

superjóvenes superciudad



JUVENTUD SAN PEDRO

San Pearo Garza García

	INSTITUTO MUNICIPAL DE LA JUVENTUD DE SAN PEDRO GARZA GARCÍA	01
	MENSAJE DE BIENVENIDA	03
MÓDULO 1:	TU CONTEXTO NO ES UN PRETEXTO	04
MÓDULO 2:	TU REFLEJO ES TU AUTOESTIMA	11
MÓDULO 3:	SABER ESCUCHAR, SABER HABLAR	22
MÓDULO 4:	LA INTELIGENCIA Y LAS EMOCIONES	34
MÓDULO 5:	RESILIENCIA	48
MÓDULO 6:	ESFERAS DE FUERZA, GENERA TU PROPIA RED	57
MÓDULO 7:	NUESTRAS DECISIONES	68
MÓDULO 8:	EDUCACIÓN SEXUAL	80
MÓDULO 9:	¿ME VIOLENTAN O SOY VIOLENTADOR?	93
MÓDULO 10:	¿CÓMO HAGO MI FUTURO?	115
MÓDULO 11:	NO SOMOS EL FUTURO, SOMOS EL PRESENTE	130
	NOTAS	141

Instituto Municipal de la Juventud de San Pedro Garza García

¿Quiénes Somos?

Somos un organismo descentralizado de la Administración Pública Municipal de San Pedro Garza García, que se encarga de atender las necesidades e inquietudes de todos aquellos ciudadanos sampetrinos de entre 12 y 29 años de edad.

Nuestro objetivo general es el de generar y ejecutar políticas públicas dirigidas hacia jóvenes de entre 12 y 29 años de edad, tendientes a lograr una juventud más humanista, responsable, participativa, actuante y comprometida con los problemas de su comunidad, sujetándose a las directrices generales del Plan Municipal de Juventud.

Síguenos en nuestras Redes Sociales:

@JuventudSP











IMJUVE SAN PEDRO

Misión

Brindar un panorama de oportunidades con un acompañamiento y seguimiento pertinente.

Visión De l'El Udao

Desarrollar Jóvenes con valores, corresponsables, solidarios, participativos, comprometidos con el desarrollo integral sostenible pertinente a largo plazo.



Tema 1.1

Tu Propio Contexto

"Si naces pobre, no es tu culpa. Si mueres en las mismas condiciones, sí lo es".

El medio en el que te tocó nacer, no es determinado por ti. No lo escogiste tú, ni decidiste nacer en esa ciudad, en esa colonia, con esa familia. Cada uno de nosotros escribimos nuestra propia historia y las condiciones que te rodean no debe ser una excusa.



La mejor oportunidad que tendrás en la vida es la del estudio:

¡VE TRAS ELLA!

- Las estadísticas nacionales nos dicen que de 100 alumnos que entran a la primaria, sólo 2 logran terminar una carrera profesional.
- Es una cifra alarmante, sí; pero hay buenas noticias. Cada vez existen más opciones y herramientas que tienes a tu alcance para lograr estudiar.
- No desistas nunca.

Nuestra vida es una película de acción desenfrenada en la que hay diversas experiencias y momentos.

Hay momentos felices y placenteros en los que nos da alegría vivir.

Hay momentos en la vida que son momentos de confusión, en los que

momentos en la vida que son momentos de confusión, en los que perdemos el guion de nuestra propia historia. Momentos que no sabemos



¿Qué hacer?

Elegir, ser la persona que elige su vida... desde con quien quiero estar, en donde quiero vivir, a que me quiero dedicar...

Elegir no es fácil, pero es excelente, porque significa que tenemos opciones. Además cuando eliges eres el/laprotagonista de tu historia.

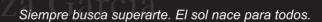


Lo que está al fondo de la búsqueda de la felicidad es la "vida".

Para poder percibir la vida tenemos que traducir esa vida en "valores".

Tema 1.2

Esfuérzate Siempre



- Busca otros grupos de amigos.
- Enamórate de la educación: es lo más fácil para salir adelante.
- Da lo mejor que puedas, con lo que tengas
- Participa en deportes y equipos representativos
- Infórmate acerca de programas que den becas
- Ten algún familiar que te apoye en tus proyectos
- Sé siempre fiel a tus valores y convicciones
- Lucha siempre por tus sueños, no importa cuáles sean



VIDEO
"Formar para Transformar"



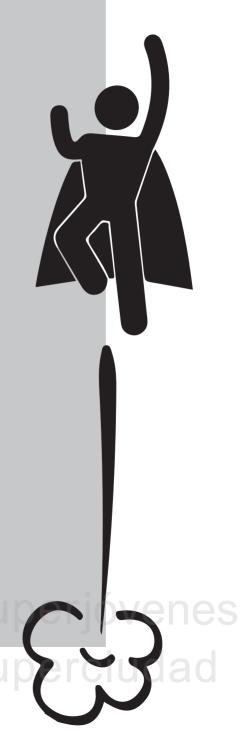
Las personas con actitud de superación, presentan ciertas características como: Paz, Confianza, Curiosidad, Entusiasmo y Libertad.

La tarea es ardua, pero no imposible. Es preciso crecer en la autoconfianza, en nuestras capacidades, especialmente en aquellas tareas en las que de modo especial nos sentimos atraídos.

La mente de cada uno de nosotros está llena de soluciones que hemos aprendido a lo largo de las experiencias en nuestra vida

Es importante siempre poner en acción las experiencias positivas que hemos aprendido y evitar volver a caer en los errores, que también hemos aprendido a lo largo del tiempo.

El fracaso es a menudo la antesala del éxito, con tal de que sepamos aprender las lecciones que de él se pueden derivar. Del fracaso podemos aprender cómo no conviene hacer las cosas, lo que nos facilitará el camino para hacerlas bien en la próxima oportunidad.





ed to ACTIVIDAD

Tema 1.1 Tu Propia Historia

que puedes llevar a cabo para ser feliz es ser el dueño de tu propia historia. Escribe tu narrativa personal, basada en tus ideas que has ido recogiendo sob ti mismo, tus experiencias y el mundo alrededor tuyo.	







San Per ACTIVIDAD

Tema 1.2 Esfuérzate Siempre

cada día por cumplirlos.		





Tema 2.1

La Autoestima



¿Qué es la Autoestima?

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos, la valoración que realizamos basándonos en nuestras experiencias.

¿Cómo sé si tengo la autoestima baja?

En ciertos momentos podemos sentir que nos vemos y sentimos muy bien (autoestima alta) y en otras ocasiones sentirnos mal con nosotros mismos (autoestima baja).

Hay que darnos cuenta cuando nos sentimos inferiores, indecisos, desmotivados, etc. para poder mejorar nuestra autoestima.

Inclusive si no nos queremos bañar puede ser síntoma de baja autoestima.



Además de los juicios de los demás, sobre nuestra autoestima influye la forma en que en nuestro diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos. La baja autoestima esta relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nosotros mismos.

Existen formas distorsionadas de pensar que deterioran nuestra autoestima, y que al estar pensando o diciendo nos vamos afectando, como por ejemplo:

Generalizar:

"Todo me sale mal", "Todo el mundo me rechaza".

Valoración global:

"Soy muy torpe" en lugar de decir "No se me da bien".

Filtrado negativo:

"Que mal esta esto" en lugar de "Bueno, de perdido me sirvió para..."

Autoacusación:

"Yo tuve la culpa, ¿Por qué no me di cuenta a tiempo?"

Lectura del pensamiento:

"A esta persona le caigo mal", "Se me hace que me va a decir que no sirvo", "Ni para que le digo, si me va a decir que no"

Mejorar Nuestra Autoestima

ME

¿Cómo puedo aumentar mi autoestima?

Nadie tiene la solución más que uno mismo. Por eso hay que llevar a cabo ciertos consejos para aumentar el autoestima:

- 1. Hay que pensar en positivo. El "no puedo" hay que cambiarlo por "voy a intentarlo".
- 2. Tener metas realistas, poco a poco ir aumentándolas.
- 3. No compararse con los demás.
- 4. Tener tiempo para actividades que te hagan feliz.
- 5. Cada noche, al terminar el día, darnos cuenta de todos los retos que salimos adelante.

LO MEJOR PARA LA AUTOESTIMA ES EL TÉ



Gloria Marsellach Umbert en su autoestima en niños y adolescentes afirma que:

"La autoestima puede desarrollarse convenientemente y mejorar cuando los adolescentes experimentan positivamente cuatro aspectos o condiciones bien definidas:

- Vinculación: Resultado de la satisfacción que obtiene el adolescentes al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás también reconocen como importantes
- Singularidad: Resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente por aquellas, cualidades que le hacen especial o diferente. apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por esas cualidades.
- Poder: Consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidad en el adolescente para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
- Modelos o Pautas: Puntos de referencia que detonan al adolescente de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos, que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios."



Tema 2.3

Depresión y Suicidio

Según MedlinePlus, la depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de algunas semanas o más.

Si tienes algún amigo que se siente triste, solo, deprimido, no dejes pasar tiempo: ¡Busquen apoyo con alguien profesional". En el estado de Nuevo León, tenemos el Centro de Atención Integral para Adolescentes.





CAIPA

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADOLESCENTES



Centro CAIPA

EL SUICIDIO

Es la segunda causa de muerte en las personas de 10 a 24 años.

Las investigaciones muestran que más del 95% de las personas que se suicidan tienen depresión u otro transtorno mental o de consumo abusivo de sustancias.

Es importante tratar la depresión cuanto antes para ayudar a prevenir una crisis de salud mental. Si el niño o adolescemte tiene sintomas de depresión casi todos los dias durante dos semanas o más, es necesario que se haga una evaluación.

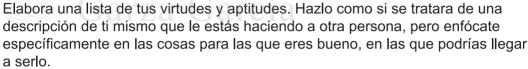
La conducta de los jóvenes deprimidos puede ser distinta a la de los adultos con depresión. Los psiquiatras de jóvenes aconsejaran a los padres conocer los signos de depresión en sus hijos.

Signos de depresión en jóvenes:

- Tristeza, ganas de llorar o llantos frecuentes
- Desesperanza
- Disminución de interés por actividades
- Aburrimiento o poca energía
- Retraimiento de los amigos o de la familia
- Autoestima baja y culpa
- Mayor irritabilidad, enojo u hostilidad
- Problemas en las relaciones con los demás
- Quejas frecuentes de enfermedades físicas como dolores de cabeza o de estómago
- Ausencia frecuente de la escuela o mal desempeño en la escuela
- Baja concentración
- Cambio importante de patrones de comida y/o sueño
- Hablar sobre huir de casa o intentarlo
- Ansiedad

ACTIVIDAD

Tema 2.1 La Autoestima



Esta práctica hará que fortalezcas tu autoestima y tu motivación, teniendo en cuenta que al escribir las cosas para las que podrías ser bueno te estás planteando metas a futuro.

superióvenes



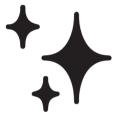
DINÁMICA

Tema 2.1 La Autoestima



Garza García

¡Dar y Recibir!



