhibición, asegurando que sea llamativo.

Recomendaciones adicionales:

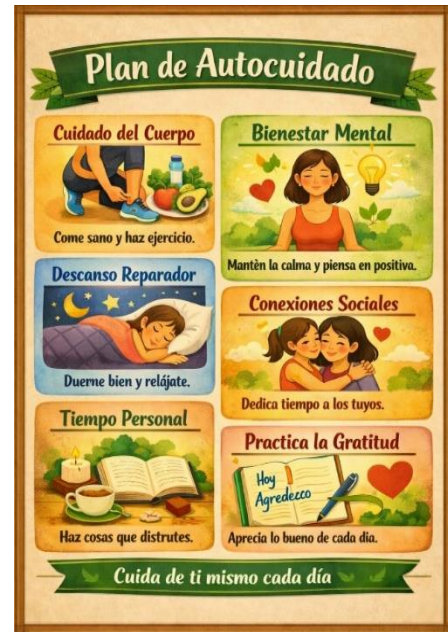
- Utiliza imágenes y gráficos para apoyar el mensaje, evitando saturar de texto.
- Asegúrate de que la tipografía sea legible desde al menos 2 metros de distancia.



Ver tutoriales:

<https://www.youtube.com/watch?v=pl6bWMEsq6A>

<https://www.youtube.com/watch?v=-u21YJP9X48>



Sesión 5: Condiciones ambientales que afectan la salud.



Lectura 5: Factores ambientales.

Como todos los seres vivos, los seres humanos dependen del medio ambiente que los rodea para satisfacer sus necesidades de salud y supervivencia, y aunque presentan resistencia a acontecimientos o condiciones ambientales nocivos, su salud es vulnerable a dichas condiciones. Cuando el medio ambiente deja de satisfacer las necesidades básicas y al mismo tiempo presenta numerosos riesgos, la calidad de vida y la salud de las personas se ve muy afectada. (PAHO, 2010)



Ilustración 9. Calentamiento Global. Tomado de Freepik.

Medio ambiente: es el conjunto de todos aquellos elementos químicos, físicos y biológicos con los cuales los seres vivos interactúan. Además, en el caso del ser humano, también incluye todos esos elementos culturales y sociales que influyen en su vida. Así pues, el medio ambiente no es únicamente el sitio físico en el que se desarrolla la vida, sino que también es medio ambiente la cultura y conceptos tan intangibles como las tradiciones.

Es por lo que, dentro del medio ambiente, podemos distinguir entre:

- **Medio ambiente natural:** el clima, geografía, la fauna, flora y todo aquello que encontramos de forma natural.
- **Medio ambiente cultural:** aquellos objetos fabricados por el hombre o sus actividades socioeconómicas.

Así pues, la definición del medio ambiente es la de *un sistema que se forma por elementos naturales y culturales que se interrelacionan entre ellos y que son modificados por la acción del hombre. El medio ambiente es el entorno que nos condiciona la forma de vida, no obstante, nuestra forma de vida también lo condiciona y lo adapta.* (Juste, 2022)

Riesgos ambientales (CARLEMANY, 2021) El medio ambiente puede tener peligros que representan amenazas para la salud del ser humanos.

Los riesgos ambientales: son aquellos factores que favorecen la posibilidad de que el medio experimente un daño. A este respecto, no importa si dicho perjuicio es provocado por el hombre o por la misma naturaleza.

- ≈ **Riesgos ambientales naturales:** en este grupo se engloban todos aquellos que produce la misma naturaleza, como pueden ser los fenómenos meteorológicos y climatológicos. Estos pueden ser muy peligrosos.

Algunos ejemplos de este tipo de riesgos son los siguientes:



- Escasez de lluvia e incremento de las sequías.
- Ciclones y tormentas.
- Contaminación de la atmósfera.
- Plagas.
- Crecidas de ríos y mares.
- Desplazamientos de tierra.
- Avalanchas.
- Tormentas de agua, polvo y arena.
- Cambios excesivos en la temperatura.
- Incendios forestales.

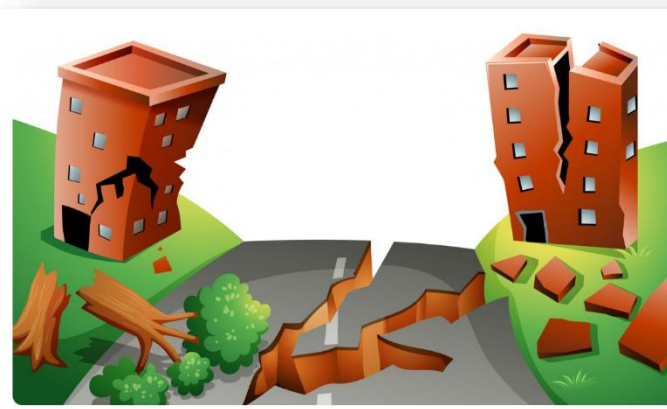


Ilustración 10. Sismo. Tomado de Freepick

≈ **Riesgos ambientales antrópicos:** esta tipología de riesgos para el medio ambiente incluye a aquellos que, de alguna manera, son responsabilidad del hombre y de su actividad.

Entre los ejemplos que se pueden señalar están los que citamos a continuación:

- Vertidos tóxicos.
- Nubes químicas.
- Efecto invernadero y destrucción de la capa de ozono.
- Posibles incendios de inmuebles.



Ilustración 11. Contaminación Antrópica. Tomado de Freepik

Los peligros (PAHO, 2010) provenientes del medio ambiente pueden causar diferentes tipos de efectos en la salud de los seres humanos, estos dependen del tipo, intensidad y magnitud según la clase de peligro, el nivel de exposición y el número de afectados. Algunas enfermedades se asocian a más de un tipo de exposición y se suman los factores genéticos, la nutrición, los riesgos del estilo de vida y otros factores.

- **Peligros biomecánicos** (peligro de daños en el trabajo, en la agricultura, el hogar, en los deportes y por vehículos automotores)
- **Peligros psicosociales** (estrés, ruptura del estilo de vida, discriminación en el lugar de trabajo, efectos de cambios sociales, marginalización y desempleo).



Una ruta de exposición es el proceso por el cual los individuos están expuestos a *contaminantes ambientales* e incluye los siguientes elementos: fuente de contaminación, medio ambiental contaminado, mecanismos de transporte de los contaminantes, puntos de exposición, vía de exposición y población expuesta. La exposición a sustancias tóxicas tiene lugar a través de las tres rutas principales: La piel, el sistema respiratorio (Inhalación), sistema digestivo (Ingestión) e inyecciones. (ATSDR, 2019)



Ilustración 12. Ingestión.
Tomado de Freepik.

Los vectores son organismos vivos que pueden transmitir patógenos infecciosos entre personas, o de animales a personas. Muchos de esos vectores son insectos hematófagos que ingieren los microorganismos patógenos junto con la sangre de un portador infectado (persona o animal) y posteriormente los transmiten a un nuevo portador, una vez replicado el patógeno. Con frecuencia, una vez el vector ya es infeccioso, puede transmitir el patógeno el resto de su vida en cada picadura o ingestión de sangre posterior. (WHO, 2020)



Cuando hablamos de **agentes contaminantes** nos referimos a aquellas sustancias que se encuentran en el medio natural y que provocan efectos perjudiciales en el mismo medio ambiente y en la salud de los seres vivos que lo habitan. (Roper Portillo, 2020)



La contaminación del medio ambiente: *es todo aquello que daña el aire, el suelo, el agua, la flora y la fauna.* Una parte de esa contaminación es natural, por ejemplo, cuando un volcán entra en erupción libera una gran cantidad de gases y productos que pueden dañar el ecosistema, no obstante, la mayor parte de la contaminación del medio ambiente se produce como consecuencia de las actividades humanas, ya sea con los plásticos en el mar, los residuos en la montaña o la emisión de CO₂ a la atmósfera.

Por otro lado, cabe señalar el problema que representa el consumo irresponsable de recursos naturales que no son renovables y la sobrepoblación mundial, lo que provoca que se destruyan hábitats, se ocupen cada vez más espacios y se provoquen problemas económicos, sociales, políticos y, obviamente, medioambientales.



Actividad 4: Factores ambientales en la comunidad.

En equipos de CUATRO completen el siguiente cuadro identificando los contaminantes, enfermedad y solución al siguiente cuadro. Considerando parte de la información de la lectura anterior. Ejemplo: el plomo es un contaminante del aire (quema de llantas) que causa irritación de ojos y comenta de qué manera podemos nosotros participar para poder reducir a gran medida la contaminación en nuestras comunidades.

Contaminación de:	Contaminantes y/o forma de contaminar	¿Qué enfermedades producen?	¿De qué forma participo en mi casa, escuela y/o comunidad para reducir la contaminación?
Suelo			
Agua			
Aire			
Acústica (ruidos/vibraciones)			
Radioactiva (sustancias radioactivas)			



Térmica (aumento de la temperatura)			
Visual (alterar la percepción visual)			



Extraclase: traer para la siguiente clase material escolar para elaborar un mapa mental basado en la **Lectura 5: Condiciones socioculturales como factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades**, y sigan las indicaciones de la **Actividad 5: Mapa Mental de las condiciones socioculturales y la salud** para que se dé el tiempo para exponerlo.

Sesión 6: Relaciones entre salud personal y condiciones ambientales, sociales y culturales.



Lectura 6: Condiciones socioculturales como factores determinantes en la salud integral de las personas, familias y comunidades

Desde la antigüedad han preocupado las causas, condiciones o circunstancias que determinan la salud, lo que se conoce a partir de los años 70 como “determinantes”. Los determinantes abarcan desde factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales y, por supuesto los servicios sanitarios como respuesta organizada y especializada de la sociedad para prevenir la enfermedad y restaurar la salud (Ministro de Educación de Perú, 2021, pág. 2). Cabe mencionar que en sesiones anteriores se han abordado factores determinantes en la salud, como los ambientales, biológicos y ciertos aspectos conductuales; ahora bien, en este apartado se abordarán factores sociales -y culturales- de la salud de las personas, familias y comunidades, como son: ingresos económicos, educación, redes de apoyo social, servicios de salud y género.

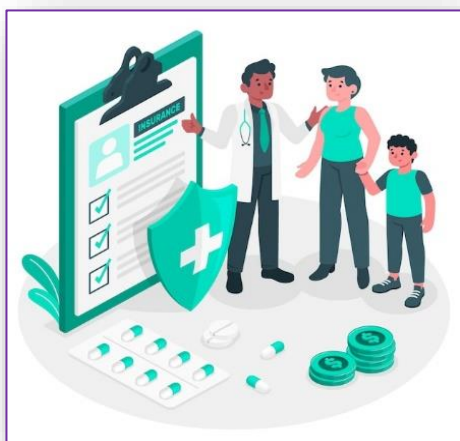


Ilustración 13. Determinantes de la salud.
Tomado de Freepik

En primera instancia cabe mencionar la definición de los **determinantes culturales de la salud**, misma que son entendidos como conjunto de valores, costumbres, creencias y prácticas que constituyen la forma de vida de un grupo específico. Luego entonces, la cultura como determinante son todas las formas y expresiones que caracterizan una población y determinan su estado de salud, tales como, etnicidad, el nivel educativo, género, religión, lengua, cosmovisión, arquetipos, creencias, costumbres y valores (González Fernandez, 2017).

Por su parte, la Comisión de Determinantes Sociales de la Salud (CDSS) en el año 2008 definió a los determinantes sociales de la salud como “Las

circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud”. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, la cual depende a su vez de las políticas adoptadas; esta distribución desigual se traduce en grandes diferencias en materia de salud entre países desarrollados y los que están en vías de desarrollo (Enfermeriacelayane, 2018).

Dentro de cada país, pueden existir diferencias entre sus estados, regiones y localidades e, incluso, pueden llegar a ser distintas para los subgrupos de una población, lo cual da lugar a la **desigualdad e inequidad**, no sólo en materia de salud (Enríquez, 2022).

Actualmente se hace mayor hincapié que las condiciones sociales en las que las personas se desenvuelven ejercen una fuerte influencia en su salud. La pobreza, las desigualdades sociales, la discriminación, la vivienda y alimentación precaria, las condiciones poco saludables durante etapas tempranas del desarrollo son estas circunstancias determinantes en la aparición de enfermedades, muertes y disparidades en la salud en cualquier parte del mundo.

A continuación, se mencionan algunos de los principales *determinantes sociales de la salud* (Ministro de Educación de Perú, 2021):

- **Ingresos económicos:** diversas investigaciones han concluido en que mayores ingresos económicos se asocian a mejores indicadores de la salud de la población. Ahora bien; la manera en que se administran los ingresos económicos cobra especial relevancia, debido a que el manejo de las finanzas en el entorno familiar de manera informada y eficiente, aunado al consumo inteligente, que consiste razonar nuestras decisiones antes de comprar, al revisar cuál producto o servicio, con relación a su precio, nos va a ser más útil o durar por más tiempo, puede significar vivir con mayor bienestar



Ilustración 15. Ingresos económicos. Tomada de frepik

(CONDUSEF, s.f., págs. 5, 30).