Esta dinámica se basa en escoger un grupo de personas y decirles a cada una de ellas tres cosas positivas que tienen.

La finalidad de esta dinámica es que las personas a quienes les expresas sus virtudes se sientan bien con ellas mismas.

Por otro lado, al ver su reacción de alegría también tú te sentirás bien contigo mismo y con tu poder para hacer que los demás se sientan bien, y tu autoestima irá en ascenso.



REFLEXIÓN

Tema 2.2 Mejorar Nuestra Autoestima

Reflexiona:

- 1. Por las mañanas piensa que tienes la oportunidad de vivir y siéntete feliz por ello.
- 2. No tomes tan a pecho los comentarios negativos y las críticas de las personas; las demás personas no te conocen y no saben todas las cosas positivas que guardas en tu interior.
- 3. Todas las noches, antes de dormir, recuerda las cosas que hiciste; seguramente, te darás cuenta, a lo largo del día, hiciste cosas que favorecieron tu desarrollo personal.
- **4.** En la medida de tus posibilidades, trata de ayudar a alguien; te sentirás muy bien al hacerlo.
- 5. Disfruta las cosas buenas de la vida por sencillas que parezcan:
 Disfruta el aire, observa una flor, disfruta del saludo de un amigo, etc. La vida se va construyendo con momentos pequeños pero importantes.
- 6. Trata de sonreír el mayor tiempo posible, esto ayudará a tu estado de ánimo, a tus pensamientos y a tus acciones.
- 7. No te insultes; utiliza frases amables que te motiven y te hagan sentir persona importante.
- 8. Piensa en todo momento que eres una persona importante, que vales mucho y que solo tú eres el único responsable de cuidarte.
- Fija metas claras, realistas y precisas; te ayudarán a ver tu presente y tu futuro más claro.
- Ama, disfruta que te amen y fomenta un espacio de amor con las personas que quieres: amistades, familia, etc.

0

ACTIVIDAD

Tema 2.3 Depresión y Suicidio

Hay muchas clases de muerte y de suicidio, hay muchos muertos andantes por

las calles de nuestra ciudad, pero hoy tú tienes la oportunidad de elegir la VIDA.

Escribe cinco razones por las que vale la pena vivir.

superjóvenes

¿Qué a éste







Tema 3.1 La Comunicación

¿Qué es la Comunicación?



La comunicación es un fenómeno por el cual los seres humanos modifican su conducta (actos, pensamientos, sentimientos, creencias, etc..) a partir de una información que intercambian.

Si no hay modificación de conducta o intercambio, no hay comunicación, sólo existe información.

superjóvenes superciudad La comunicación puede dividirse en dos tipos:



Comunicación verbal:

Es aquel en donde dos o más personas conversan de forma oral o de forma escrita.



Comunicación no verbal:

A diferencia de la verbal, se realiza el mensaje sin palabras, mediante indicios, gestos, lenguaje corporal, expresión facial, contacto visual, entre otros.

Otra forma de comunicación es la comunicación de sentimientos, donde todos tenemos el derecho a expresar nuestros sentimientos, lo que necesitamos, pensamos y creemos. Sin embargo, existe cierto rechazo a la expresión de sentimientos, lo cual origina inseguridad, desconfianza y dificultades para establecer relaciones.

En este sentido no sólo la familia, es un lugar idóneo para expresar estos sentimientos, sino también dentro de otros ambientes como las instituciones escolares.

Tema 3.2

La Comunicación Asertiva

"Siempre hay que decir Sí, cuando pensamos que Sí, de igual manera decir No, cuando pensamos que No".

Cuando sentimos que no podemos expresarnos bien acerca de algo que nos perjudica o cuando queremos decirle a alguien en qué está fallando, podemos usar la siguiente fórmula:



SENTIMIENTO + HECHO + EXPECTATIVA

"Yo me siento lastimado, porque me regañaste enfrente de mis amigos, yo esperaría que para la siguiente no lo hicieras así"

"Me siento decepcionado, porque tiene una semana llegando tarde, yo esperaría que a partir de este lunes eso cambie"

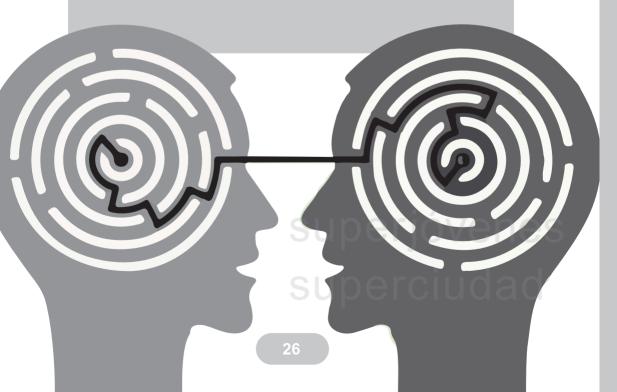


VIDEO
"Comunicación
Asertiva"

San Pedro

La comunicación asertiva es aquella mediante la cual logramos manifestar a los otros de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos.

La comunicación asertiva es una habilidad social de gran valor, que está asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad para comunicarse de manera armoniosa y eficaz con los demás. En este tipo de comunicación no es necesario recurrir a la agresividad para comunicar nuestras ideas, pero tampoco implica que nos retraigamos o nos encerremos en una actitud pasiva o dócil que nos impida comunicar lo que sentimos.



Así en la comunicación asertiva debe de darse siempre el equilibrio, se trata de comunicar de manera clara y objetiva nuestro punto de vista, nuestros deseos, con honestidad y respeto, sin ofender o herir al otro o a sus ideas. Otro aspecto muy importante es la interlocución constante y la voluntad de negociar en algunas cuestiones o ceder en ciertas posturas y, sobre todo, de cooperar con el fin de poder llegar siempre a una0 solución.

Garza

La comunicación asertiva influye positivamente en nuestra relación con los otros tanto a nivel personal, con nuestra familia, amigos, como laboral, o con nuestros compañeros. Se trata, en general de mantener una comunicación positiva, respetuosa, armoniosa, productiva y eficaz con los demás.

Las Competencias Conversacionales

Mientras conversamos realizamos en forma secuencial o simultánea un conjunto de acciones: hablamos, escuchamos, e intercambiamos nuestra emocionalidad. **Según Oscar Anzorena** existen algunas competencias conversacionales.

Hablar con Poder

Debemos distinguir entre hechos u opiniones, que nosotros decimos o que alguien nos comenta, como por ejemplo:



Hechos:

"Ayer llegaste tarde", "Sacaste 8 de calificación"

Escuchar con Profundidad

- Involucrarse activamente en la conversación.
- Comprender lo que está diciendo el interlocutor.
- Transmitir con gestos y palabras que se está comprendiendo.
- No distraerse.
- Evitar interrumpir.
- No emitir juicios.



Indagar con Maestría

Saber utilizar preguntas cerradas o abiertas para ayudar a que la otra persona se explique o exprese.



Pregunta Cerrada: ¿Cómo te fue en la escuela?,

Preguntas Abiertas: ¿Qué de nuevo hiciste en la escuela hoy? ¿Con quién te

juntaste hoy?

¿Qué fue lo mejor del día?,

Es importante destacar que no es que además de trabajar conversamos, sino que trabajamos y accionamos a través de nuestras conversaciones. Y que al conversar estamos generando una realidad diferente, creando un mundo de posibilidades y de sentidos que antes de esa conversación era inexistente.



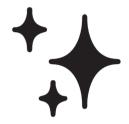
DINÁMICA

Tema 3.1 La Comunicación



Hablar de Sí Mismo

Andando por el salón, cada vez que pare la música ponerse por parejas y según la consigna contar uno al otro:



- Algo que sabe hacer muy bien
- Algo que sabe hacer muy mal
- El sueño de su vida
- Algo que nunca haría

Se cierra la dinámica donde cada integrante exprese lo que su compañero le comunicó.



DINÁMICA

Tema 3.2 La Comunicación Asertiva

El Naipe arza García

En esta dinámica es para descubrir y analizar cómo damos a cada palabra que empleamos cuando nos comunicamos con los demás, un sentido que no siempre es exactamente comprendido por los demás.

Se preparan 12 tarjetas, en cada una de ellas se escribe una palabra (ama, paz, libre, ternura, dolor, hogar, niño, flor, piedra, pobre, gaviota, fuego)

Al comenzar la dinámica, el primer participante deberá comunicar a su vecino (de izquierda a derecha) un breve mensaje, de solo cinco palabras. Para eso, recibe todo el naipe, piensa el mensaje y elige cinco cartas con las que pretende expresarlo y se las pasa al compañero. El que recibe las cinco cartas con las cinco palabras, escribe en una hoja lo que él cree que le quiere decir el compañero que le paso las cartas.

Terminada la entrega de los mensajes, se confronta lo que cada uno quiso decir y lo que el vecino interpretó.

¿Hubo mensajes que lograron ser bien transmitidos y comprendidos?



DINÁMICA

Tema 3.3 Las Competencias Conversacionales

La Pelota en el Círculo



Una buena forma de conversar es también a través de la espontaneidad e improvisación, en esta dinámica se sientan en círculo y utilizaremos una pelota.

Lanzaremos la pelota a un joven al azar y se le dará un tema, una palabra o una expresión. A partir de ahí tendrá que improvisar diciendo lo primero que se le viene a la cabeza o que le inspira esa palabra o ese tema. Una vez que el joven haya hablado durante 30 segundos o máximo un minuto; se pasará le pelota al siguiente joven que continuará la intervención del primero y así sucesivamente

Cuando se haya completado una ronda o ya se hayan acabado las ideas, se proporcionará un nuevo tema o palabra de conversación.

Para hacer este juego más rápido también se puede ir cambiando el tema con el joven, cada vez que se cumpla el minuto y se lance la pelota a un nuevo joven.



Tema 4.1

Definición de Inteligencia



San Pedro Garza Gardia

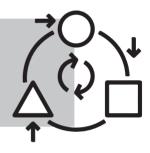
El origen etimológico del concepto de inteligencia hace referencia a quien sabe elegir: la inteligencia posibilita la selección de las alternativas más convenientes para la resolución de un problema.