Ilustración 14. Nivel educativo. Tomado de Freepik

- **Educación:** los bajos niveles de educación formal se relacionan con una salud más deteriorada, más estrés y baja autoconfianza. Un nivel bajo de escolaridad comúnmente se asocia con menores ingresos económicos, que a su vez pueden limitar el acceso a servicios de salud, una alimentación adecuada; menor conocimiento sobre la prevención y el tratamiento de enfermedades, derechos relacionados con la salud y recursos disponibles para atenderla; y al permanecer un limitado

tiempo de la vida en el ambiente escolar, menor participación en actividades recreativas, culturales que favorezcan el bienestar en general.

- **Redes de apoyo social:** el apoyo de las familias, de los amigos y de la comunidad en que las personas viven permiten tener una mejor salud. La cultura propia – valores, costumbres, tradiciones y creencias de las familias y de las comunidades – afecta directamente a la salud de las personas. Al respecto cabe hacer dos anotaciones:

La primera respecto a las prácticas en torno al cuidado de la salud presentes en estas redes de apoyo, en donde pueden existir la falta de atención preventiva que implica la tendencia a buscar atención médica solo cuando se presenta un problema de salud en lugar de realizar revisiones periódicas y preventivas. Esto puede llevar a que los problemas de salud se agraven y sean más difíciles de tratar; la falta de actividad física consistente en llevar un estilo de vida sedentario que puede derivar en enfermedad como obesidad, la diabetes e hipertensión; la falta de educación en salud sexual y reproductiva relacionada con la existencia de tabúes y estigmas asociados con la salud sexual y reproductiva, lo que puede impedir que las personas busquen atención médica y tomen medidas preventivas para proteger su salud. La



Ilustración 17. Género. Tomado de freepik

Ilustración 16. Redes de apoyo. Tomado de Freepik.

segunda, es con respecto a ciertas prácticas religiosas o culturales en las redes de apoyo que pueden influir en la aceptación o el rechazo de ciertos tratamientos médicos, lo que puede afectar la salud física y mental de las personas.

- **Género:** Ser mujer u hombre implica distintos tipos de riesgo de enfermedad a diferentes edades.
- **Servicios de salud:** el acceso equitativo, oportuno y de calidad a los servicios de atención médica, ya sea preventiva o curativa, influye también en estado de salud. Por ejemplo, las personas que viven en áreas rurales o de bajos recursos pueden tener acceso limitado a servicios médicos de calidad, lo que puede afectar su salud. De manera similar, las personas con discapacidades pueden enfrentar barreras en el acceso a servicios de salud.



Ilustración 18. Enfermarse.
Tomado de Freepik

En conclusión, los determinantes socioculturales de la salud, más allá de la biología y del ambiente, juegan un papel fundamental en la forma en que las personas, familias y comunidades experimentan y enfrentan los desafíos de bienestar y enfermedad. ¿

Al respecto de estos determinantes se señala “hay que mirarlos como complejas redes de factores interrelacionados” (Enfermeriacelayane, 2018). Estos factores incluyen el ingreso económico, la educación, la cultura, la religión y otros aspectos de la diversidad humana. Para mejorar la salud de las poblaciones, es necesario abordar los determinantes socioculturales de la salud desde una perspectiva integral y participativa, que reconozca y respete los derechos humanos, la diversidad y la equidad.



Preguntas para comprensión:

¿Qué es la inequidad?

¿Qué es la igualdad social?



Actividad 5: Mapa Mental de las condiciones socioculturales y la salud.

Elabora un mapa mental en equipo de CUATRO compañeros(as) sobre la lectura anterior. Utiliza hojas blancas o de colores, cartulina o krapas para hacer ahí el mapa mental, trae recortes, pegamento, tijeras, crayolas o plumones y empieza.

¿Cómo se ve un mapa mental? Mira el ejemplo.

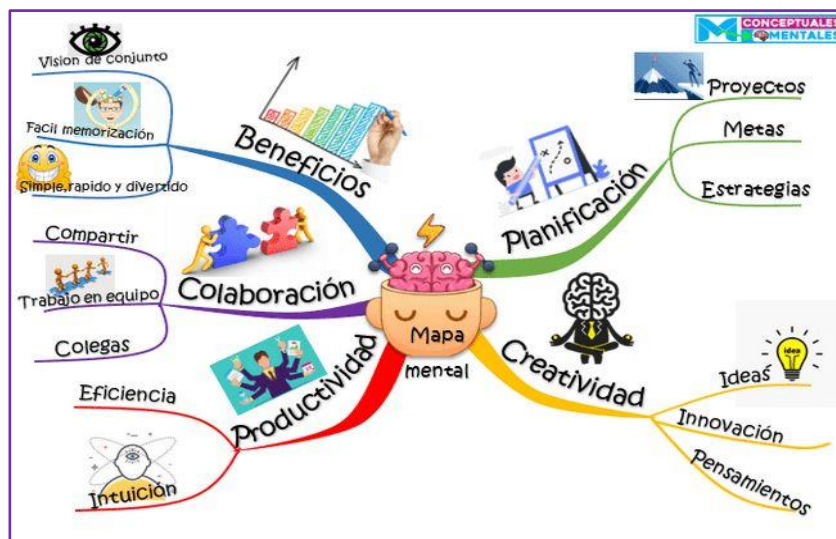


Ilustración 19. Ejemplo de Mapas Mentales Creativos. Tomado de Pinterest.

Un mapa mental es una representación gráfica, un diagrama de ideas o conceptos relacionados entre sí y que te ayudaran a organizar y entender mejor la información relacionada con un tema principal. Una de las características más reconocibles de un mapa mental es que es una representación gráfica radial. Es decir, veras el tema o idea principal en el centro del diagrama que se ramifica en otros subtemas o temas secundarios alrededor de éste en distintos niveles (Alonso, 2025).

Pasos para hacer un mapa mental:

1. Piensa en el objetivo o propósito del mapa mental.
2. Lee el tema.
3. Subraya las ideas principales o palabras clave.
4. Identifica las ideas o subtemas secundarios.
5. El tema principal es el centro de tu mapa mental.
6. Ramifica de acuerdo a los temas principales que encuentraste.
7. Busca imágenes apropiadas, si no las encuentras basta con el nombre pero que resalte con algún color o tipo de letra.
8. Pega las imágenes y rotula.
9. Vuelve a ramificar en los temas que tienes otras divisiones y pega nuevas imágenes para rotularlas.



Nota para el docente: Solicitar que investiguen en su familia que enfermedades crónicas padecen y pregunte cómo se cuidan para tener mejor calidad de vida.



Tarea extraclase: para la sesión 7. Investiga con tu familia nuclear y extendida que tipo de enfermedades crónicas padecen y marca en el cuadro de la **Actividad 5: Mis antecedentes de enfermedades crónicas y cómo prevenirlo** si hay alguna que no aparece en la lista, anótala y márcala.



Lectura 7: Enfermedades crónico-degenerativas y cómo pueden ser prevenidas

Las enfermedades crónicas son aquellas que tienen una duración prolongada y una progresión lenta, es decir, que sus síntomas no se resuelven con el paso del tiempo. Estas constituyen un reto para la salud personal y pública “debido al gran número de casos afectados, su creciente contribución a la mortalidad general, la aparición en edades cada vez más tempranas, el hecho de que son la causa más frecuente de incapacidad prematura, así como la complejidad y costo elevado de su tratamiento” (Barba Evia, 2018)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

HUMAN BODY

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Ilustración 20. Cuerpo humano. Tomada de Freepick.

Ilustración 21. Obesidad. Tomado de Freepick, vector gratuito.

Se considera como una enfermedad multifactorial y compleja en la que intervienen problemas genéticos, conductuales y ambientales; se concibe como el resultado del desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía y representa en sí misma un factor de riesgo para desarrollar diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades articulares y cardiovasculares.

Se presenta con la acumulación excesiva de grasa corporal que afecta la salud a partir de un «índice de masa corporal (IMC), resultante de dividir el peso en kilogramos entre el cuadrado de la talla en metros, a partir de 30.0 y en donde la circunferencia abdominal sea mayor o igual a 102 cm en hombres y a 88 cm en mujeres, el riesgo de padecer la obesidad es mayor (Barba Evia,

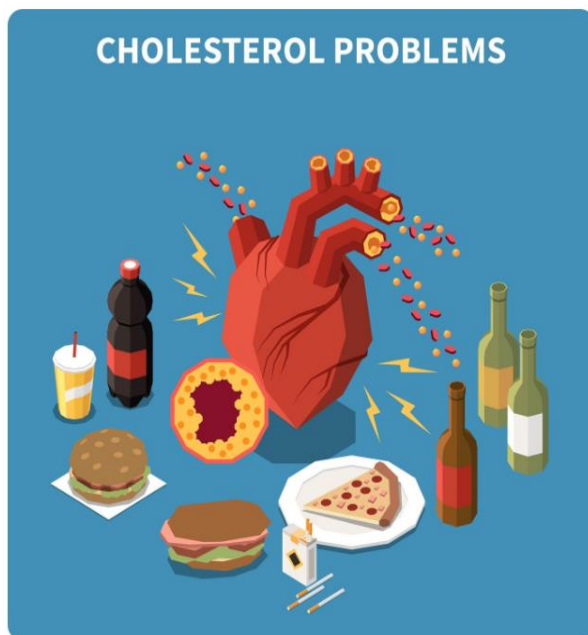


Ilustración 22. Colesterol. Tomado de Freepik, macrovector.

Dislipidemias

Se trata de un grupo de trastornos que se caracterizan por la producción excesiva o aclaramiento disminuido de lipoproteínas séricas. Se define como «colesterol total mayor a 200 mg/dL, colesterol unido a lipoproteína de baja densidad (C-LDL) mayor a 130 mg/dL o triglicéridos con ayuno previo de 12 a 16 horas mayor a 150 mg/dL. Estas pueden ser de origen primario; es decir, de origen genético o hereditario, o secundarias, asociadas a otras enfermedades, también puede ser por una alimentación inadecuada rica en grasas y la inactividad física. Estas están relacionadas con el aumento del riesgo de aterosclerosis (obstruir parcial o completamente el flujo sanguíneo en las arterias, lo que puede tener consecuencias graves según la ubicación y la extensión del bloqueo),

enfermedades cardiovasculares y pancreatitis (Barba Evia, 2018).

Hipertensión Arterial

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias al ser bombeada desde el corazón. Si la tensión es alta (HTA), el corazón sufre más ya que tiene que efectuar más fuerza para bombear la sangre (Mundo Deportivo, 2020).

La HTA puede considerarse como un síndrome más que una enfermedad en sí misma. En la actualidad, la clasificación de la hipertensión y la valoración del riesgo se realiza basándose en ambas cifras tensionales, y desde el año 2003, la OMS, la Sociedad Internacional de Hipertensión, la Europea de Cardiología y la de Hipertensión, han incluido en su clasificación los conceptos de presión óptima, normal y normal alta. La hipertensión se clasifica por estadios con base en las cifras de registro en mmHg (milímetros de mercurio) de la presión sistólica y diastólica, lo cual sirve para normar el manejo del paciente.



Categoría	Presión sistólica (mmHg)	Presión diastólica (mmHg)
Nivel óptimo	< 120	< 80
Normal	120 a 129	80 a 84
Normal alta	130 a 139	85 a 89
Hipertensión	140 o más	90 o más

La hipertensión arterial (HTA) es uno de los factores de riesgo para el aumento del riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otras complicaciones, las cuales también se constituyen como las primeras causas de muerte en México. Las complicaciones de la HTA se relacionan directamente con la magnitud del aumento de la tensión arterial y el tiempo de evolución, por lo que establecer el tratamiento de manera oportuna tiene importantes beneficios en términos de prevención de complicaciones y menor riesgo de mortalidad. Los factores identificados que contribuyen a su aparición, se encuentran la edad, factores genéticos, obesidad, consumo excesivo de sal, alcohol y tabaco, estrés y falta de ejercicio.



Diabetes mellitus

Esta enfermedad crónica se ha convertido en un grave problema de salud pública, esto favorecido por el inminente envejecimiento de la población, su manifestación cada vez a edades más tempranas, el incremento sustancial en la prevalencia de la obesidad y la disminución de la actividad física.