Entonces, un individuo es inteligente cuando es capaz de escoger la mejor opción entre las posibilidades que se presentan a su alcance para resolver un problema. La inteligencia puede clasificarse en distintos grupos según sus características:



 Inteligencia Psicológica:
 Capacidad cognitiva de aprendizaje y relación

 Inteligencia Biológica:
 Capacidad de adaptación a nuevas situaciones





• Inteligencia Operativa: Capacidad para manejar herramientas

En todos los casos la inteligencia esta relacionada con la habilidad de un individuo de captar datos, comprenderlos, procesarlos y emplearlos de manera acertada. Quiere decir que es la capacidad de relacionar conocimientos y conceptos que permiten la resolución de un determinado conflicto, es una cualidad que poseemos los humanos.

Dada la generalidad de esta palabra es conveniente familiarizarse con términos como Capacidad, Aptitud, Habilidad y Destreza.

Capacidad

Es un concepto genérico que designa la potencialidad para realizar una conducta en términos de eficacia y nivel de ejecución.

Capacidad y Aptitud

Son conceptos similares, disposiciones en alguna medida innatas, las cuales ejecutan un comportamiento adaptativo.

Habilidad y Destreza

Son conocimientos prácticos y técnicos adquiridos mediante el aprendizaje, el entrenamiento y la práctica.

Cuando estos se han focalizado en materias muy específicas, se dice que han desarrollado una competencia específica, o que una persona es competente en un área determinada. Es evaluada en términos de rendimiento o ejecución.



Tema 4.2

Inteligencias Múltiples

La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo estadounidense **Howard Gardner (1943 -)** como contrapeso al paradigma de una inteligencia única.

Gardner propuso que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia.

Así pues, Gardner no entra en contradicción con la definición científica de la inteligencia, como la «capacidad de solucionar problemas o elaborar bienes valiosos».



Esta teoría nos ayuda a identificar qué tipo de inteligencia tenemos, por lo tanto el deportista (inteligencia cinestésica) será igual de inteligente que el que obtiene puros dieces en matemáticas (inteligencia lógico-matemática).





Gardner afirma que los test de inteligencia solo miden la inteligencia lógico-matemática y lingüística. Señala que es importante realizar nuevos test que sean capaces de evaluar la inteligencia de una forma más justa. Mientras que las pruebas tradicionales de lápiz y papel favorecen las habilidades lógicas y lingüísticas, Gardner propone que se deben hacer nuevas pruebas que diferencien diferentes modalidades de pensamiento.

Un buen ejemplo de esta teoría se observa en personas que, a pesar de obtener excelentes calificaciones académicas, presentan problemas importantes para relacionarse con otras personas o para manejar otras facetas de su vida.

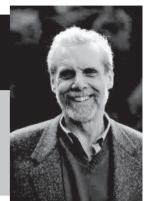
Por lo mismo afirma Gardner afirma que existen casos claros en los que personas presentan unas habilidades cognitivas extremadamente desarrolladas, y otras muy poco desarrolladas.

Tema 4.3

Inteligencia Emocional

Daniel Goleman (1946 -) Es autor de Inteligencia emocional, un libro que se convirtió en un auténtico best-seller.

Propuso la idea rompedora de que la gestión positiva de las emociones era más determinante para el éxito en la vida que el coeficiente intelectual.



Definición de Inteligencia Emocional:

- La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.
- El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.



Tenemos cinco habilidades de la Inteligencia Emocional, los primeros tres son para uno mismo y los siguientes dos se aplica hacia los demás:

Autoconocimiento Autocontrol

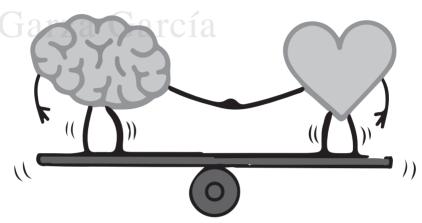
Automotivación

Empatía

Habilidades Sociales

La **inteligencia emocional** tiene una base física en el tronco encefálico encargado de regular las funciones vitales básicas.

El ser humano dispone de un centro emocional conocido como neocórtex, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional.



Es importante mencionar que aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que gracias a la misma consigue los siguientes objetivos en su relación con los demás:

- Que quienes lo rodean se sienten a gusto con él.
- Que al estar a su lado no experimentan ningún tipo de sensación negativa
- Que confían en los demás cuando necesitan algún consejo
- Son capaces de reconocer y de manejar todo lo que pueden ser las emociones de tipo negativo que experimenten
- Tienen mayor capacidad de relación con los demás porque cuentan con la ventaja de que consiguen entenderlos al ponerse en sus posiciones
- Logran utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analizan y aprenden de ellas
- Son quienes precisamente por tener esa inteligencia emocional y saber encausar convenientemente las emociones negativas, tienen mayor capacidad para ser felices
- Cuentan con las cualidades necesarias para hacer frente a las adversidades y contratiempos, para no venirse abajo

Tema 4.4





La Empatía es la habilidad de concebir las carencias, emociones o dificultades de los demás, colocándose en su lugar para corresponder de forma adecuada a sus reacciones emocionales.

Consejos para Mejorar la Empatía

- No juzgues a nadie por su apariencia
- Se tolerante y paciente
- Pon atención en el tono de voz de la otra persona

Beneficios de ser Empático

Ser empático con alguien es simplemente lograr que esa persona se sienta comprendida. Si lo consigues, esa persona se sentirá en deuda contigo y querrá también ser empática contigo. Así que ser empático tiene ciertos beneficios como:

- Caer mejor a la gente
- Lograr mejor persuasión
- Ser escuchado por los demás



Siempre parafrasea el mensaje de la otra persona

"Así que no te han hecho caso en todo el día... creo que eso te puede hacer sentir triste... ¿Es así?" Entonces déjame te digo que tú no estas solo, tú cuentas conmigo."

Garza García

El ser empático requiere de una dosis de compasión, en el sentido positivo de la palabra, si alguien llora a mi lado, mi rostro adopta una expresión triste, pero si alguien ríe a mi lado, percibo en mi cara una sonrisa y en mi persona sentimiento de felicidad.

También debemos ser altruistas, tener capacidad de escucha activa, ser optimistas, comprensivos, saber compartir y ser flexibles.

Todas estas cualidades repartidas adecuadamente y orientadas hacia el objetivo.

super jó superci



VIDEO
"Empatía"

ACTIVIDAD

Tema 4.1 Definición de Inteligencia



Garza García

De acuerdo a lo que leíste en este tema, escribe la definición de inteligencia.



DINÁMICATema 4.2 Inteligencias Múltiples



Tarjetas de Preguntas

Una mayor inteligencia nos permite aprender más fácilmente, pero una mayor sabiduría también nos convierte en individuos más inteligentes. De este modo nuestra actividad de desarrollar la inteligencia es una que nos permita adquirir información y conocimientos.

Hagan un equipo de 6 personas y cada uno escriba en tarjetas

preguntas sobre distintos aspectos o conocimientos que posean.

Una vez que las tengan hechas ponerlas todas juntas e ir sacando tarjetas al azar.

Este juego les permitirá poner en común los conocimientos de todos

y adquirir muchos conocimientos interesantes de una manera entretenida.

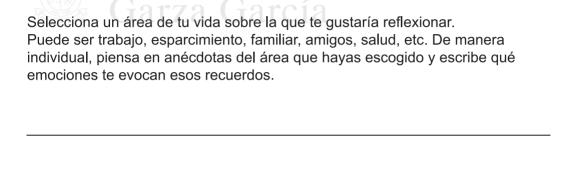
Es de esperar que si una persona del equipo sabe mucho sobre historia haya redactado preguntas relacionadas con ese tema, y así cada uno según su área de conocimiento o interés.





ACTIVIDAD

Tema 4.3 Inteligencia Emocional



Después, piensa que imagen tienen las personas que forman parte de esa área sobre ti. Intenta explicarlo con una imagen o con un adjetivo.

Si lo deseas puedes compartirlo con tus compañeros.





REFLEXIÓN San Pedra 4.4 La Empatía

Garza García

Reflexiona:

La clave para ser más empático es aprender a ponerse en el lugar del otro, dejando de ser tú por un momento y entendiendo los deseos y miedos de tu interlocutor sin estar pendiente de lo que vas a decir a continuación. Es casi como mediar. Veamos algunas formas de conseguirlo.

Deja de escuchar durante 5 minutos y fíjate en otras cosas, calla a tu razón y dale una oportunidad a tu intuición.

Para entender a alguien intenta imaginarte qué le motiva a hacer lo que hace- piensa en alguna dificultad que pueda encontrarse día a día. ¿reflexionar sobre eso un momento antes de hablar con él puede incrementar tu empatía? Seguramente sí.

Haz que la otra persona también ponga de su parte, para que se abra más, sencillamente pregunta ¿Cómo estás? Y espera. Gira tu cuerpo hacia ella ofreciéndole toda tu atención. No lo hagas sólo por cortesía. Incluso tocarla ligeramente en la parte superior del brazo puede hacer que se sienta más comprendida y libre de expresarse.

Sal varias veces al día de tus zapatos para ponerte en los de los demás, esfuérzate durante un tiempo en hacer todo esto y dentro de poco te sorprenderás d ti mismo haciéndolo de forma casi inconsciente. Habrás logrado mejorar tu empatía.



Tema 5.1

¿Qué es la resiliencia?

De acuerdo con American Psychological Association, la resiliencia es la capacidad o habilidad, de adaptarse a nuevas situaciones o a la adversidad, ante problemáticas emocionales, problemas personales, problemas de salud, situaciones de estrés ante problemas económicos, dificultades en las relaciones personales, etc.

Siempre hay dos opciones:



Dejarnos vencer y sentir que hemos fracasado



Sobreponernos y salir fortalecidos





VIDEO
"Resiliencia"

La resiliencia es una aptitud que adoptan algunas personas que se caracterizan por su postura ante la superación de una adversidad y de mucho estrés, con el fin de pensar en un mejor futuro.

No obstante, no todas las personas poseen esta característica, aunque tampoco se relaciona con la genética.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por la persona y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante. Se denomina como resiliente aquella persona que en medio de una situación en particular, es asertiva y convierte el dolor en una virtud como, por ejemplo, el padecimiento de una enfermedad, la pérdida de un ser querido, la pérdida de cualquier parte de su cuerpo, quedar en bancarrota, entre otros.

Algunos sinónimos que se pueden emplear para indicar la palabra resiliencia son:

- Fortaleza
- Invulnerabilidad
- Resistencia



Tema 5.2

La Historia de Viktor Frankl

Viktor Frankl (1905-1997)

Nació en Viena en una familia de origen judío. Estudió medicina y se especializó en neurología y psiquiatría. Durante la Segunda Guerra Mundial fue deportado a los campos de concentración reconfortando a los prisioneros para prevenir suicidios.