Esta se define como una enfermedad crónica cuyo origen es de naturaleza multifactorial y que involucra un grupo heterogéneo de enfermedades

sistémicas, crónicas, de causa desconocida, con grados variables de predisposición hereditaria, así como la participación de diversos factores ambientales que llevan a hiperglucemia como consecuencia de un déficit de la acción o secreción de la insulina (o ambas); comúnmente se asocia con factores genéticos, obesidad, sedentarismo, edad avanzada. Cuando es crónica, se asocia con deterioro en el tiempo, disfunción y falla de órganos, especialmente ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

El tipo 2 es la modalidad más frecuente; se caracteriza por el aumento de los niveles de glucosa en sangre debido a la resistencia a la insulina (por deficiencia absoluta o relativa de la acción

o secreción de insulina, la cual se encuentra en niveles bajos, normales o altos), así como alteración en el metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas. Hasta hace unos cuantos años, la diabetes tipo 2 prevalecía en adultos y ancianos, mientras que el tipo 1 se diagnosticaba principalmente en niños (debido a la deficiencia total de la secreción de insulina). Sin embargo, en los últimos 10 a 20 años, se ha observado un alarmante incremento en la prevalencia de diabetes tipo 2 en pacientes pediátricos en todo el mundo. Existen estimaciones que sugieren que al menos la mitad de la población pediátrica con diabetes pertenece al tipo 2.

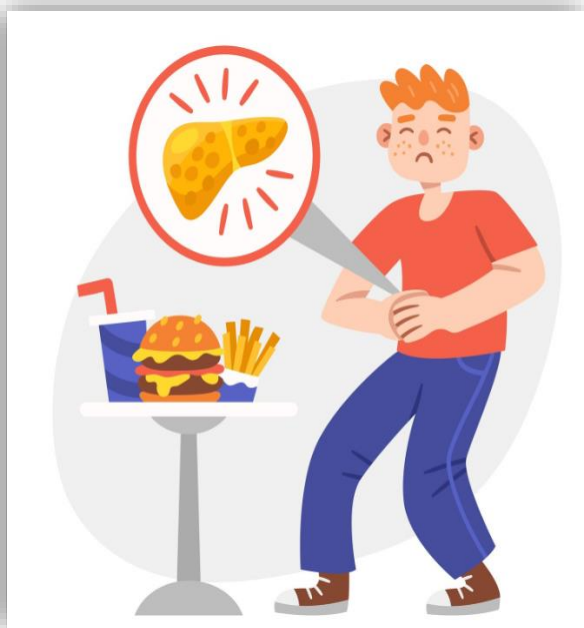


Ilustración 23. hígado graso. Tomado de Freepick

El hígado graso

Es una enfermedad crónica que afecta a este órgano, que es encargado de realizar funciones vitales en nuestro cuerpo. Esta condición se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el hígado, lo cual puede interferir con su funcionamiento adecuado (Asociación Americana del Hígado, 2023). Este puede ser de dos tipos: no alcohólico y alcohólico. El primero es más común y generalmente está asociado con factores como la obesidad, la diabetes tipo 2, el colesterol alto y consumo excesivo de medicamentos. El segundo tipo se produce por el consumo excesivo y prolongado de alcohol.

Los síntomas del hígado graso pueden variar, pero en muchas ocasiones no se presentan señales evidentes. Algunas personas pueden experimentar fatiga, malestar abdominal en la parte superior derecha o pérdida de apetito. Sin embargo, es importante destacar que la enfermedad puede progresar sin síntomas visibles, lo que la convierte en una enfermedad silenciosa, y ante la falta de detección oportuna puede tener consecuencias graves si no se trata adecuadamente, al evolucionar hacia una inflamación del hígado llamada esteatohepatitis, progresar a cirrosis hepática y al daño irreversible del hígado.

Al respecto al hígado graso no alcohólico, de acuerdo con la Asociación Americana del Hígado (2023) se debe tener en cuenta lo siguiente:

¿Cómo es tratado?

- Todavía no existen tratamientos médicos para la enfermedad del hígado graso no alcohólico.

- Comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir el inicio del daño hepático o revertirlo en las primeras etapas.
- Consulte regularmente a un médico que se especialice en el hígado.
- Hable con su médico sobre las formas de mejorar la salud de su hígado Baje de peso, si tiene sobrepeso u obesidad
- Reducir el colesterol y los triglicéridos. Controla tu diabetes. Evite el alcohol

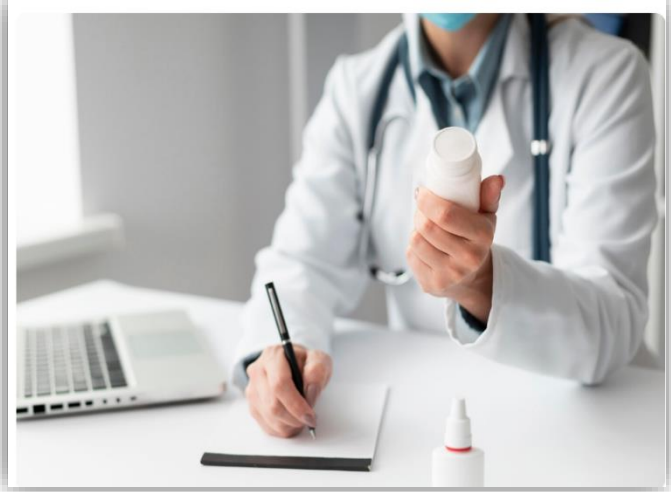


Ilustración 24. Tratamiento. Tomado de Freepik.

¿Cómo puede ser prevenido?

Hay maneras de prevenir la enfermedad del hígado graso no alcohólico:

- Mantener un peso saludable
- Coma una dieta saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Limite la ingesta de alcohol
- Solo tome los medicamentos que necesite y siga las recomendaciones de dosificación.
- Es necesario destacar que el diagnóstico y el tratamiento del hígado graso deben ser realizados por profesionales de la salud, como médicos y especialistas en gastroenterología o hepatología.

Actividad 6: Mis antecedentes de enfermedades crónicas y cómo prevenirlo.

Enfermedad crónica degenerativa	Marca con una ✓ las enfermedades crónicas degenerativas en tu familia	¿Lleva algún tipo de control médico o cómo se cuida?	Características y causas.	¿Cómo puedo prevenirla?
Obesidad				
hipertensión				
Diabetes				
Dislipemias¹				
Cardiovasculares				
Alergias				

¹ La dislipemia (o dislipidemia) es la alteración en los niveles de lípidos (grasas) en sangre (fundamentalmente colesterol y triglicéridos).



Cáncer				
Alzheimer y demencia				
Artritis.				
Asma.				
EPOC ²				
Enfermedad de Crohn				
Fibrosis quística.				
Otros				

² Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.



Parte II

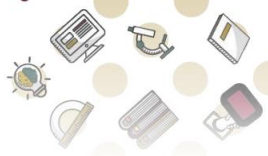
El cuidado de la salud mental.





Propósitos y contenidos formativos

Propósitos formativos	Contenidos formativos
1. Desarrolla, junto con la comunidad estudiantil a la que pertenece, una conciencia crítica y reflexiva sobre los hábitos que configuran su existencia, y promueve el cuidado de sí como una práctica ética que articula el bienestar físico, emocional, mental y social.	• Relaciones entre salud personal y condiciones ambientales, sociales y culturales • La salud mental y emocional como pilares de una vida digna • El cuidado colectivo.



Situación de Aprendizaje 02

"Vida en armonía"

Propósito de la situación:

Diseñar en equipos de 5 o 6 estudiantes una *Campaña de Salud* con la que puedan intervenir en la comunidad escolar para apoyar en la prevención primaria de algún problema de salud para luego compartir los resultados con el grupo.

Problema del contexto:

Sara ha observado que en su plantel hay problemas de salud como obesidad, problemas de depresión, estrés, insomnio, trastornos de la conducta alimentaria entre otros, por lo que decide organizarse con sus compañeros para implementar una estrategia que pueda ayudar a la población estudiantil a cuidar su salud mental y física.

Conflicto cognitivo:

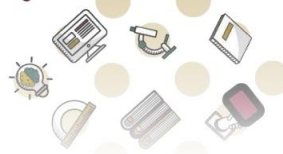
1. ¿A qué instituciones debe acudir Sara para que le ayuden o capaciten para tener una formación adecuada para su estrategia de salud mental?
2. ¿Qué aspectos del entorno y situaciones particulares debe considerar para abordar temas sobre salud mental?
3. ¿Qué estrategias le sugieres a Sara para hablar con sus compañeros sobre el cuidado de la salud mental? Específica en al menos tres problemas de salud.
4. ¿Cuáles serían las habilidades socioemocionales que Sara debe fomentar en la población estudiantil al realizar sus intervenciones para fortalecer habilidades de manejo de las emociones?
5. ¿Qué actividades recreativas debería fomentar Sara en sus compañeros para hacer más completo su fomento al cuidado de la salud?



Sesión 8: Encuadre

Segundo parcial

Icono	Actividad	Porcentaje	Puntuación
	Evaluación diagnóstica.	5%	
	Preguntas reflexivas	10%	
	Cuadro señales personales de problemas emocionales.	10%	
	Cuadro comparativo de profesionales de la salud mental.	10%	
	Test de hábitos que favorecen o afectan el bienestar y compromiso creativo.	10%	
	Dibujo “Valoro mi bienestar personal”.	10%	
	Red de cuidado colectivo	15%	
	Campaña de Salud	30%	
Total			



Instrumento de evaluación

Nombre del alumno:						
Semestre:				Grupo:		
NÚM. De act.	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	TIPO DE ACTIVIDAD	%	CUMPLIÓ CON LA ACTIVIDAD		PORCENTAJE ALCANZADO
				SI	NO	
Situación de aprendizaje 02						
01	Evaluación diagnóstica.	Valorativa	5%			
02	Preguntas reflexivas	Reflexiva	10%			
03	Cuadro señales personales de problemas emocionales.	Análisis	10%			
04	Cuadro comparativo de profesionales de la salud mental.	Investigación	10%			
05	Test de hábitos que favorecen o afectan el bienestar y compromiso creativo.	Reflexiva	10%			
06	Dibujo de "Valoro mi bienestar personal".	Analítica	10%			
07	Red de cuidado colectivo	Creativa y análisis	15%			
08	Campaña de Salud	Investigación y práctica de campo.	30%			
Evaluación sumativa						

Sesión 9: El cuerpo como lugar del cuidado del pensamiento y de la acción.



Lectura 1: Salud mental y el cuidado del cuerpo.



Ilustración 26. Salud y no salud mental. Tomado de Pinterest. (Mota, s.f.)

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes. (WHO, 2022)

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

Importancia de la salud mental (MedlinePlus, s.f.):

Una persona que tiene salud mental se reconoce porque:

- ✓ Sabe enfrentar el estrés diario
- ✓ Establece relaciones personales sanas.
- ✓ Su estado físico es saludable.
- ✓ Colabora en la comunidad de forma significativa.
- ✓ Es productivo en su trabajo.
- ✓ Desarrolla un alto potencial en lo que hace.

La relación entre la mente y el cuerpo aumenta a medida que la actividad física como el ejercicio, practica de yoga, meditación, dibujo, pintura y otras ocupaciones psicoactivas se incrementan. La salud física y la mental se sincronizan para ayudar a las personas a afrontar situaciones estresantes sin alterar su forma de vida.

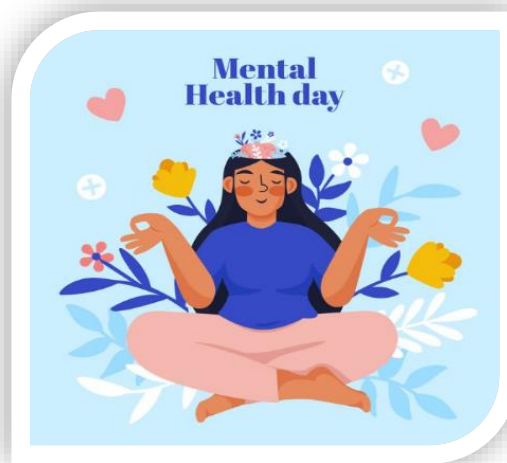


Ilustración 25. Salud mental. Tomado de Freepik.



No existe una separación radical entre salud física y salud mental; en muchos aspectos, son parte de lo mismo. Eso significa, entre otras cosas que los problemas de salud mental son, en parte problemas de salud física, ya que tienen fundamentos en el cerebro o en el sistema nervioso en general (Avance Psicólogos, 2020).

Los beneficios de la salud física se manifiestan eliminando los síntomas de ansiedad, enojo, frustración que se relacionan con otros problemas de salud como los dolores de cabeza, padecimientos de espalda, estreñimiento diarrea, malestares estomacales y gastrointestinales, insomnio, hipersomnia y fatiga crónica. Algunos de estos síntomas están asociados a depresión un grave problema de salud mental.



Ilustración 27. Dolor de cabeza.
Tomado de Freepik

La salud física es una de las características que poseen las personas mentalmente sanas, algunos síntomas enmascaran padecimientos mentales como la depresión endógena; entre ellos los dolores de cabeza que se presentan de forma persistente, los malestares estomacales continuos sin causas claras, síntomas de cansancio, insomnio e hipersomnia continuos o alternados, todos ellos son síntomas de una deteriorada salud mental y salud física dañada (Fisiostar, s.f.).

Su salud mental también es importante porque puede afectar su salud física. Por ejemplo, los trastornos mentales pueden aumentar su riesgo de problemas de salud física, como accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Identificamos algunos efectos de la salud mental en la salud física, y viceversa (OBSERVATORIO DISCAPACIDAD FÍSICA, S.F.).