Tras ser liberado, en 1945, escribió libro "El hombre en busca de sentido", donde describe la vida del prisionero de un campo de concentración desde la perspectiva de un psiquiatra. En esta obra expone que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el individuo puede encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual.

Logoterapia une el concepto de salud a la posibilidad de buscar y encontrar el sentido de la vida, si bien no es la causa de la salud, es el motivo para estar sano.

Dos grandes conceptos vinculados a la logoterapia y la resiliencia. Uno es la idea de "luminosidad" y otro es el de la "diversidad".

Todos los seres humanos tenemos, según la logoterapia de Víctor Frank, un potencial para desarrollarnos (luminosidad), contamos con la fortaleza en nuestro interior que nos permiten superar situaciones adversas en los distintos grados y momentos en que éstas se van presentando a lo largo de la vida.

Sin embargo, no todos hacemos uso de dicha facultad, razón por la cual existirán diferencias entre las personas en cuanto a las formas de reaccionar ante las situaciones problemáticas; unos flaquean ante éstas experimentando desequilibrio o diversos trastornos, y otros se desarrollan exitosamente a pesar de las dificultades.



Tema 5.3

Ejemplo de Personas Resilientes



Nick Vujicic
Es un orador
motivacional,
predicador cristiano
evangélico, y director
de "Life Without
Limits".

Matías Alanís Álvarez Graduado en Ciencias Políticas





Stephen Hawking

Fue un físico teórico, astrofísico, cosmólogo y divulgador científico británico

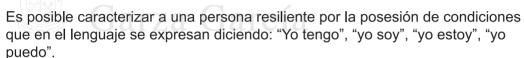
"No puedes permitirte estar discapacitado en espíritu a la vez que físicamente"

Estas personas han sabido superar con creces sus problemas y aprender de ellos gracias a esta capacidad. Animarán a cualquier persona a superar los obstáculos que tienen en su vida y a ser más fuerte emocionalmente.



ACTIVIDAD

Tema 5.1 ¿Qué es la resilencia?



Haz una lista de las personas con las que cuentas, las fortalezas que posees y los valores que tienes.

Escribe a manera personal una situación temida, establece lo que te asusta o te inquieta y finalmente en tu YO PUEDO, busca la manera de resolver esa situación temida y/o encontrar alguien que te ayude cuando lo necesites.

superjóvenes





ACTIVIDAD

Tema 5.2 La Vida de Viktor Frankl



que podrás utilizar para tu "día a día".							

¿Qué aprendiste en éste módulo?



ACTIVIDAD

Tema 5.3 Ejemplo de personas resilientes



Garza García

Seguramente debes de conocer alguna persona resiliente.

resiliente.	nombre,	de dónde	la conoc	es y el p	or qué	dices (que es	una	persona





Tema 6.1

La Familia: La Primera Red de Apoyo



La familia desempeña un papel destacado en la vida de los adolescentes, como elemento clave para ayudar a los miembros jóvenes de la misma en la toma de decisiones, mismas que van construyendo la identidad de los adolescentes.

La familia y las relaciones de amistad contribuyen para tu identidad.

La primera red de apoyo que puedes tener es la familia y el grupo de amigos.

Más adelante conforme pase el tiempo tendrás compañeros de escuela, de trabajo o de grupos sociales, donde irás cultivando tus relaciones que poco a poco irán forjando tu red de apoyo.

El apoyo que da la familia fortalece a cada uno de sus miembros, con este apoyo se construye la confianza y el diálogo, permite reflexionar en cuanto a la importancia de fortalecer la comunicación entre los diferentes miembros de la familia. Además dado que la formación de los hijos es un proceso complejo es importante que los padres reconozcan la necesidad de crear tanto para ellos como para sus hijos redes de apoyo.



Los objetivos para seguir en una familia son:

- Movilizar una reflexión en cada uno de los miembros de la familia que permita identificar la necesidad de una comunicación asertiva y el trabajo colaborativo con los miembros de la familia.
- Que los padres de familia se reconozcan como una red de apoyo fundamental en la vida de sus hijos.
- Discutir sobre la relevancia de la familia y facilitar procesos de formación y superación de cada uno de sus miembros.

Tema 6.2 Las Amistades

Puedes tener tu red de apoyo familiar y una red de apoyo de tus amigos. Debes darte cuenta si el grupo de amigos que tienes te hace crecer y ser mejor persona.

Las redes sociales como Facebook, Instagram, etc., no puedes considerarlas como redes de apoyo. Ahí están, están como redes sociales solamente.



Habilidades para fortalecer tu red de apoyo:

Son cinco habilidades que debes desarrollar:

- 1. Transmitir y recibir los sentimientos e ideas claramente
- 2. Ser respetuoso y responsable
- 3. Tener comprensión a los demás
- 4. Hacer acuerdos con beneficio mutuo
- 5. Acciones voluntarias que beneficien a los demás

Características de un amigo que apoya:

Confianza: Los verdaderos amigos confían incondicionalmente los unos en los otros sin temor a que terceras personas puedan romper esa amistad.







darcía

Honestidad: Una buena amistad se basa en la honestidad, dos namigos nunca tienen mentiras entre ellos.

Amor: El amor es una pieza fundamental en una amistad, ya sea entre personas del mismo sexo o no. A pesar de desacuerdos los amigos se sienten amor el uno por el otro y esta fuerza les hace estar unidos.





Apoyarse uno en el otro: La amistad verdadera se basa en amigos que se apoyan mutuamente aunque la decisión no sea correcta, un amigo debe apoyar al otro siempre.

El respeto: El respeto en una amistad en una característica fundamental. Los verdaderos amigos se respetan mutuamente tanto física como espiritualmente, nunca abusan uno del otro.





Tema 6.3

Mentores y Profesores

Si por alguna razón ni tu familia ni tus amigos han generado para ti una red de apoyo, siempre estará una figura adulta que podrá ayudarte en momentos difíciles.

Garza García

Por ejemplo, para un examen de admisión a estudios profesionales, puedes acercarte con tu profesor para que te oriente.

Normalmente las y los profesores titulares o tutores de grupo son aquellas personas que pueden formar parte de tu red de apoyo.

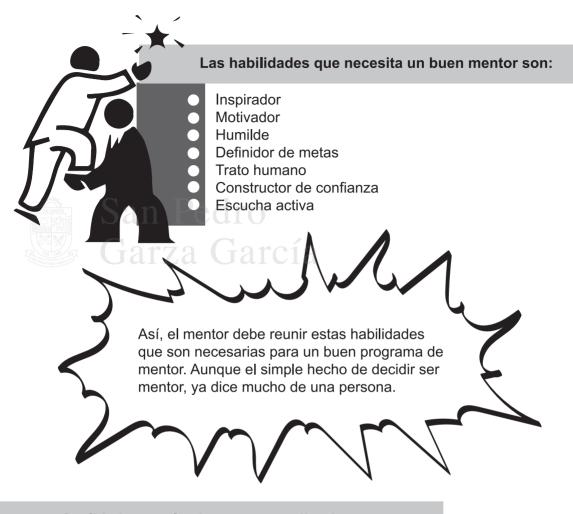
El Mentor

Es esa persona, mujer u hombre, que habitualmente, sin pedir nada a cambio, regala conocimiento, regala experiencias y regala una gran sonrisa a aquel que quiere aprender. Es una gran satisfacción el conocer que los pupilos alcanzan el éxito.

Aquella persona que tu admiras, esa persona podrá ser parte de tu red a apoyo.



VIDEO "Mentoría"

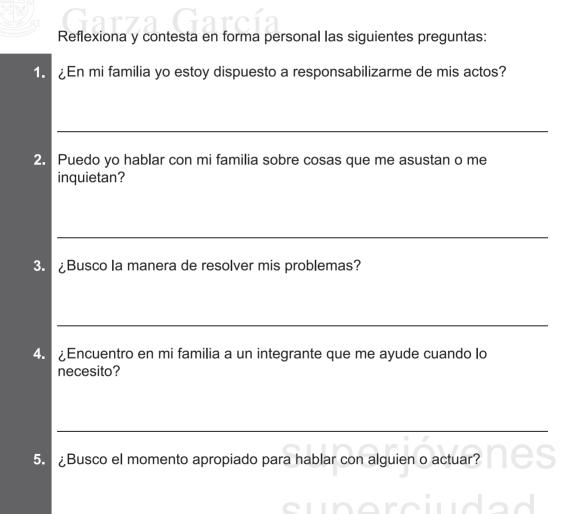


Cualidades que los hacen extraordinarios:

- Respetan lo que quieres hacer y ayudan a solucionar problemas
 - Escuchan, pero saben también cómo lograr que hagas una pausa y escuches
- Colaboran, comparten ideas y son partidarios del aprendizaje recíproco
- Celebran tus logros
- Abren espacios seguros para que te desahogues
- Diseñan grandes estrategias, pero también valoran los diferentes estilos de aprendizaje

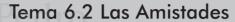
ACTIVIDAD

Tema 6.1 La familia la primera red de apoyo





ACTIVIDAD





Responde lo siguiente:

1.	Describe las características de un buen amigo
2.	Indica cómo demuestras que eres amigo de alguien
3.	¿Crees que es importante tener amigos?
4.	¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo?



ACTIVIDAD

Tema 6.3 Mentores y Profesores



Garza García

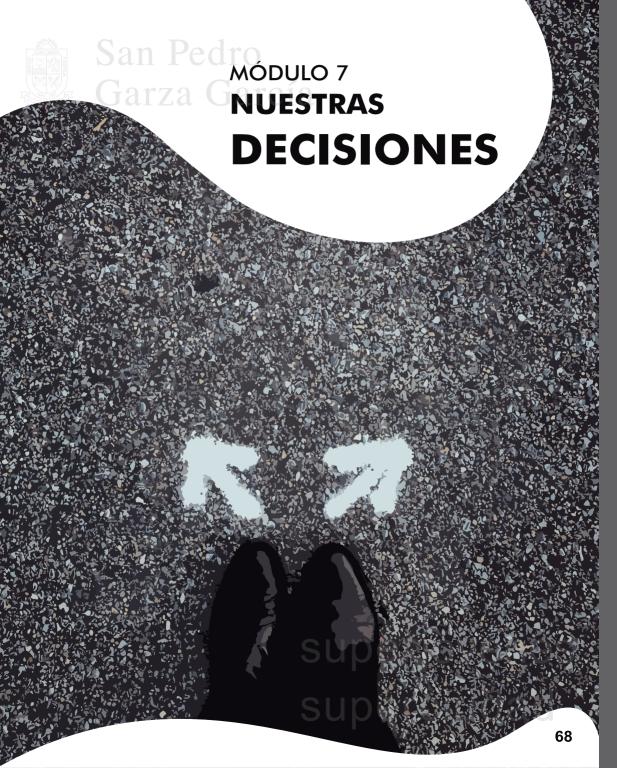
Los maestros nos abren el camino para una vida más intensa, el maestro deja una huella para la eternidad.