La depresión y la ansiedad aumentan el riesgo de padecer cardiopatías

La depresión es una de las grandes problemáticas de salud del mundo. Además, hay diversos estudios que relacionan la ansiedad y la depresión con el aumento del riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y por cáncer.

Los efectos secundarios de la medicación

La medicación puede provocar impactos adversos en la salud física de las personas con enfermedades físicas o mentales, por ejemplo, provocando un aumento rápido de peso que puede repercutir en la salud. A veces, los pacientes no reciben la suficiente información sobre la medicación que toman y los efectos que pueden provocar.

Diagnóstico y seguimiento

A menudo las dolencias físicas de una persona con un trastorno mental son vistas como una manifestación más de su enfermedad, en vez de tratarse como una condición o dolencia separada de la enfermedad. Esto puede provocar un retraso en el tratamiento de las dolencias físicas de estas personas. Además, si no se realizan chequeos de la salud física de estos pacientes, por ejemplo, en atención primaria, para identificar posibles dolencias de este tipo, el tratamiento tardará aún más en llegar.



Ilustración 28. Efectos secundarios de los medicamentos. Tomado de Freepik

Factores del estilo de vida

Hay muchos factores que afectan a las personas con una enfermedad física o mental a la hora de comer de manera saludable o hacer ejercicio. Algunos de estos factores son la exclusión social o el estigma, muy presente alrededor de las enfermedades mentales, o la falta de una rutina. Por eso, es importante que cuente con apoyo para mantener un estilo de vida de calidad y saludable.



Actividad 1: Entendiendo la salud mental.

A continuación, revisa los siguientes vídeos, analiza su contenido y responde al finalizar las preguntas que se formulan para ayudarte a reflexionar de manera personal sobre ellos.

Duración 5:28'



La importancia de la salud mental

<https://www.youtube.com/watch?v=3p-5Qe0rDzk>

Duración 4:31'



Descubre cómo cuidar tu mente y cuerpo cada día

<https://www.youtube.com/watch?v=t4UChv0awZ8>



Preguntas de reflexión en relación a la lectura y los vídeos.

1. **¿Por qué crees que la salud mental es tan importante como la salud física en la vida diaria de los adolescentes?**
Reflexiona sobre ejemplos concretos de tu entorno escolar o familiar.
2. **¿Qué emociones o situaciones pueden afectar más tu bienestar emocional y cómo suelen influir en tu comportamiento o decisiones?**
Considera lo que mencionan los videos sobre reconocer y escuchar lo que sentimos.
3. **¿Qué hábitos de autocuidado (como el descanso, la alimentación o el manejo del estrés) practicas actualmente y cuáles podrías mejorar?**
Relaciona tu respuesta con las recomendaciones presentadas en los videos.
4. **¿Por qué a veces resulta difícil pedir ayuda emocional y qué consecuencias puede tener guardar los problemas en silencio?**
Piensa en la importancia del apoyo social mencionada en los videos.
5. **¿Cómo influyen las relaciones con amigos, familia y compañeros en tu salud emocional y mental?**
Da ejemplos de relaciones que aporten bienestar y de aquellas que podrían afectarlo.
6. **Después de ver los videos, ¿qué acción concreta podrías empezar a practicar esta semana para cuidar mejor tu mente y tu cuerpo?**
Explica por qué esa acción sería beneficiosa para ti.



Tarea extraclase:

Actividad 3: Especialistas en salud mental.



Ilustración 29. Tejiendo con emociones. Tomado de Pinterest, Javier Villa

¿En qué consiste ir al psicólogo?

¿En qué me puede ayudar?

Gestionar lo que pienso, lo que siento y lo que hago.

¿Cuándo debo acudir?

Si experimento:

Ansiedad	Pensamientos negativos
Tristeza	
Frustración	
Ira	Somatizaciones

Investiga con tu equipo (seis a 7 integrantes) los especialistas de la salud mental y las instituciones que brindan apoyo en tu municipio o lugar más cercano.

¿Qué tipo de atención a la salud mental ofrecen los siguientes profesionistas?

Profesional de la salud.	Tipo de atención o servicio que ofrece a las personas.
trabajador social	
Psicólogo	
Psiquiatra	



Psicoterapeuta	
Psicopedagogo	
Maestro en educación inclusiva	
Neurólogo	
Instituciones de salud mental. IMSS, SSA, BIENESTAR	



Sesión 10. El cuerpo como lugar del cuidado del pensamiento y de la acción.

Lectura 2: Salud integral y cuidado de la salud mental

Desde la perspectiva de la salud integral, el ser humano está compuesto por dimensiones interrelacionadas:

Las 4 Dimensiones de la Salud Integral

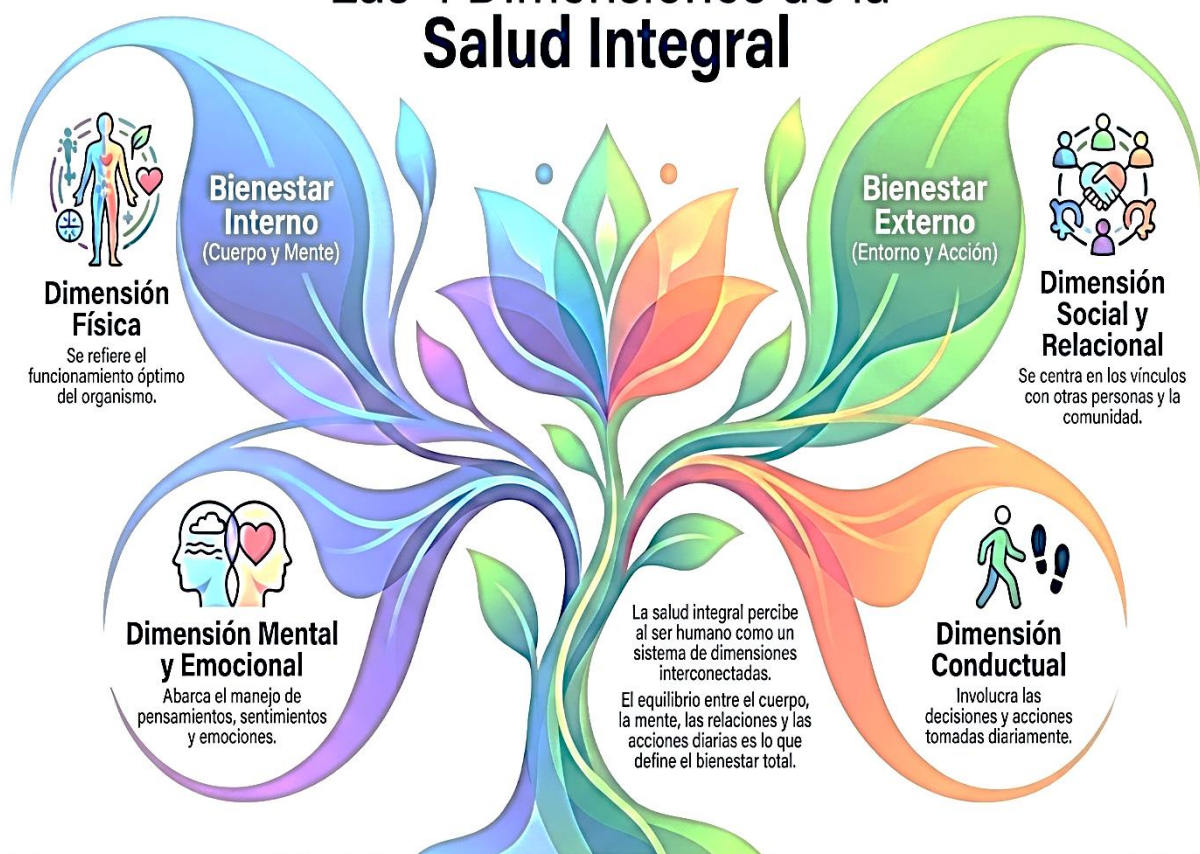


Ilustración 30. Dimensiones de la salud integral. Creada con NotebookLM

En este sentido, cuidar el cuerpo también implica prestar atención a la manera en que se piensa, se siente y se actúa. Hábitos como dormir adecuadamente, expresar emociones, realizar actividad física o construir relaciones basadas en el respeto contribuyen al equilibrio entre mente y cuerpo y favorecen el bienestar integral (Secretaría de Salud, 2023).

Durante la adolescencia y la juventud esta relación adquiere especial relevancia, ya que se trata de una etapa en la que se desarrollan la identidad personal, la autonomía y el proyecto de vida. De acuerdo con el Estado Mundial de la Infancia, promover el bienestar emocional en los jóvenes es fundamental para su desarrollo social y educativo (UNICEF, 2021).

Desde una perspectiva de salud integral, el cuerpo es también el espacio donde se expresan nuestras emociones, pensamientos, decisiones y conductas. Cada experiencia que vivimos deja una huella en el cuerpo.

Por ejemplo:

- Cuando una persona siente miedo, puede experimentar sudoración o aceleración del corazón.
- Cuando se siente triste, puede presentar cansancio, falta de energía o cambios en el apetito.
- Cuando experimenta alegría o entusiasmo, el cuerpo suele sentirse más activo y relajado.

Esto demuestra que mente y cuerpo funcionan como un sistema integrado, en el que los procesos psicológicos y físicos se influyen mutuamente.

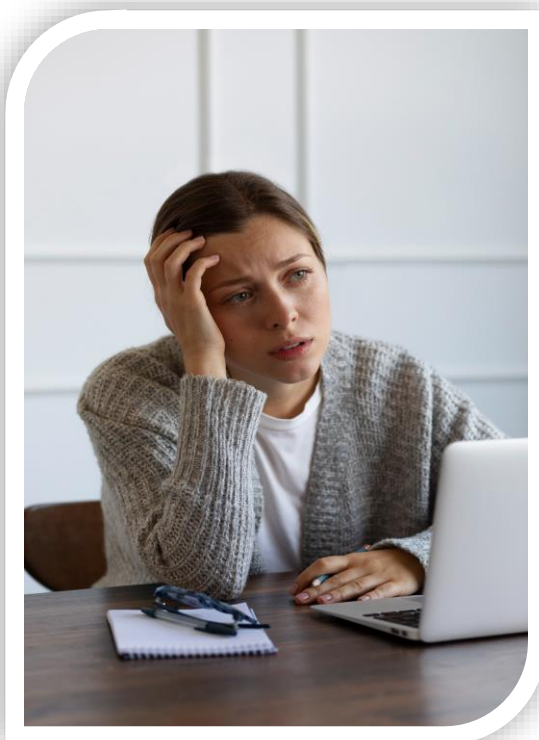


Ilustración 31. El cuerpo expresa nuestras emociones. tomado de freepik.

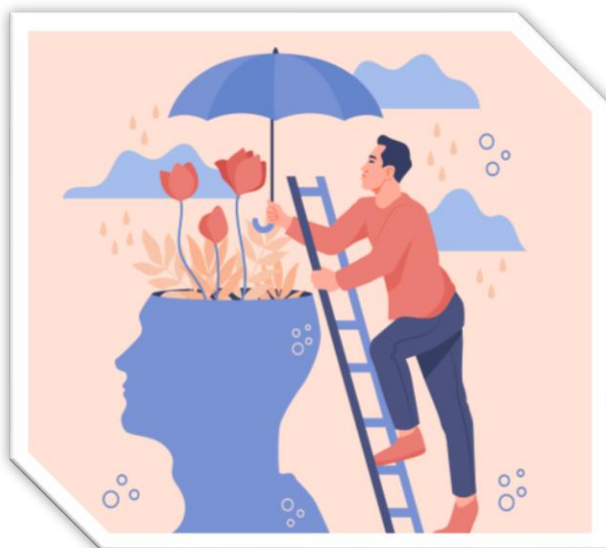


Ilustración 32. Autocuidado de la salud mental. Tomado de freepik

El autocuidado se refiere a las acciones que una persona realiza de manera consciente para proteger su bienestar físico, emocional y social. Cuando los jóvenes aprenden a escuchar su cuerpo, pueden reconocer señales importantes como:

- Cansancio
- Estrés
- Tensión muscular
- Cambios en el estado de ánimo
- Dificultad para concentrarse

Estas señales pueden indicar la necesidad de realizar ajustes en los hábitos de vida.

Entre las principales prácticas de autocuidado se encuentran:

1. Cuidado físico

Incluye hábitos que permiten mantener el equilibrio del organismo:

- Alimentación equilibrada
- Descanso adecuado
- Actividad física
- Higiene personal

2. Cuidado emocional

Consiste en reconocer, expresar y regular las emociones de manera saludable. Algunas estrategias son:

- Hablar con personas de confianza
- Practicar técnicas de relajación
- Escribir lo que se siente
- Buscar apoyo cuando se necesita

3. Cuidado social

Las relaciones humanas influyen significativamente en la salud. Las interacciones basadas en respeto, empatía y apoyo fortalecen el bienestar emocional.

4. Cuidado digital

En la actualidad, el uso de redes sociales también impacta la salud mental. El autocuidado digital implica:

- Regular el tiempo frente a pantallas
- Evitar comparaciones constantes
- Identificar contenidos que generan estrés o ansiedad

Reflexión sobre el cuidado integral del cuerpo

Guía Esencial de Autocuidado Integral



Ilustración 33. Autocuidado integral. Creada con NotebookLM

Cuando una persona cuida su cuerpo, también:

- Fortalece su autoestima
- Desarrolla mayor conciencia emocional
- Mejora sus relaciones interpersonales
- Toma decisiones más responsables

El autocuidado no es un acto egoísta, sino una práctica fundamental para mantener el equilibrio personal y contribuir al bienestar colectivo.

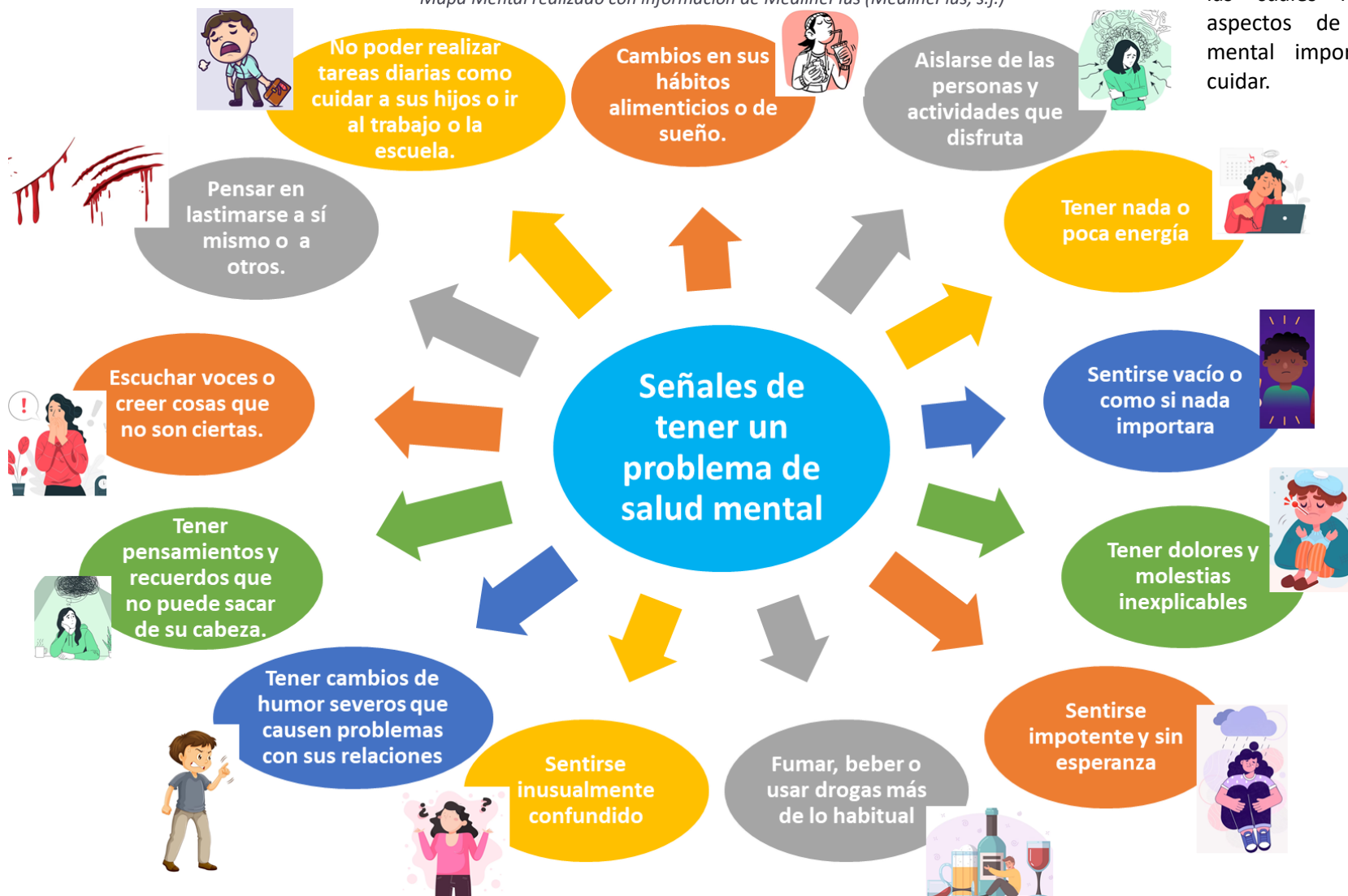


*Ilustración 34. Fortalecer la autoestima con el autocuidado.
Tomado de freepik.*

Actividad 2: Señales de problemas en salud mental.

Observa estas señales de problemas de salud que puede tener una persona, las cuales representan aspectos de la salud mental importantes de cuidar.

Mapa Mental realizado con información de MedlinePlus (MedlinePlus, s.f.)



¿Qué debo hacer si creo que tengo algunos de los problemas de salud mental de la página anterior?

Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La terapia de conversación y/o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales (MedlinePlus, s.f.). Si tiene síntomas graves o angustia que han durado dos semanas o más no espere hasta que sus síntomas lo agobien. Hable de sus inquietudes con su médico de cabecera u otro especialista cercano como orientador, asesor, consejero, quien, de ser necesario, lo puede remitir a un especialista en salud mental.

Considerando las señales del mapa mental sobre señales de problemas de salud mental, analiza y elige aquellas que crees presentar en el momento actual.

Señales personales de problemas emocionales.	¿Cómo afectan en su cuerpo?	¿Cómo en su bienestar personal y familiar?	¿Cómo puedo cuidar de mi salud mental?



Sesión 11: Prácticas de autocuidado como expresión reflexiva.



Lectura 3: Prácticas cotidianas de autocuidado como expresión de una vida reflexiva

El **autocuidado** se refiere al conjunto de acciones que una persona realiza de manera consciente para proteger su bienestar físico, emocional y social. Estas prácticas permiten reconocer y atender las necesidades personales, lo que contribuye a prevenir problemas de salud y a mejorar la calidad de vida (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Una vida reflexiva implica preguntarse constantemente:

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué necesita mi cuerpo?
- ¿Qué decisiones me ayudan a sentirme mejor?
- ¿Cómo influyen mis acciones en mi bienestar y en el de los demás?

En la adolescencia y juventud, desarrollar hábitos de autocuidado es especialmente importante porque se están formando patrones de comportamiento que pueden influir en la salud a lo largo de toda la vida.

Entre las prácticas cotidianas de autocuidado que favorecen la salud integral se encuentran:

1. Cuidado del descanso

Dormir entre siete y nueve horas diarias favorece la concentración, la regulación emocional y el funcionamiento del sistema inmunológico.

2. Alimentación equilibrada

Consumir alimentos variados y nutritivos proporciona energía al organismo y contribuye al adecuado funcionamiento del cerebro.

3. Actividad física

Realizar ejercicio regularmente reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y fortalece el cuerpo.

4. Expresión emocional

Hablar sobre lo que se siente o escribir pensamientos y emociones ayuda a liberar tensiones y comprender mejor las propias experiencias.

5. Gestión del tiempo digital

Regular el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos contribuye a reducir la sobrecarga de información y la comparación social.

Estas prácticas reflejan una actitud reflexiva hacia la vida, en la que las personas aprenden a escuchar su cuerpo, reconocer sus emociones y actuar de manera responsable con su bienestar.

Actividad 4: “Mi rutina de autocuidado”



Objetivo: Que los estudiantes identifiquen hábitos que favorecen o afectan su bienestar.

Desarrollo: Marca si realizas alguna de estas actividades, siempre, a veces o nunca.

Actividad	Siempre	A veces	Nunca
Duermo al menos 7 horas			
Alimentación equilibrada			
Hago ejercicio			
Higiene personal diaria			
Paso tiempo con familia o amigos			
Expreso mis emociones			
Hablar con personas de confianza			
Practicar técnicas de relajación			
Escribir lo que siente y piensa			
Buscar apoyo cuando se necesita			
Se permite relaciones basadas en respeto,			
Trata de ser empático y relacionarse con personas así.			
Me rodeo de personas que me apoyan emocionalmente			
Tomo descansos de redes sociales			
Regular el tiempo frente a pantallas			
Evito compararme con lo que veo en las redes.			
Identifico contenidos que no me generen estrés o ansiedad			



Después reflexiona:

- ¿Qué hábitos practicas con mayor frecuencia?
- ¿Qué hábitos podrías mejorar?
- ¿Cómo influye esto en tu bienestar?



Cierre: cada estudiante escribe en **forma creativa** en una hoja blanca un **compromiso personal de autocuidado**.

Sesión 12. Salud mental y emocional como pilares de una vida digna.



Lectura 4: Salud mental y emocional para una vida digna.

La salud mental y emocional es un componente fundamental para el desarrollo humano y el ejercicio de una vida digna. Tener bienestar psicológico permite a las personas:

- Comprender sus emociones.
- Enfrentar las dificultades de la vida.
- Establecer relaciones saludables.
- Tomar decisiones responsables.

Una vida digna implica que las personas puedan desarrollarse plenamente en sus distintas dimensiones: física, emocional, social y cultural.

Cuando la salud mental se encuentra afectada, pueden presentarse dificultades como:

- Ansiedad constante.
- Tristeza prolongada.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas en las relaciones interpersonales.



Ilustración 35. Salud mental para una vida digna. Recorte tomado de Freepik



Ilustración 36. Manejo del estrés. Tomado de freepik.

En el contexto actual, diversos estudios han señalado que los jóvenes enfrentan desafíos importantes relacionados con su bienestar emocional, como la presión académica, la exposición constante a redes sociales, la incertidumbre sobre el futuro y los cambios propios de la adolescencia.

Promover la salud mental dentro de la educación permite que los estudiantes desarrollen habilidades como:

- Autoconocimiento.
- Manejo del estrés.
- Empatía.
- Resiliencia.



Autocuidado emocional:

Es lo que cada persona hace por sí misma para mejorar y mantener bienestar emocional, las acciones cotidianas como identificar pensamientos positivos o negativos, descubrir los propios límites y comunicarlos de forma asertiva, cuidar de la apariencia física, entre otros.

Es por eso que el autocuidado emocional es sinónimo de sentir bienestar. Cada persona es única, por lo tanto, la manera de afrontar las situaciones no se da de la misma forma y siguiendo pasos preestablecidos. Cada quien encontrará sus propios recursos, gustos e intereses para tener espacios de cuidado emocional. Recordemos que una emoción es algo que todas las personas sienten y las hace reaccionar de cierta manera, estas son experimentadas de forma individual, no todas sienten o reaccionan de la misma manera ante un mismo acontecimiento.

¿Hay emociones buenas y malas?

Algunas emociones como la alegría, tranquilidad o entusiasmo que las personas han calificado como agradables o buenas, es placentero el sentirlas. Otras como el miedo, la tristeza o el enojo las categorizan como negativas, sentir las puede ser abrumador por eso se prefieren evitarlas Apostolaki (2019). No se puede clasificar las emociones en positivas o negativas, sino que en cómodas o incómodas, agradables o desagradables, porque todas son válidas y contribuyen en momentos determinados con el bienestar, para lograrlo será necesario expresar el sentir.

El bienestar humano puede comprenderse a través de diferentes dimensiones que interactúan entre sí. Diversos modelos de salud integral reconocen cinco tipos principales de bienestar.

1. Bienestar físico

Se relaciona con el estado general del cuerpo y su funcionamiento adecuado.

Incluye:

- Alimentación saludable
- Ejercicio regular
- Descanso suficiente
- Prevención de enfermedades

El bienestar físico permite tener energía para realizar las actividades diarias y mantener el equilibrio del organismo.

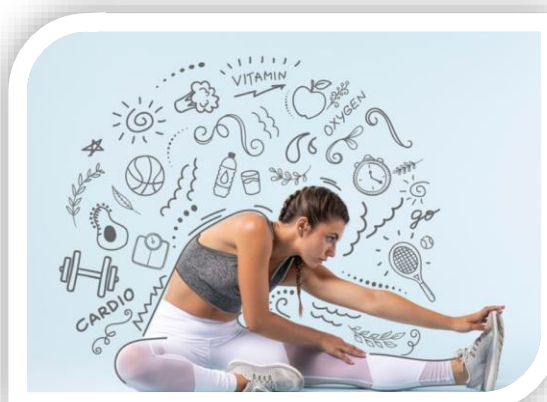


Ilustración 37. Bienestar físico. Tomado de freepik.

2. Bienestar emocional

Se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones de manera saludable.

Incluye habilidades como:

- Expresar sentimientos
- Regular el estrés
- Desarrollar autoestima
- Mantener una actitud positiva ante los desafíos

El bienestar emocional contribuye a una mayor estabilidad psicológica y a relaciones interpersonales más saludables.