Escribe una experiencia de alguien en tu vida que haya dejado huella o alguna enseñanza de vida.	

sup







Tema 7.1

La Toma de Decisiones



¿Qué es la toma de decisiones?

La toma de decisiones es un proceso que consiste en realizar una elección entre diferentes opciones. Puede ser en la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc.

Hay decisiones sencillas, como por ejemplo que ropa me pondré hoy, o me convendrá irme en camión o en taxi, etc.

Pero hay ciertas situaciones en la vida que amerita que sepas realizar una correcta toma de decisiones, por ejemplo el escoger tu pareja, tu carrera, tu trabajo, etc.

Pasos en la toma de decisiones

- 1. Identificar el problema o propósito
- 2. Definir la prioridad para atender ese problema
- 3. Enlistar alternativas posibles de solución
- 4. Evaluar las alternativas (pros y contra de cada una)
- 5. Elegir la mejor opción
- 6. Aplicar la decisión
- 7. Evaluar el resultado.



Resolver un problema necesita de los siguientes conceptos, ya que todos ellos son importantes no sólo para encontrar un resultado inicial, sino para el aprendizaje y mejoría de la resolución de problemas, favoreciendo ampliamente la detección de las propias herramientas (competencias).



Tema 7.2

Solución de Conflictos



¿Qué es un conflicto?

Un conflicto es un enfrentamiento entre dos o más elementos cuya principal característica es que hay una oposición entre las partes.

Solución de conflictos

Muchas veces tenemos conflictos por que creemos: "si la otra persona no piensa como yo, ella está equivocada. Esto es solamente una diferencia de opinión, y eso es siempre enriquecedor si sabemos como sobrellevarla. Por lo tanto para poder solucionar un conflicto debemos considerar entre otras cosas, que:

- No hay verdades absolutas
- Podemos cambiar de opinión
- Hay que aprender a ceder
- Quitar las emociones, Y sobre todo
- Obtener un acuerdo sobre los puntos en que uno coincida



perciudad

Siempre será tu decisión solucionar los conflictos en los que te enfrentes.





Estas son cinco estrategias más efectivas para la resolución de conflictos, obtenidas de investigaciones sobre negociación y conflictos. Pruébalas la próxima vez que te sientas tentado a discutir parra convencer a los demás de que tienes la razón.



- Reconoce que todos tenemos percepciones viciadas sobre lo justo.
- Evita que las tensiones se agraven con amenazas y provocaciones.
- Supera esa mentalidad de nosotros contra ellos.
- Busca los problemas ocultos bajo la superficie.
- Separa los temas sagrados de los que no lo son en realidad.

Debemos tener en cuenta que existen diferentes tipos de conflictos dependiendo del contexto o la forma en que se manifiestan:

Conflictos Latentes: Son aquellos conflictos que existen pero las personas implicadas no son conscientes de ellos.







Conflictos Manifiestos: Aquellos conflictos que son aparentes y reconocidos por las personas implicadas.







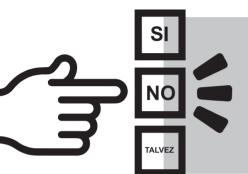


Conflictos Interpersonales: Aquellos que surgen entre dos personas por la intervención de una tercera persona.

superjovenes superciudad

Tema 7.3 San P Yo Decido

Es importante recordar que todos los días tomamos decisiones, como por ejemplo: Qué ropa voy a usar, qué desayuno, hago la tarea, saludo a mis maestros, me voy en camión o caminando, etc.



Las decisiones que tomes deben ser después de un proceso de análisis y no dejarte influenciar por los demás, como por ejemplo: voy a empezar un noviazgo, voy a tener relaciones sexuales, voy a fumar, voy a tomar, etc.

i NO TE DEJES INFLUENCIAR!

Yo puedo elegir diferente a lo que me enseñaron

Hay veces que por amor a nuestros padres, estudiamos la carrera que ellos quieren para nosotros, como por ejemplo: mi papá quiere que yo sea Doctor. O peor aún, mi mamá no estudió es ama de casa, así que yo también no estudiaré. Tú eres responsable de las decisiones que tomes, no eches culpas y decide por aquello que sea mejor para ti.

Ah recuerda: No todo aquello que te guste o agrade, quiere decir que es bueno para tu persona.



VIDEO

"Decisiones"

Algunas claves para tomar buenas decisiones:

Aumenta tus Opciones:

Ser feliz tiene mucho que ver con el hecho de disponer de opciones o de la habilidad para encontrar y generar otras nuevas.

Prueba en lugar de Predecir:

No decidas en función de lo que pienses sino de lo que hagas.

Evita el Sesgo de Confirmación:

Para tomar una buena decisión sigue revisando opciones hasta que te enamores al menos dos veces de alguna.

No Dejes que las Emociones a corto plazo decidan por ti:

El peor consejero para tomar decisiones acertadas es la emoción a corto plazo.

ACTIVIDAD

Tema 7.1 La Toma de Decisiones



Garza García

Te proponemos un juego para tomar decisiones.

Se trata de pensar como lo harían diferentes personas y anotar las respuestas. Imagina cualquier situación en la que haya que tomar una decisión.

Empieza pensando como una persona impulsiva de las que deciden lo primero que se les pasa por la cabeza. Anota lo que esa persona decidirá.

Después actúa de forma intuitiva y apunta lo que decides si te dejaras llevar por un presentimiento.

Transfórmate en una persona que prefiere que decidan por ella y pregúntale a alguien de tu confianza y anota la respuesta que te dé esa persona.



San Pedro

A continuación deja que la **suerte decida** por ti. Lanza una moneda al aire o juégatelo a los dados o a la carta más alta. La respuesta que obtengas anótala también.

Cambia de personaje y transfórmate en una **persona planificadora** y traza un plan para llevar a cabo tu decisión. Cuando tengas la respuesta toma nota de ella.

Imagina ahora que eres una persona que necesita **recoger y analizar** mucha información antes de tomar cualquier decisión.

Después de recopilar los datos y estudiarlos detenidamente apunta lo que decidirías.

Por último transfórmate en alguien a quien no le gusta tomar decisiones. Piensa lo que pasaría si dejas que el tiempo decida por ti. Anota también las consecuencias de no tomar ninguna decisión o tomarla demasiado tarde.

Ahora para terminar revisa tus notas y decide siendo tú.



ACTIVIDAD

Tema 7.2 Solución de Conflictos



Garza García

Escribe algun conflicto que nayas tenido ultimamente y como lo resolviste.		

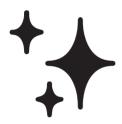




Tema 7.3 Yo Decido



Yo Decido



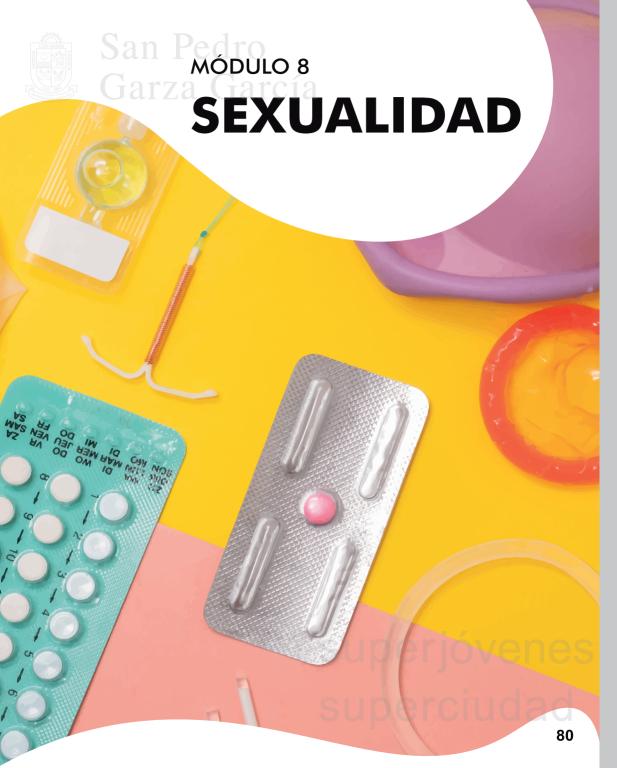
Es importante saber si cuando decidimos algo ... lo hacemos por nosotros mismos o estamos más pendientes de lo que nos dicen o lo que pensarán los demás.

Nos dividimos en equipos, cada uno de los equipos se le da una situación en particular.

Se trabajarán dos situaciones muy concretas y se discute en grupo.

Reflexionar sobre si sabemos responder ante presiones del grupo, practicamos diferentes formas de actuar y si fortalecemos la autonomía personal.





Tema 8.1

Anatomía Sexual

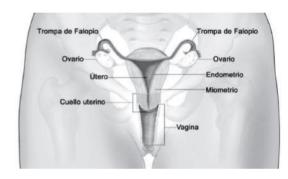


Cada parte del cuerpo tiene un nombre y una función específica.

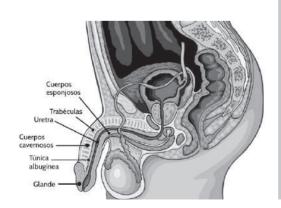
Los genitales de una persona y el aparato reproductivo determina si una persona es hombre o mujer.

Hay órganos sexuales que son internos y otros externos. Durante la pubertad, estos órganos sexuales se preparan para la adultez.

FEMENINO



MASCULINO



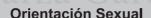
Los mujeres y los hombres tienen órganos que les permite reproducirse y continuar con la especie humana.

La reproducción es una función biológica, los hombres y las mujeres tienen células específicas en sus cuerpos que les permite reproducirse, los hombres tienen espermatozoides y las mujeres óvulos. La anatomía sexual v reproductiva incluye los órganos sexuales que están fuera del cuerpo v los órganos reproductivos y sexuales que están dentro del cuerpo. Sin embargo, cualquier parte del cuerpo puede ser sexual. El cerebro es el órgano sexual más importante. Esto se debe a que el órgano que controla la respuesta sexual de las personas, es decir, como reacciona tu cuerpo ante la excitación, el sexo o la masturbación. Además, es donde se alojan tus fantasías y tu identidad sexual.