Ilustración 38. Bienestar emocional. Tomado de freepik.



Ilustración 39. Bienestar social. Tomado de freepik

3. Bienestar social

Está relacionado con la calidad de las relaciones que una persona establece con otras personas y con su comunidad.

Implica:

- Relaciones basadas en respeto y empatía
- Apoyo social
- Sentido de pertenencia
- Participación comunitaria

Las redes de apoyo social son fundamentales para afrontar situaciones difíciles y fortalecer la resiliencia.

Las relaciones saludables se encuentran libres de violencia física, emocional, sexual y se construyen en base a valores como el respeto. El conocer que aspectos caracterizan las relaciones saludables ayuda a seleccionar aquellas que resultan de provecho para la vida.

4. Bienestar intelectual

Se refiere al desarrollo de la curiosidad, el aprendizaje y el pensamiento crítico.

Incluye:

- Interés por aprender cosas nuevas
- Capacidad de reflexionar
- Creatividad
- Desarrollo de habilidades cognitivas

El bienestar intelectual permite que las personas comprendan mejor su entorno y tomen decisiones informadas.



Ilustración 40. Bienestar intelectual. Tomado de freepik.

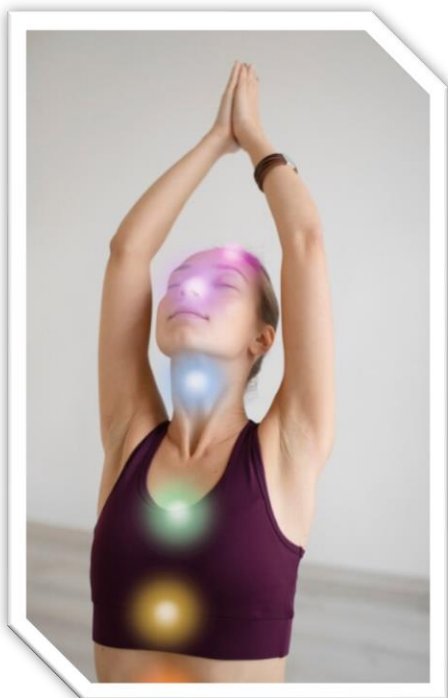


Ilustración 41. Bienestar espiritual.
Tomado de freepil

5. Bienestar espiritual o de propósito

Este tipo de bienestar se relaciona con el sentido de vida, los valores personales y la búsqueda de significado.

No necesariamente está ligado a una religión, sino a preguntas como:

- ¿Qué le da sentido a mi vida?
 - ¿Cuáles son mis valores?
 - ¿Qué quiero aportar a mi comunidad?
- El bienestar espiritual ayuda a las personas a mantener esperanza y motivación frente a los retos de la vida.

Hay actividades que trascienden y pueden ser realizadas por cualquier persona para permitirle conectar mejor con sus valores y con quién es en su interior:

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de ti mismo y tú propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.



Preguntas detonadoras. De acuerdo a lo analizado en la lectura, responde los cuestionamientos.

1. ¿Qué significa para ti vivir una vida digna y qué papel crees que juega tu salud mental en lograrla?
2. ¿Cómo afectan tus emociones (como el estrés, la tristeza o la ansiedad) la forma en que tomas decisiones en tu vida diaria?
3. De las cinco áreas de bienestar (físico, emocional, social, intelectual y espiritual), ¿cuál consideras que tienes más desarrollada y cuál necesitas fortalecer? ¿Por qué?
4. ¿De qué manera las redes sociales, la escuela o tu entorno influyen en tu bienestar emocional, y cómo podrías manejar mejor esas influencias?
5. Si no cuidas tu salud mental hoy, ¿cómo crees que podría impactar en tu vida personal, tus relaciones y tu futuro?





Actividad 5: Valoro mi bienestar personal.

A continuación, colorea en las siguientes figuras el proporcional que creas tener en cada uno de los tipos de bienestar, considerando que cada una representa un tipo y colorearla completamente significa un 100%. Revisa la lectura para identificar a qué se refiere cada bienestar.

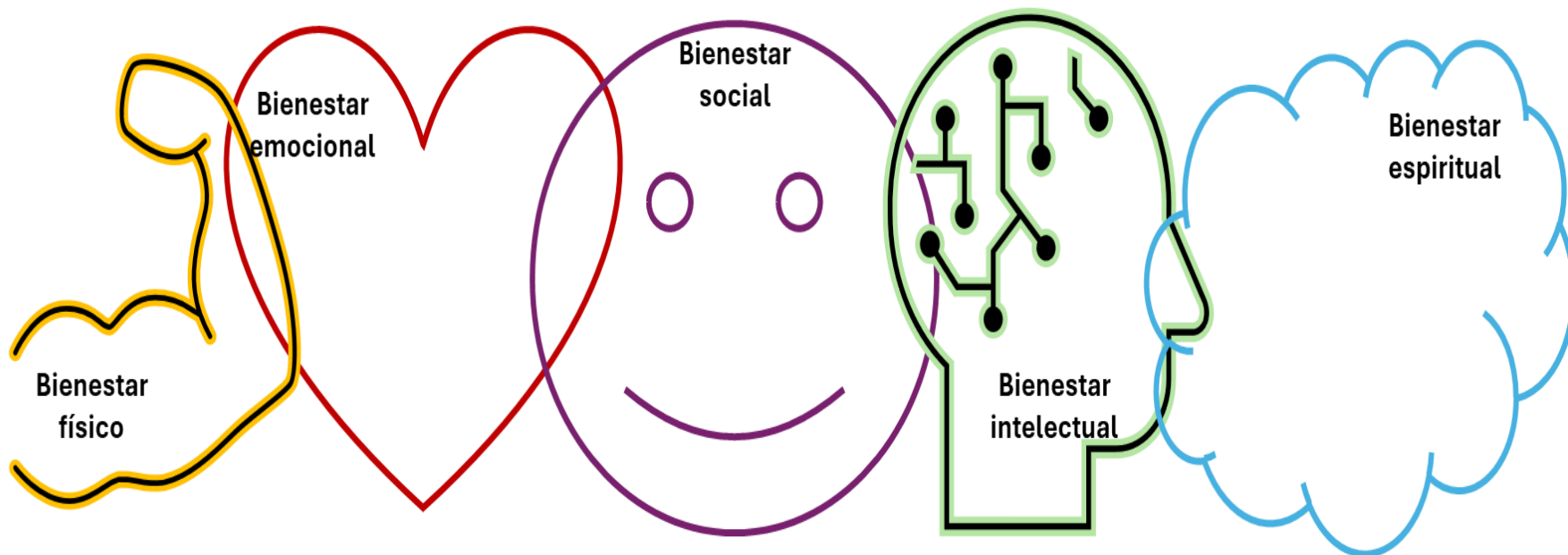


Ilustración 42. Tipos de bienestar. Diseño con iconos de PPT



Extraclase: Leer la **Lectura 6: ¿Qué es una campaña de Salud y cómo se prepara?**, así como la **Actividad 6: Campaña de salud**, elegir con el equipo el tema e investigar para completar el formato de la fase 1 que traerán listo para la sesión 14.



Traer hoja blanca , recortes de personas, colores, marcadores, etc. para la próxima clase.



Sesión 13. La salud como compromiso social.

Lectura 5: El cuidado colectivo de la salud.

El cuidado no es únicamente una responsabilidad individual; también es un compromiso social.

El cuidado colectivo se refiere a las acciones que las personas realizan para proteger el bienestar de los demás y fortalecer la convivencia dentro de una comunidad.

Este concepto parte de la idea de que *la salud de cada persona está conectada con la salud de la comunidad*. Cuando los individuos se apoyan mutuamente, se generan entornos más seguros, respetuosos y solidarios.

El autocuidado social involucra las relaciones familiares, amigos, pareja y las personas que nos rodean a lo largo de la vida. Está relacionada con el tiempo y las actividades que dedicamos junto otros, así como las experiencias que resultan del fortalecimiento de estos lazos (FUNDASIL, 2021).



Ilustración 43. Bienestar Social.
Creador con iconos de Word.

Algunos ejemplos de cuidado colectivo incluyen:

- Escuchar y apoyar a un compañero que atraviesa un momento difícil,
- Evitar prácticas de violencia o discriminación,
- Promover ambientes escolares respetuosos,
- Participar en actividades comunitarias que fomenten el bienestar.

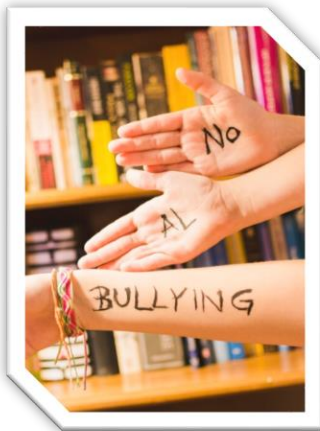


Ilustración 44. Cuidado colectivo en la escuela. Tomado de freepik

En el contexto escolar, el cuidado colectivo se manifiesta cuando estudiantes, docentes y personal educativo trabajan juntos para crear espacios donde todas las personas se sientan valoradas y seguras.

Este enfoque es especialmente importante para prevenir problemáticas como el acoso escolar, la violencia de género o el aislamiento social, que pueden afectar seriamente la salud mental de los jóvenes.

Cuando las personas practican hábitos saludables, no solo se benefician a sí mismas, sino que también influyen positivamente en su entorno. Por ejemplo, una persona que maneja adecuadamente sus emociones tiene mayor capacidad para:

- Resolver conflictos de manera pacífica,
- Comunicarse con respeto,
- Colaborar con otras personas.

De esta manera, el cuidado personal se convierte también en un acto de responsabilidad social, ya que contribuye a la construcción de comunidades más saludables.



Autocuidado colectivo (FUNDASIL, 2021): puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los miembros de una comunidad, familia o grupo, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario.

En cuanto al concepto de colectivo, se refiere a grupos sociales que comparten características similares, que pudieran tener motivaciones diferentes y que confluyen y/o conviven en un espacio común.

Por ejemplo: organizar la disposición de basuras, el tratamiento colectivo de aguas, practicar un deporte, reforestar o participar en tertulias relacionadas a intereses comunes como compartir las impresiones de una película o de un libro, entre otras actividades que procuran el bienestar común.

Estas categorías demuestran que la toma de responsabilidad por la salud es una labor que surge desde lo individual, pero que involucra en la medida que se profundiza a compartir en colectivo. Lo usual es que siempre existan aspectos que se deben cambiar en el entorno para lograr esfuerzos sostenibles y un verdadero ambiente saludable.

Los logros individuales de bienestar no son resultado únicamente de los esfuerzos que hace cada persona, por muy importantes que sean éstos.

La existencia de compromisos colectivos, la asunción de una responsabilidad social en la consecución de determinados resultados, el funcionamiento de instituciones participativas, etc., son factores determinantes para facilitar, y en caso de ausencia dificultar, que las personas consigan el bienestar. No sólo porque son instrumentos que ayudan a que las personas consigan sus objetivos particulares, sino porque en sí mismos forman parte del bienestar de las personas. Por ejemplo, un clima de confianza social que se traduce en un entorno de seguridad forma parte del bienestar de las gentes (Dubois, 2014).

Generalmente, trabajan para cumplir un objetivo en particular. De tal manera que la conjunción de estas ideas en el término o expresión “bienestar colectivo” es, por definición, la búsqueda de la equidad en las oportunidades de desarrollo del individuo y su autorrealización dentro de las sociedades, en pro de los beneficios personales y comunes (Lifeder, 2019).



Ilustración 45. Bienestar Colectivo. Tomado de Freepik.

Actividad 6: “Red de cuidado colectivo”



Objetivo: Reconocer la importancia de apoyarnos como comunidad.

Desarrollo

1. Dibujan un círculo en el centro de una hoja y escriben YO.
2. Alrededor colocan personas o instituciones que pueden brindarte apoyo o quienes son las personas con quienes tienes confianza para apoyarte en tu salud física, mental y social:
 - Familia
 - Amigos
 - Docentes
 - Orientador escolar
 - Servicios de salud
 - Etc.
3. Indica en cada persona o institución que tipo de red está (salud física, emocional, social, intelectual, espiritual).



Preguntas para reflexión

- ¿Quién forma parte de tu red de apoyo?

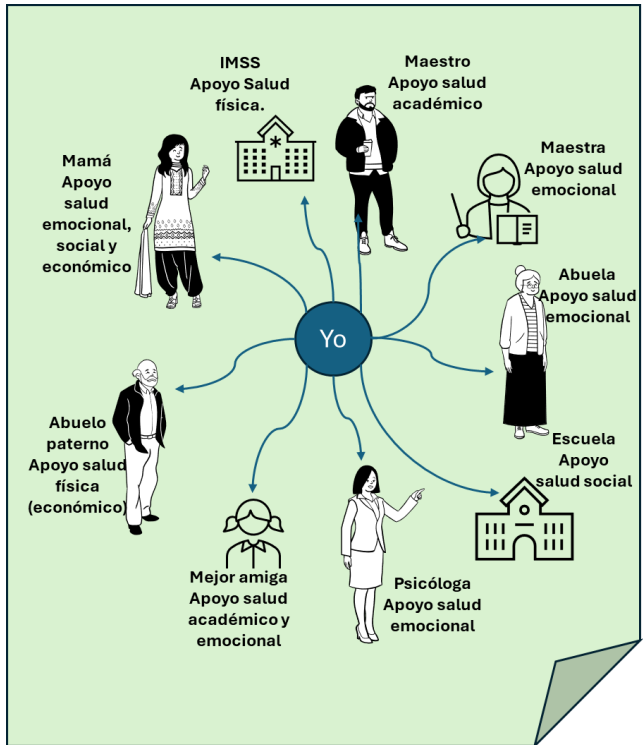


Ilustración 46. Red de apoyo. Diseño con iconos de ppt.

- ¿Cómo apoyas a otras personas para ser parte de su red de apoyo?



Sesión 14. Campaña de salud.

Lectura 6: ¿Qué es una campaña de Salud y cómo se prepara?

Una campaña social se refiere a: la provocación de un cambio social deseado es resolver una necesidad física, social, humanitaria, espiritual (2011). En este caso, una campaña de salud busca generar un cambio para solucionar problemas de salud de un grupo vulnerable y menos favorecido de la sociedad (Gómez Morales, 2012).

La campaña de salud pública tiene por objetivo educar, informar y concienciar a la población, esto es, más que conocer la teoría, acercarnos a la realidad que viven pacientes y cuidadores, tanto para prevenir como para movilizar apoyos y recursos a la hora de atender a los enfermos (Gómez Aguado, 2019).

Una de las partes más importantes de la promoción de la salud es dar a conocer a las personas las situaciones actuales y la forma en que se pueden afrontar y/o evitar; por lo que los gobiernos e instituciones de salud han tomado la decisión de poner en marcha campañas de comunicación que promuevan el conocimiento para el autocuidado y como llevar una vida más saludable (Hernández, 2021).

Como el propio concepto plantea, uno de los objetivos primarios de la promoción de la salud es que las personas tomen el control para convertirse en individuos más saludables. Además, este proceso persigue (Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud, 2018):

- Transformar las condiciones de vida que puedan estar influyendo negativamente sobre la salud.
- Estimular hábitos saludables de vida.
- Posibilitar el acceso a oportunidades de información, económicas, científicas y tecnológicas que favorezcan el control sobre la propia salud.



Ilustración 47. Ejemplo de Campaña de Salud Mental. Tomado de facebook de Seguro Social de Salud del Perú -



Los síntomas de las enfermedades transmitidas por agua, alimentos, y manos contaminadas y por fauna nociva pueden ser leves, moderados o severos:

- **Leves:** malestar general, dolor estomacal, mareos, náuseas, vómito
- **Moderados:** fiebre, debilidad generalizada, confusión, diarrea
- **Severos:** deshidratación, diarrea con sangre, espasmo muscular, muerte

Ante la presencia de cualquiera de estos síntomas, se debe acudir de inmediato a la unidad de salud más cercana y NO automedicarse.



Ilustración 48. Campaña. Tomado de Secretaria de Salud de Sinaloa.



Actividad 7: Campaña de salud

La Campaña de Salud será el producto final de este bloque, en ella como estudiantes de esta asignatura: Educación para la salud, vas a realizar en equipo de 5 a 6 integrantes una campaña donde promuevas un hábito saludable o un elemento del estilo de vida saludable, por ejemplo puedes hacer un taller demostrativo de técnica de cepillado de dientes, del baño diario, cuidado de las uñas, técnica de lavado de manos, higiene en la menstruación o puedes hacer pláticas preventivas para cuidado contra el dengue, cuidado de la piel, cuidado a los ancianos, etc. Igual puedes realizar campañas sobre cuidados del medio ambiente como no quemar basura para no afectar las vías respiratorias, sobre aspectos de Estilo de vida saludable: ejercicios, actividad recreativa, meditación, importancia de tomar agua, alimentación sana, etc.

El objetivo de la campaña de promoción de la salud es dar a conocer a la ciudadanía información y recomendaciones para prevenir enfermedades y fomentar hábitos saludables.

Para ello, los equipos pondrán en marcha campañas de comunicación que pretende que los miembros de la comunidad escolar sepan cómo llevar una vida saludable, cómo protegerse frente enfermedades o cómo actuar frente a una emergencia médica.

Una campaña de salud se basa en una estrategia que, en función del objetivo que se quiere conseguir (por ejemplo: “dar a conocer la importancia del lavado de manos”) y el público al que va dirigida (p. ejemplo: “jóvenes de 15 a 25 años”), determina unos mensajes, unos canales de difusión y unos formatos de piezas de comunicación (entrevista, spot, cartel, folletos, taller, etc....). A través de esta actividad podremos aprender cómo funcionan las campañas de salud pública y qué las hace eficaces.

Dicha campaña contendrá:

- ✓ Nombre de la campaña
- ✓ Slogan de la campaña.
- ✓ Objetivos: que incluya el fomento a la creatividad, derechos humanos y el correspondientes al tema de la campaña.
- ✓ Materiales para ocupar.
- ✓ Desarrollo

1. Documentación (Información del tema de la campaña y por qué la eligieron).
2. Diseños de la campaña (creación de un contenido informativo).
3. Ejecución (Realización de la campaña).
4. Evidencias (listas, fotos, materiales utilizados).
5. Evaluación. (Analizar los resultados obtenidos y el impacto que tuvo).

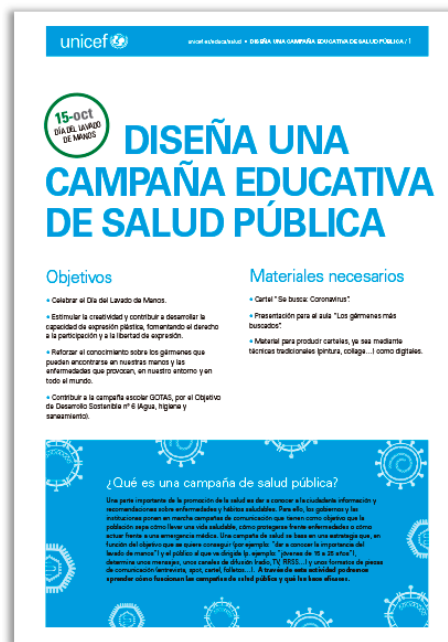


Ilustración 49. Diseña campaña. Tomado de UNICEF España.



Ilustración 50. Planear la campaña. Tomado de Designed de Freepik.

¿Qué van a hacer?

Ejemplos de promoción de la salud:

- Aumento de áreas verdes, reciclado, reusar productos, huertos.
- Creación de espacios para gimnasios al aire libre, técnicas o disciplina para el ejercicio.
- Antitabaco, antidrogas, prevención de riesgos en adicciones tecnológicas.
- Técnicas de lavado de manos, cepillado dental, higiene menstrual, uso del agua, etc.
- Información alimentaria: dieta balanceada, uso de las etiquetas, estilos de vida saludable.
- Salud: cuidados para las personas con enfermedades crónicas, primeros auxilios en curación de heridas. Atención en ataques epilépticos, detección de la depresión, cuidados de los ancianos, etc.

Una campaña de salud que realizarán en equipo, dentro o fuera del salón de clases, durante las sesiones 15-16 para lo cual habrán de considerar:

- a. ¿Sobre qué harán una campaña?
- b. ¿Cómo la planearán?
- c. ¿Dónde la realizarán, para quiénes y cuándo?

Puntos que debe contener el informe:

A) Estructura del reporte:

1. *Portada.* Tema e imagen del proyecto.
2. *Portada escolar:* Con datos generales del plantel, nombre del proyecto, integrantes, grupo, lugar y fecha.
3. *Introducción*
4. *Documentación* (Nombre de la campaña, objetivos, justificación, estrategia, información sobre el problema de salud)
5. *Diseño de la campaña* (A quién va dirigido, material informativo, desarrollo de la estrategia, cómo se difunde, etc.)
6. *Evidencias* (listas de asistencia, fotografías, materiales utilizados)
7. *Evaluación* (Población beneficiada, número de personas, impacto de la campaña, alcance de los objetivos, autoevaluación del equipo)

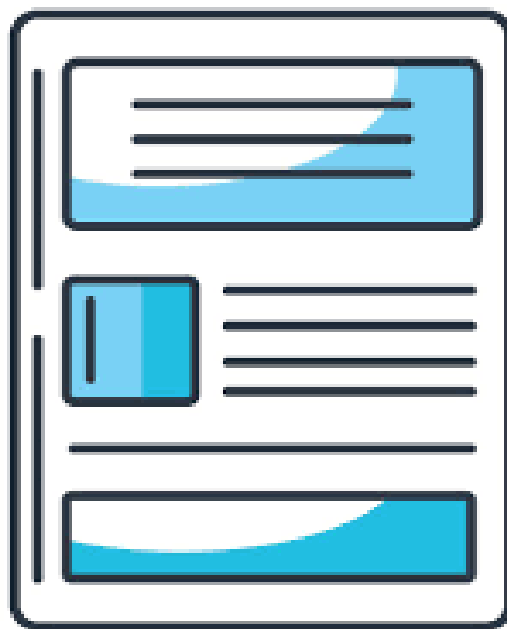


Ilustración 51. Formato. Tomado de es.vecteezy.com de Idalba Granada.



En equipo de seis reflexionen y decidan sobre qué aspecto de la salud quieren promocionar en su campaña. Utilizar los formatos de las siguientes páginas para ir planeado y registrando los datos de su Campaña. Ver la Rúbrica para calificar la actividad en la página 85.



Fase 1. Documentación:

Criterio	Descripción
Tema de salud que tratará la campaña	
1 ¿Cuál es el nombre de la campaña?	
2. Justificación	
3. ¿Qué objetivos se busca alcanzar con la campaña?	1. Objetivo de la campaña. 2. Objetivo de salud de la Campaña. 3. Objetivo relacionado con la población a quién va dirigida.

4. ¿Qué materiales se requieren?	
5. ¿Qué estrategia van a realizar y cómo?	
6. Información sobre el problema de salud que se quiere eliminar.	



Fase 2. Diseño de la campaña:

1. ¿A quién va dirigido? Tipo de personas, edad, especificar de qué lugar.	
2. ¿Cómo adaptamos el mensaje a esas personas? Cómo expresarían su mensaje para que sea claro para la población a quien va dirigida.	
3. ¿Cómo se les hará llegar el mensaje? Qué medios utilizaran para que llegue el mensaje. (folletos, vídeos, carteles, trípticos, portafolio, mural, mampara)	
4. ¿Qué aspecto del tema le darán más prioridad sobre otras?	
5. ¿Qué estrategia queremos emplear? demostración, plática, representación, canción, slogan, etc.	

6. ¿Cómo haremos para que nuestro mensaje sea atractivo y nuestro público lo entienda?	
7. ¿De dónde tomarán la información que usarán en la campaña?	
8. Materiales que usaran.	



Ilustración 52. Presentación de campaña de salud. Creada con IA Copilot.

Sesión 15: Ejecución de la Campaña de salud.



Hoy se realizará las campañas, en acuerdo con el maestro, llevarán a cabo lo planeado por los equipos para hacer su promoción de salud.



Ilustración 53. Etapa de ejecución de Campaña. Creada con IA Oreate.



Como parte de la comunidad escolar, comenta cuáles fueron tus impresiones de las campañas realizadas por tus demás compañeros.

Del equipo 1

Nombre de la campaña:

¿Qué me gusto de la campaña?

¿Qué podría mejorar?

Del equipo 2

Nombre de la campaña:

¿Qué me gusto de la campaña?

¿Qué podría mejorar?

Del equipo 3

Nombre de la campaña:

¿Qué me gusto de la campaña?

¿Qué podría mejorar?

Sesión 16: Ejecución y evaluación de las campañas.



Presentan los resultados de su campaña:

Este día entregarán el informe escrito de su Campaña o la ejecutan apenas según los tiempos de su grupo, con todos los aspectos planeados, las evidencias de su ejecución, su propia evaluación de los logros, etc. **Ver rúbrica en la siguiente página.**



Ilustración 54. Campaña de Salud por equipos. Creada con IA Copilot.



Instrumento de evaluación de la campaña de salud.