Con sus millones de terminaciones nerviosas, la piel también puede ser considerada un gran órgano sexual. Las partes del cuerpo que, al tocarlas, generan excitación se denominan "zonas erógenas". No todos tienen las mismas zonas erógenas. La idea es que cualquier parte del cuerpo puede ser considerada sexual según cómo te haga sentir.







La orientación sexual es una atracción ya sea emocional, romántica, sexual o afectiva hacia alguien más.

Identidad Sexual:

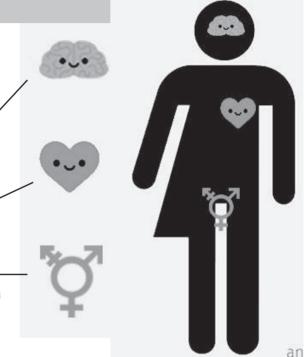
Si una persona se identifica psicológicamente con su sexo.

Roles de Género:

Normas culturales que dictan el comportamiento de cada género.

Sexo:

El sexo biológico que determina si una persona es hombre o mujeres o una combinación de estos.



Comportamiento Sexual

Lo alarmante es que muchos jóvenes no utilizan ningún método de protección ya sea para evitar enfermedades de transmisión sexual (ETS) o embarazos no deseados. Los embarazos no deseados es una de las causas de deserción escolar.

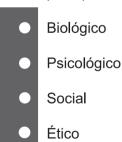


La sexualidad es el conjunto de condiciones que caracterizan el sexo de cada persona o animal. Desde el punto de vista histórico cultural, es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y prácticas asociadas a la búsqueda de emoción sexual, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo.

Durante siglos se consideró que la sexualidad en los animales, incluyendo al ser humano, era de tipo instintiva. En esta convicción se basaron las teorías para fijar las formas no naturales de la sexualidad, entre las que se incluían todas aquellas prácticas no dirigidas a la procreación.

La sexualidad no solo comparte las partes del cuerpo del hombre y mujer sino que también compete a los cambios psicológicos que distinguen al hombre ya la mujer, aunque se puede decir que éstos están estrechamente ligados a las diferencias cerebrales que existen ya que siempre se ha sospechado que los cerebros de las mujeres y los de los hombres, son un poco diferentes.

La sexualidad es un universo complejo que engloba cuatro aspectos principales:



Todos estos están relacionados entre sí, cada uno de ellos, juega un papel importante en la forma de cómo percibimos todo lo relacionado con lo sexual.

Enfermedades de Transmisión Sexual

De acuerdo al portal MedlinePlus, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Las causas de las ETS son las bacterias, parásitos, hongos y virus.

Existen más de 20 tipos de ETS, que incluyen:

- Clamidia
- Herpes genital
- Gonorrea
- VIH/SIDA
- VPH
- Sífilis
- Tricomoniasis



"Enfermedades de Transmisión Sexual"



En algunas ocasiones este tipo de enfermedades puede transmitirse por vía no sexual, como en el caso del Sida, que se contagia por transfusión sanguínea o a través de la leche materna.

Educación sexual, es decir, difundir información responsable y completa sobre este tipo de enfermedades y sus consecuencias.





La higiene juega un papel muy importante en la prevención de este tipo de enfermedades.

El uso de algunos preservativos como el condón, durante el contacto sexual.



Efectuar análisis clínicos periódicos; ante la presencia de alguna lesión en la piel o mucosa de los genitales externos, se debe acudir al médico para diagnóstico y tratamiento adecuado.

El término salud ha sido definido como un estado completo del ser humano que propicia bienestar físico, mental y social.

El bienestar físico se caracteriza por la capacidad para gozar los bienes y valores propios de la vida. Uno de los principales factores que interviene en el logro de una buena salud es la nutrición adecuada.

Tema 8.4

Embarazo en Adolescentes

El embarazo no deseado en los adolescentes, es una de las causas de deserción escolar, ósea que dejan de estudiar. El derecho a la vida es lo más importante.

Si en dado caso que haya resultado un embarazo no deseado, comunícalo a tu familia. Ellos te ayudarán.

Si no es tu familia, busca alguna persona de tu red de apoyo, alguna institución, etc.

NO ESTÁS SOLA.



¿Cuánto Cuesta Tener un Hijo?





Al producirse el embarazo durante la etapa de adolescencia, la niña es fértil pero se encuentra experimentando los cambios hormonales naturales de esta etapa, es decir, aún no está desarrollada, lo que puede traer graves consecuencias tanto para el niño como para la madre.

Aunque el embarazo en adolescentes estaba considerado como un problema típico de países de tercer mundo, cada vez es más habitual encontrar casos entre adolescentes de países desarrollados.

La mayor parte de estos embarazos no son deseados, sino que son la consecuencia de violaciones o de la falta de conocimiento real sobre el tema; en otras ocasiones, el embarazo precoz es el fruto del deseo de los adolescentes de experimentar relaciones sexuales sin protección.

Las causas de que se produzcan embarazos a estas edades no responden a un criterio común, sino que depende mucho de la cultura, la educación, el entorno o los avances médicos de cada país.

ACTIVIDAD

Tema 8.1 Anatomía Sexual



De acuerdo al tema, ¿Cuáles son las partes de los aparatos reproductores?
Aparato reproductor femenino
Aparato reproductor masculino

superjóvenes



ACTIVIDAD

Tema 8.2 Sexualidad



Escribe qué es la orientación sexual			



ACTIVIDAD

Tema 8.3 Enfermedades de Transmisión Sexual



Garza García

Reflexiona sobre los riesgos de contraer una enfermedad de transmisión sexual, puedes desarrollar los siguientes puntos:

1.	¿Cómo puedo mantener una sexualidad responsable?
2.	¿Me queda claro los diferentes métodos anticonceptivos?
3.	¿Qué es lo que una persona debe hacer si decide tener relaciones sexuales?

superjóvenes



ACTIVIDAD

Tema 8.4 Embarazo en Adolescentes



Garza García

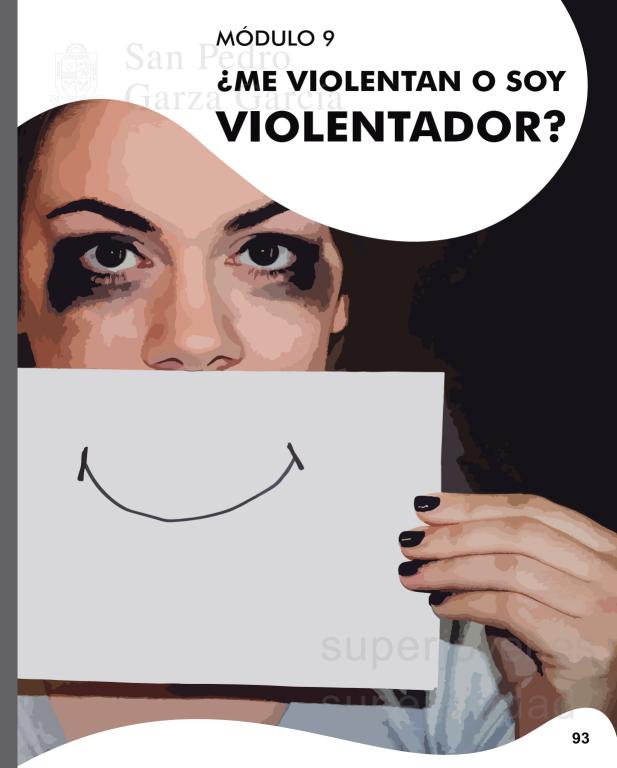
Con tus propias palabras desarrolla la siguiente idea:

El embarazo adolescente, un problema que altera el proyecto de vida de nuestros jóvenes.

superjóvenes









¿Qué es la Violencia?



La Organización Mundial de la Salud (2018) define la violencia como el uso intencional de la fuerza o del poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad, que cause o tenga muchas posibilidades de causar lesiones, daños psicológicos, trastorno del desarrollo o privaciones o incluso hasta la muerte.





En México, 6 de cada 10 niños, niñas y adolescentes han sufrido métodos de disciplina violentos por parte de sus padres, madres, cuidadores o maestros.

Actualmente la violencia en México se da en los procesos educativos y de convivencia diaria por la que puede presentarse en distintos entornos: hogares, escuelas, comunidades, lugares que frecuentan o en la calle.

Además existen todavía situaciones en donde niñas y niños se ven afectados por actos de discriminación, peleas o agresiones que ponen en riesgo su integridad física e incluso su vida.

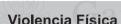
Adicionalmente, México vive un contexto de violencia originado por altos niveles de desigualdad social, impunidad y presencia extendida del crimen organizado, que afecta a la niñez y la adolescencia.

Independientemente de su naturaleza, todas las formas de violencia contra niños, niñas y adolescentes tienen graves consecuencias y es necesario prevenirlas y atenderlas, por lo que gobierno y diversas instituciones llevan a cabo programas y estrategias para disminuir el índice de violencia.



Tema 9.2

Tipos de Violencia



Cualquier acto que inflige daño, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar lesiones ya sean internas y/o externas.



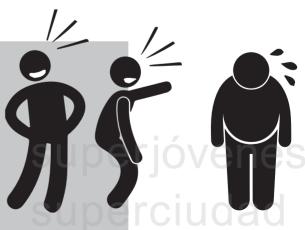


Violencia Sexual

Cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o sexualidad de la víctima y que por lo tanto atenta contra su libertad, dignidad, e integridad física.

Violencia Psicológica

Cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en negligencia, abandono, descuido reiterado, celos, humillación, devaluación, infidelidad, etc. Las cuales conllevan a la víctima a la depresión, aislamiento y devaluación de su autoestima e incluso el suicidio.



Violencia Económica

Toda acción u omisión que afecte la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta en acciones encaminadas a controlar su ingreso económico, así como un salario menor por un trabajo igual.

Violencia Patrimonial

Cualquier acto de obstrucción, destrucción, sustracción, retención o transformación de bienes materiales, documentos, bienes personales y valores, así como recursos destinados a satisfacer sus necesidades.

Garza García



superjóvenes

A diario vemos en las noticias todo tipo de diferentes formas de actos violentos: hombres que matan a sus esposas, atentados terroristas, robos, destrucción del mobiliario urbano, bullying... la violencia forma parte de nuestro día a día aunque no queramos.

Tema 9.3

Violencia Familiar y de Pareja

La violencia familiar y de pareja es un patrón intencional de comportamiento abusivo usado por una persona en una relación, para mantener el poder y control sobre la otra.



Es importante primero reconocer qué tipo de maltrato es el que está ocurriendo, aceptar la situación y buscar ayuda profesional inmediatamente.



VIDEO

"No Confundir Amor con Abuso"

La violencia familiar puede adoptar muchas formas, pero involucra el uso de la intimidación y amenazas o conductas violentas para ejercer poder y control sobre otra persona. En general, la persona abusiva es de sexo masculino y las mujeres a menudo son las víctimas; sin embargo, la violencia familiar también se produce contra los hombres. El maltrato infantil, de personas mayores y de hermanos también se considera violencia familiar.



Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, ofrece los siguientes datos sobre la violencia familiar:

- Alrededor de 4,8 millones de mujeres son víctimas de maltrato de sus parejas íntimas cada año.
- La mayor frecuencia de violencia hacia un cónyuge está asociada con un mayor riesgo de que el cónyuge violento maltrate a los hijos.
- Las consecuencias psicológicas de las víctimas de violencia de parejas íntimas puede incluir depresión, pensamientos suicidas, baja autoestima, abuso de alcohol y otras drogas, y trastorno de estrés postraumático.
- Existe una estrecha vinculación entre el acoso y otras formas de violencia: el 81% de las mujeres acosadas por el esposo o la pareja actual o anterior, también sufrieron agresión física por parte de esa pareja, y el 31% también sufrió maltrato sexual.

Tema 9.4

Abuso Sexual

San Pedro Garza García

En México, la reforma del Código Penal de 1991, introdujo el delito de "Abuso Sexual". El delito de abuso sexual está tipificado en el artículo 260 y se configura al ejecutar un acto sexual sin el propósito de llegar a la cópula, sin consentimiento de la víctima.



Tu Cuerpo es Tuyo y Sólo Tuyo

No te calles, si tu sientes que algo malo puede pasar, no te calles, habla, grita, huye. Recuerda que las partes privadas son todas aquellas que están cubiertas por la ropa interior, son tuyas nada más. Nadie tiene porque tocarte ni tomarte fotografías sin tu consentimiento.



El abuso sexual infantil es la conducta en la que una niña o niño es utilizado, con independencia de su voluntad o su consentimiento, como objeto sexual por una persona con la que mantiene una relación asimétrica, es decir, de desigualdad, en lo que respecta a la edad, a la madurez y al poder.





Supone una interferencia en el desarrollo evolutivo del niño y puede dejar una secuela que no siempre remiten en el paso del tiempo.

En la mayoría de los casos el abuso sexual es una experiencia traumática; la niña o el niño lo vive como un atentado contra su integridad física y psicológica. Puede afectar su desarrollo psicoemocional, así como su respuesta sexual en la vida adulta, por lo que se considera un tipo de maltrato infantil.





Las respuestas psicoemocionales y secuelas pueden ser similares a las que se observan en casos de maltrato físico, abandono emocional, etc. La mayoría de las víctimas requieren de apoyo psicológico para evitar sufrir secuelas de abuso en su vida adulta.

Tema 9.5 Acoso Sexual

La directiva 2002/73/CE del Parlamento Europeo define como acoso sexual: La situación en que se produce cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado de índole sexual con el propósito o el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.

En la escuela o en el trabajo, nadie tiene porque acosarte: decirte cosas que te hagan sentir incómoda, tocarte, provocarte, etc. Pon un alto, expresa que te sientes incómoda, denuncia.



Si alguien te dice:

¡Que bonitas piernas! o ¡Que bien se le ve esa falda! y tú te sientes incómoda eso es acoso.

Habla, pon un alto a eso inmediatamente.

Dile a tus profesores, a tu jefe, a las autoridades, etc.

El acoso sexual puede definirse como insinuaciones sexuales, solicitud de favores sexuales u otros contactos verbales o físicos de naturaleza sexual no deseados ni queridos que crean un ambiente hostil u ofensivo.

También puede ser visto como una forma de violencia contra las mujeres (y tratamiento discriminatorio. Una parte clave de la definición es la palabra "no deseado".

El acoso sexual puede adoptar una variedad de formas. Incluye tanto la violencia física como las formas más sutiles de violencia, como la coacción (forzar a alguien a hacer algo que no quiere).

Puede presentarse como acoso a largo plazo (repetidos "chistes" sexuales, invitaciones constantes (no deseadas) para acudir a una cita, o flirteo no deseado de naturaleza sexual. Y puede ser un incidente aislado (tocar o acariciar a alguien de manera inapropiada, o incluso el abuso sexual o la violación.



¿Está el Sexo de una Persona Directamente Relacionado con el Acoso?

Si, el acoso sexual es un comportamiento que se relaciona directamente con el sexo de la persona que esta siendo acosada.

Por esta razón, puede ser visto como discriminatorio.

Tema 9.6

Acoso Escolar (Bullying)



Si sientes que estás en un caso de acoso escolar, donde eres objeto de burlas, bromas de toda índole y recibes amenazas de tus compañeros, estás en un caso de acoso escolar evidente.



¿Qué hacer si eres víctima?

- 1. Ignorar al agresor
- 2. Responder con tranquilidad y firmeza
- 3. Alejarte de la situación
- 4. Hablar con un adulto



VIDEO
Ximena Sariñana

Bullying es una palabra inglesa que significa intimidación.

Desgraciadamente, esta palabra está de moda debido a los innumerables casos de persecución y de agresiones que se están detectando en las escuelas y colegios, y que están llevando a muchos escolares a vivir situaciones verdaderamente aterradoras



El bullying se refiere a todas las formas de actitud agresivas, intencionadas y repetidas, que ocurren sin motivación evidente, adoptadas por uno o más estudiantes contra otro u otros. La persona que ejerce el bullying lo hace para imponer su poder sobre el otro, a través de constantes amenazas, insultos y agresiones, y así tenerlo bajo su completo domino a lo largo de meses e incluso años.



La víctima sufre callada en la mayoría de los casos.
El maltrato intimidatorio le hace sentir dolor, angustia y miedo, hasta tal punto que, en algunos casos, puede llevarle a consecuencias devastadoras como el suicidio.

Tema 9.7

El Violentómetro

El violentómetro mide las tres escalas de violencia.

Date cuenta si eres víctima de algún tipo de violencia...

Actúa Comenta Comunica a tus padres Acércate a las autoridades

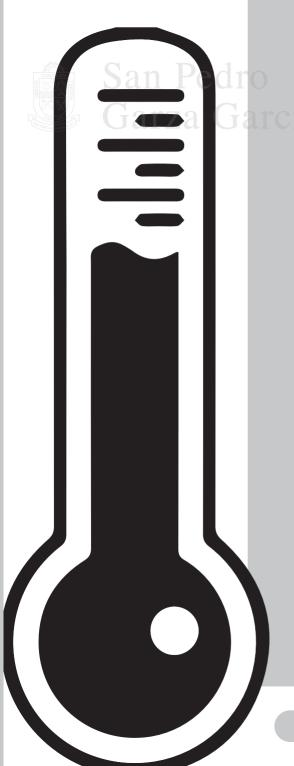
Si tú estás ejerciendo violencia sobre otras personas...

DETENTE



Instituto Estatal de las Mujeres





El Violentómetro es un material gráfico y didáctico en forma de regla que consiste en visualizar las diferentes manifestaciones de violencia que se encuentran ocultas en la vida cotidiana y que muchas veces se confunden o desconocen.

Es una herramienta útil que permite estar alerta, capacitado y atento para detectar y atender este tipo de prácticas y no solamente es de gran beneficio para las instituciones educativas, sino también para los ámbitos familiar y laboral.

Se divide en tres escalas o niveles de diferentes colores y, a cada uno, una situación de alerta o foco rojo.

Las manifestaciones de violencia que muestran en el material no son necesariamente consecutivas, sino que pueden ser experimentadas de manera intercalada.

ACTIVIDAD

Tema 9.1 ¿Qué Es La Violencia?



Garza García





Analiza y reflexiona sobre:

- El matar a animales
- El uso de drogas y alcohol
- La falta de respeto por la autoridad y las leyes
- La explotación sexual y la violencia hacia la mujer
- Los estereotipos raciales, sexuales y de género
- El uso de palabras indecente, obscenidades y gestos obscenos

superjóvenes superciudad

ACTIVIDAD

Tema 9.2 Tipos de Violencia



Realiza un dibujo de lo opuesto a violencia, es decir, convivencia, paz, respeto, ternura, amabilidad, mesura, moderación.



ACTIVIDAD

Tema 9.3 Violencia Familiar y de Pareja



Garza García

Escribe el caso de alguna persona que haya recibido violencia familiar y/o de pareja.

- ¿Cómo lo resolvió?,
- ¿Quiénes le ayudaron?,
- ¿El o ella se daba cuenta que era víctima de violencia familiar o de pareja?

superjóvenes

¿Qué aprendiste en éste módulo?

ACTIVIDAD

Tema 9.4 Abuso Sexual

San Pedro

Garza García

Escribe una frase donde promociones que debe detenerse el abuso sexual, algo así como: "Tu cuerpo es tuyo y sólo tuyo".

Superjovenes

Superjovenes

¿Qué aprendiste en éste módulo?

111

ACTIVIDAD

Tema 9.5 Acoso Sexual



San Pedro Garza García

Evitar el acoso sexual es tarea de todos. Contesta las siguiente preguntas:

¿Es mi comportamiento digno hacia las personas?

¿Mi lenguaje o expresiones molestan a los demás?

¿Tengo conductas dominantes, agresivas o intimidatorias?

superjóvenes



ACTIVIDAD

Tema 9.6 Acoso Escolar (Bullying)

San Pedro Garza García

Haz un dibujo para una campaña que prevenga el Bullying.



ACTIVIDAD

Tema 9.7 El Violentómetro



San Pedro Garza García

zscribe lo mas importante que aprendiste acerca de la herramienta Violentómetro.									

superjóvenes





Tema 10.1

Plan de Vida y Carrera

El Plan de Vida y Carrera es un procedimiento detalladamente elaborado que indica hacia donde se pretende ir, con que recursos se cuenta y las estrategias a seguir para conseguirlo. Incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales, y ofrece la oportunidad de reflexionar sobre las ideas que se tiene con respecto al futuro, con miras a generar una visión y misión personales.



Aspectos de la Vida que se Pueden Planear

- ¿Qué quiero estudiar?
- ¿En qué quiero trabajar?
- Con quien quiero vivir?
- ¿Que es importante para mí?
- ¿Me quiero casar?



"Mi Plan de Vida y Carrera"

Lo bello de un plan de vida es que puede darle una estructura a tu vida mientras cambia y creces.

Empieza a leer desde el primer paso para crear tu propio plan de vida.