Rúbrica de la Campaña.				
DATOS GENERALES				
Nombre(s) del estudiante(s):			Matricula(s)_	
Producto: Campaña de Salud.			Fecha de aplicación:	
Asignatura: Educación para la salud I			Periodo:	
Nombre del docente:			Firma del docente	
Categoría	EXCELENTE	BUENO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE.
Portada.	Destaca el Tema e imagen del proyecto.	Solo contiene el tema e imagen del proyecto sin destacar en la página.	Refiere el tema pero no hay imagen.	No tiene portada.
Portada escolar: Con	Datos generales del plantel, nombre del proyecto, integrantes, grupo, lugar y fecha.	Faltan datos referentes al grupo, lugar y fecha.	Solo tiene nombres de los integrantes.	No tiene datos, específicamente no tiene nombre de los integrantes o le faltan algunos.
Documentación	Nombre de la campaña, objetivos incluir uno sobre los 17 objetivos del desarrollo sostenible de la agenda 2030, materiales, justificación, estrategia, información sobre el problema de salud)	En los contenidos falta ampliar justificación e información sobre el problema de salud.	En el trabajo no aparecen los objetivos o no incluye de la agenda 2030 ni creativos. No explica la estrategia con sus pasos.	Todos los datos son muy escasos, faltan objetivos, justificación y estrategias que aclaren cómo se realizará la campaña.
Diseño de la campaña	Indica a quién va dirigido, tiene material informativo, especifica el desarrollo de la estrategia, cómo se difunde, etc.)	No especifica para quién está pensada la campaña y cómo se promocionará.	Indica muy vagamente los aspectos de la campaña	Falta información de varios apartados y es escasa la información y no presentan completa la campaña.
Evidencias	Realizan la campaña. Sus imágenes contienen evidencia de listas de participantes, de los momentos de la realización de la campaña, de los materiales utilizados, de su trabajo previo mostrando el trabajo de todos los integrantes. .	Realizan la campaña, pero las imágenes muestran solo algunos momentos y no dan evidencia del trabajo previo con testimonio en ellas del trabajo de todo el equipo.	Realizan la campaña y sus imágenes son escasas sin dar evidencia de todo el proceso.	No realizan la campaña
Evaluación	Muestran que la población beneficiada, número de personas, impacto de la campaña, alcance de los objetivos, autoevaluación del equipo)	La evaluación tiene pocos datos que dan poca información de los logros.	No tienen datos de la población beneficiada y sobre el alcance de sus objetivos.	No hicieron la evaluación.
Total				



Referencias Bibliográficas

- Acevedo, G. e. (2013). Unidad 1. LA SALUD Y SUS DETERMINANTES. LA SALUD . Obtenido de Manual de Medicina preventiva y social I: <http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/MPyS-1-Unidad-1-Determinantes-de-la-Salud-V-2013.pdf>
- Asociación Americana del Hígado. (marzo de 2023). Enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA). Obtenido de <https://liverfoundation.org/liver-diseases/fatty-liver-disease/nonalcoholic-fatty-liver-disease-nafld/>
- Autocuidado para la salud y el bienestar. (01 de 05 de 2024). Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>
- Avance Psicólogos. (2020). La relación entre salud física y salud psicológica. . Obtenido de avance psicólogos: <https://www.avancepsicologos.com/la-relacion-entre-salud-fisica-y-salud-psicologica/>
- Barba Evia, J. R. (2018). México y el reto de las enfermedades crónicas no transmisibles. El laboratorio también juega importante. Revista Latinoamericana de Patología Clínica. Medicina de Laboratorio(65 (1)), 4-17. Recuperado el junio de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/patol/pt-2018/pt181a.pdf>
- CARLEMANY, U. (15 de 03 de 2021). ¿Qué son los riesgos ambientales? Principales causas. . Obtenido de UNIVERSITAT CARLEMANY, Blog: <https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/que-son-los-riesgos-ambientales-principales-ejemplos/>
- CONDUSEF. (s.f.). Guia familiar de educación financiera. Obtenido de https://www.condusef.gob.mx/documentos/273036_guia_familiar_de_EF.pdf
- Del Aguila, R. (2020). Estilos de vida saludable. . Obtenido de Wikidoks: <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Dubois, A. (2014). Tema 3 Asignatura TeoMet. Obtenido de Portal de Desarrollo Humano Local Sostenible: https://dhls.hegoa.ehu.eus/uploads/resources/5387/resource_files/Tema_3_Asignatura_TeoMet.pdf
- Enfermeriacelayane. (2018). Unidad didáctica 2: Factores determinantes a la salud del individuo, familia y comunidad. Obtenido de NODO Universitario. Universidad de Guanajuato.: <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-2-factores-determinantes-a-la-salud-del-individuo-familia-y-comunidad/>
- Enríquez, M. A. (2022). Determinantes de la Salud. Unidad de apoyo para el aprendizaje. . Obtenido de CUAED/Facultad de Medicina-UNAM.: https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2580/mod_resource/content/3/UAPA-Determinantes-Salud/index.html
- Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud. (28 de 09 de 2018). Promoción de la salud: definición, objetivos y ejemplos. Obtenido de Universidad Internacional de Valencia: <https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y->



[ejemplos#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20es%20un%20concepto%20mucho%20m%C3%A1s,de%20educaci%C3%B3n%20para%20la%20salud](#) .

EUDONA, M. (8 de 09 de 2021). Consejos para cuidarte a ti y a tu salud mental. . Obtenido de Eudon. Blog.: <https://www.eudona.com/blog/consejos-para-cuidarte-a-ti-y-a-tu-salud-mental/>

Fisiostar. (s.f.). Salud mental y su relación con la salud física. . Obtenido de Fisioterapia. Salud & Bienestar.: <https://fisiostar.com/salud/salud-mental-y-su-relacion-con-la-salud-fisica>

Fortuny, M. y. (2013). Investigaciones y experiencias. Educación para la salud. Obtenido de Educacionyfp.gob.es: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:50a454b4-4bb5-413c-b213-641b134f48b7/re28713-pdf.pdf>

FUNDASIL. (2021). Manual de Autocuidado. FUNDACIÓN SILENCIO. Fundasil en apoyo de Iniciativa Spotlight. . Obtenido de UNICEF : <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>

Gómez Aguado, L. (04 de 2019). Campañas de salud y prevención: el papel de la comunicación. Obtenido de Diario Fama: <https://diariofarma.com/2019/04/02/campanas-de-salud-y-prevencion-el-papel-de-la-comunicacion>

Gómez Morales, D. G. (12 de 2012). Construyamos sus sueños: una Campaña de salud con éxito. . Obtenido de Dialogos de la comunicación Revista de la Federación Latinoamericana de Facultades de Comunicación Social.: <https://www.anahuac.mx/mexico/files/investigacion/2012/sep-oct/5i.pdf>

González Fernández, A. (2017). DETERMINANTES CULTURALES DE LA SALUD. OPINIÓN NOVEL. AVANCES EN SALUD - Vol. 1:(2) Julio - diciembre 2017 (44 - 47).

Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (junio de 2010). Estilo de vida y salud. (Educere, Ed.) Obtenido de Educere. La Revista Venezolana de Educación : <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Hernández, A. (28 de 07 de 2021). Estrategias para hacer campañas de salud. Obtenido de Solidarios. El medio para médicos.: <https://www.saludiario.com/estrategias-para-hacer-campanas-de-salud/>

Hernández-Sarmiento, J. e. (abril de 2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. Obtenido de Redalyc.org - Universidad de Manizales : <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>

Instituto Electoral del Estado de Puebla. (2021). Obtenido de https://www.ieepuebla.org.mx/2021/guia/GUIA_DE_ESTEREOTIPOS_MEDIOS.pdf

Juste, I. (30 de 05 de 2022). Qué es el medio ambiente, definición y resumen . Obtenido de Ecología verde. : <https://www.ecologiaverde.com/que-es-el-medio-ambiente-definicion-y-resumen-1674.html>

Lifeder. (2019). Bienestar colectivo: características, tipos y acciones promotoras. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/bienestar-colectivo/>

MedlinePlus. (s.f.). Salud Mental. Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=Su%20salud%20mental%20tambi%C3%A1n%20es,tipos%20y%20enfermedades%20card%C3%ADacas> .

Ministro de Educación de Perú. (2021). Obtenido de <https://resources.aprendoencasa.pe/red/aec/regular/2021/46a4aa90-5721-4ac5-b77b->

[85b9a34e5d3e/Exp3-secundaria-5-exploramos-Act02-Problemasambientalesenlacomunidad-2.pdf](https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20200822/482861657464/tension-arterial-que-es-causas-sintomas-tratamiento-salud.html)

Mundo Deportivo. (2020). Tensión arterial: qué es, causas, síntomas y tratamiento. Obtenido de <https://www.mundodeportivo.com/vidae/salud/20200822/482861657464/tension-arterial-que-es-causas-sintomas-tratamiento-salud.html>

OBSERVATORIO DISCAPACIDAD FÍSICA. (S.F.). ¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física? Obtenido de OBSERVATORIO DISCAPACIDAD FÍSICA: <https://www.observatoriodiscapacitat.org/es/cual-es-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>

OMS. (2018). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Género y salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

OMS. (s.f.). Constitución. Obtenido de Organización Mundial de la Salud.: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>

ONU. (s/f). Objetivo 3. Obtenido de Objetivos de Desarrollo Sostenible.: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

OSEKI. (2021). Obtenido de <https://oseki.eus/articulos/genero-y-salud-mental/>

PAHO. (2010). SANEAMIENTO RURAL Y SALUD / GUÍA PARA ACCIONES A NIVEL LOCAL. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud. : <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Sanemiento-Capitulo1.pdf>

Pérez Bravo, F. M. (s.f.). Autocuidado y salud. Abarca aspectos físicos, emocionales, intelectuales y sociales. Obtenido de Gaceta CCH UNAM: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/autocuidado-y-salud>

Pérez Porto, J. M. (14 de 04 de 2023). Salud - Qué es, importancia, definición y concepto. Recuperado el 16 de 06 de 2023, de Definición.De: <https://definicion.de/salud/>

PUCP. (10 de 04 de 2021). La importancia de cuidar la salud física y mental. (PUCP, Editor) Recuperado el 06 de 2023, de Administrativo.pucp.edu.pe: <https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/la-importancia-de-cuidar-la-salud-fisica-y-mental/#:~:text=Nuestro%20bienestar%20f%C3%ADsico%20y%20mental,contribuir%20positivamente%20con%20la%20sociedad.>

Significados.com. (S.F.). "Qué es el Bienestar". Obtenido de Significados.com: <https://www.significados.com/bienestar/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20Bienestar%3A%20Se%20conoce%20como%20bienestar%20al,individuo%20satisfacci%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20social%20laboral%20psicol%C3%B3gica%20biol%C3%B3gica%20>

Social., M. d. (2020). Ciclo de vida. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social. Colombia.: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/paginas/ciclovida.aspx>

Tchiki, D. P. (27 de 04 de 2020). ¿Qué es el bienestar? Definición, tipos y habilidades para el bienestar. Obtenido de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/que-es-el-bienestar-definicion-tipos-y-habilidades-para-el-bienestar>

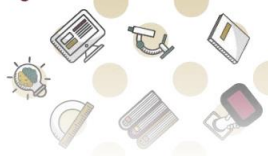
UCO.ES. (S.F.). Conceptos-áreas-de-intervención-materiales-del-GOBIERNO DE NAVARRA. Obtenido de UCO.ES: <https://www.uco.es/docencia/grupos/saludpsico/wp-content/uploads/2015/10/Conceptos-areas-de-intervencion-materiales-del-GOBIERNO-DE-NAVARRA.pdf>



Velázquez Cortéz, S. (s.f.). Hábitos y estilos de vida saludable. Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo:
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

WHO. (17 de 06 de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad>

Wikipedia. (06 de 2023). Bienestar. Obtenido de Wikipedia. La enciclopedia libre. :
<https://es.wikipedia.org/wiki/Bienestar>



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.



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.



Mensaje de director general



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



¡Hola!

Qué alegría saludarte en este momento de tu trayectoria académica.

Estás viviendo una de las etapas más significativas y enriquecedoras de tu vida. El bachillerato no consiste únicamente en aprobar asignaturas; es una etapa en la que descubres quién eres, desarrollas tus talentos y comienzas a construir el camino que deseas seguir. Es también una oportunidad para fortalecer tus valores, impulsar tu formación integral y prepararte para ser un ciudadano responsable, comprometido con su comunidad y con la construcción de una sociedad mejor.

Sabemos que el día a día puede presentar desafíos. Hay momentos de cansancio, dudas y temas que parecen difíciles de comprender. Precisamente por ello hemos preparado esta guía para ti. No la veas como una obligación más, sino como una herramienta de apoyo diseñada por personas que creen en tu capacidad para aprender, crecer y alcanzar tus metas.

Cada página de este material tiene el propósito de brindarte claridad, facilitar tu estudio y recordarte que eres capaz de dominar cualquier tema cuando trabajas con constancia, dedicación y confianza en ti mismo. El éxito académico no surge por casualidad; es el resultado del esfuerzo diario y de la determinación para seguir adelante.

Aprovecha este recurso al máximo. Pregunta, practica, comete errores y vuelve a intentarlo. Equivocarse forma parte del aprendizaje; aprender de cada experiencia es lo que te permitirá avanzar.

Recuerda que no estás solo. Estamos aquí para acompañarte en cada paso de este proceso. Confía en tu talento y da lo mejor de ti cada día.

¡Mucho éxito en tus estudios!

Fernando Yrys Hernández
Director General
Colegio de Bachilleres de Tabasco



"Educación que genera cambio"