- 1. Considera que papeles representas en el presente
- 2. Piensa acerca de los papeles que deseas representar en el Futuro
- 3. Considera las razones por las cuales representas o quieres representar estos papeles
- 4. Anota tus prioridades
- 5. Piensa acerca de tu necesidades físicas, emocionales y financieras

Crear tus Metas:

- 1. Considera que metas deseas cumplir durante tu vida
- 2. Anota algunas metas específicas con fechas específicas para cumplirlas
- 3. Averigua cómo cumplirás tus metas

No seas demasiado duro contigo mismo si no cumples con una meta para la fecha en la cual la tenías planeada cumplir. Haz algunos cambios en tu plan y sigue adelante. Revisa y modifica tu plan constantemente. Tu vida cambiará constantemente; tu plan e hacerlo.

Escribir tu Plan:

- 1. Anota los pasos que necesitarás para cumplir cada una de tus metas
- 2. Revisa tu plan de vida
 - Modifica tu plan de vida



Tema 10.2

Conseguir un Trabajo

Hay quienes dicen que si te gusta lo que haces, entonces no es un trabajo, sino el realizar tu profesión. El trabajo engrandece a las personas, el recibir un ingreso por un esfuerzo realizado es una gran satisfacción.

El Curiculum Vitae (CV)

San Pedro

Para aplicar a cualquier vacante además de la solicitud de empleo y cierta papelería (como comprobante de domicilio, etc.), las empresas solicitan a sus aspirantes el curriculum vitae, el cual se utiliza como herramienta para presentar una relación expresa y clara de los datos, las habilidades y experiencias laborales de una persona, con la intención de ser preseleccionado para una entrevista de trabajo.





Ejemplos de Curriculum Vitae

La Entrevista de Trabajo

La entrevista de trabajo es parte del proceso de reclutamiento en las empresas y será tu oportunidad de convencer que tú eres la mejor opción.

OCC Entrevista de Trabajo

El portal OCCMundial pone a nuestra disponibilidad un artículo denominado: "7 preguntas de entrevista de trabajo que debes dominar".

Prepárate para tuentrevista.



Estas son Estrategias para Conseguir una Cita con un Reclutador:

- Se específico en tú búsqueda
- Conoce tus fortalezas
- Investiga las empresas
- Escribe un buen currículum vitae
- Desarrolla material de marketing
- No tengas miedo de contactarte
 - Crea tu marca personal usando las redes sociales
- Practica el networking
- No te fíes de los anuncios informales
- Haz un seguimiento



<u>Tema 10.3</u>

Un Presupuesto Para Millennials

Si ya estás trabajando y recibes tu quincena, probablemente tengas algunos gastos de más, y al final te preguntarás: ¿Dónde quedó mi dinero? ¿En qué lo gasté?. Existe un método fácil para ordenar tus finanzas personales, tal es el caso de la regla 50-30-20.

La cual consiste en separar una parte de tus ingresos para el ahorro.

50%

de tu salario se vaya a cubrir lo esencial (renta, servicios, comida, transporte)





20%

de tu ingreso destínalo a crear futuro (ahorrar para emergencias, pagar deudas, tu fondo del retiro)

30%

de lo que ganas puedes usarlo en estilo de vida (entretenimiento, diversiones, paseos, etc)



El total de tus ingresos mensuales se utiliza para:

50% Para gastos fijos

30% Para gastos Vvriables (tus gustos)

20% Para ahorro o inversión



"Regla 50/30/20"

El presupuesto es una herramienta muy valiosa que se utiliza como parte de la planificación financiera y personal. Esta consta de tres partes básicas:

- Ingresos
- Gastos
- Ahorros o contingencias

Es importante resaltar que la palabra presupuesto es una combinación de dos términos: pre y supuesto. En otras palabras presupuestar es hacer una suposición con anticipación, en donde la persona visualiza lo que pudiera suceder y actúa en consecuencia.



Por lo tanto hablar de presupuesto es hacer alusión a como la persona entiende que su futuro financiero se puede vislumbrar. Pero al mismo tiempo este presupuesto se fundamenta en un histórico. Es decir, el comportamiento que haya tenido la persona en u flujo de efectivo.

De manera que el presupuesto personal es una combinación de aquello que ha sucedido en el pasado y lo que se asume sucederá en el futuro.

Tema 10.4

¿De Cuánto Será la Pensión?

Muchos creen que el Gobierno debe ser quien se encargue de ellos durante su vejez. No es así, para esto debes pensar muy bien cuánto dinero recibirás de pensión.

La pensión dependerá exclusivamente del saldo acumulado en la cuenta AFORE (Administradora de Fondos para el Retiro), y esto dependerá del sueldo que percibas.

Por eso es bien importante que el sueldo que percibas sea el correcto y que estés dado de alta en el IMSS.

Porque entre más ganes más tendrás acumulado para tu vejez.



Pensión por Régimen 97



La pensión es un pago, temporal o de por vida, que recibe una persona cuando se encuentra en una situación, establecida por ley en cada país, que la hace acreedora de una cantidad económica, ya sea de los sistemas públicos de previsión nacionales o de entidades privadas.

Por lo regular la base de trabajadores en activo es la que da sustento al pago de dichas pensiones.

Tema 10.5

¿Dónde Estudiar?

Existen muchas universidades públicas y privadas dónde estudiar, pero en algunos casos las colegiaturas son muy altas, no te desanimes...

El Gobierno Federal tiene becas para continuar tus estudios de preparatoria e inclusive para tus estudios universitarios, estas becas se podrán utilizar mientras realices tus estudios en las instituciones públicas. Inclusive hay modalidades en línea.



Becas SEP para Preparatoria

Missa Beca

También existen becas en instituciones privadas, donde te podrán dar becasacadémicas y deportivas.

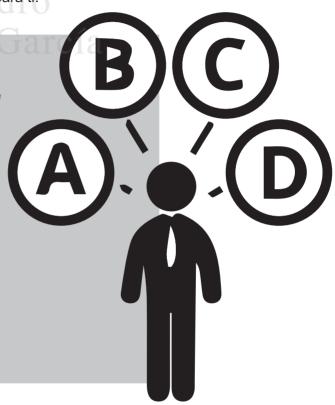
Ahora se está impulsando mucho las becas para líderes de sus comunidades, líderes con un alto espíritu de querer mejorar su sociedad, líderes que sean agentes de cambio, líderes que apoyen la sustentabilidad.



Becas UDEM

Decidir donde quieres estudiar es una de las decisiones más personales, y para muchos estresantes, que tendrás que hacer. Un factor muy importante a tener en cuenta es que cada persona es diferente, y por lo tanto debes buscar universidades adaptadas a tus proyectos, intereses y capacidades particulares. No te dejes guiar por datos o comentarios generales. Busca información específica que sea importante para ti.

El motivo principal de un fracaso en la elección de donde estudiar es la tendencia a deiar esta decisión para el último. Luego, con la presión, se toman decisiones de prisa con escasa información o, peor en base a ideas equivocadas sobre la naturaleza de los diferentes programas universitarios en el mercado. El resultado es que muchos jóvenes, desilusionados con una carrera que no es lo que imaginaban, abandonan los estudios.



iPero lo mejor es acertar a la primera vez!

Es por eso que se recomienda empezar el proceso de decisión lo antes posible.

ACTIVIDAD

Tema 10.1 Plan de Vida y Carrera



Proyecto de Vida	
¿Qué quiero lograr?	
¿Para qué lo quiero lograr?	
¿Cómo lo lograré?	

superjóvenes

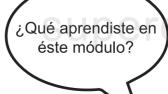


ACTIVIDAD

Tema 10.2 Conseguir un Trabajo

Las siguientes cualidades, ¿escribe un "Sí" si la tienes, y en dado caso que no, escribe cómo podrías alcanzarla.

- 1. Capacidad para trabajar en equipo
- 2. Responsabilidad
- 3. Capacidad para tomar decisiones y resolver problemas
- 4. Actitud positiva
- 5. Capacidad de comunicación
- 6. Creatividad
- 7. Motivación
- 8. Adaptación a diferentes ambientes
- 9. Ganas de aprender
- 10. Inteligencia emocional





ACTIVIDAD

Tema 10.3 Un Presupuesto Para Millennials



Garza García

Elabora tu propio presupuesto de gastos mensuales, es decir, gastos de alimentación, de vestimenta, de casa, de escuela, de transporte, de diversión e imprevistos.

¿Qué aprendiste en éste módulo?

ACTIVIDAD

Tema 10.4 ¿De Cuánto Será la Pensión?



Escribe qué significa AFORE y qué hace.

¿Qué aprendiste en éste módulo?

ACTIVIDAD

Tema 10.5 ¿Dónde Estudiar?



Elabora una lista de 5 lugares donde te gustaría estudiar y en cada uno de ellos escribe ventajas y desventajas de estudiar en dicho lugar.



San Ped MÓDULO 11 NO SOMOS EL FUTURO, SOMOS EL PRESENTE

superciudad

Tema 11.1

Los Jóvenes en el Mundo

¿Porqué los jóvenes estamos decidiendo en el mundo?

¡Porque somos mayoría!, actualmente en el mundo hay más de 1,000 millones de jóvenes, de acuerdo a cifras oficiales de la Organización de las Naciones Unidas. Por esta razón, no somos el futuro, somos el presente.



Los jóvenes tenemos la capacidad de transformar nuestro entorno y el mundo con una gran capacidad para ayudar a prevenir los conflictos y participar en la configuración de una paz duradera, además de que son agentes clave del cambio social, el desarrollo económico y la innovación tecnológica.



San Pedro

Actualmente la juventud ha pasado a un primer plano. Su poder e influencia es mucho mayor hoy que hace años. Los jóvenes constituyen sin duda un sector sobresaliente dentro de la comunidad. Los jóvenes imponen sus formas de hablar, modas, gustos, aficiones...en la sociedad.



Factores que explican la actualidad de los jóvenes:

- Uno de ellos, es el poder económico de los jóvenes. Son los principales consumidores de ciertos productos. Su poder económico se ha hecho manifiesto porque gastan el dinero en artículos muy llamativos, y su consumo tiende a concentrarse en determinados sectores del mercado.
- Las demandas de los jóvenes se han hecho importantes dentro de la sociedad y sus actividades son difundidas por los medios de comunicación de masas.
- Otro de los motivos de este auge se debe a la aceleración del desarrollo psicofísico. Los problemas sexuales, religiosos, políticos, sociales, familiares, aparecen también antes que en eras históricas anteriores.
- Junto a ello, hay que destacar el importante papel que va teniendo la mujer en la vida social y cultural; hay una mayor relación entre chicos y chicas y esto hace que esas relaciones se produzcan en un clima de mayor naturalidad y exento de prejuicios y tabúes de otras épocas.

Tema 11.2

La Juventud Hacia el 2030

"Los jóvenes tienen una gran capacidad para ayudar a prevenir los conflictos y participar en la configuración de una paz duradera, además de que son agentes clave del cambio social, el desarrollo económico y la innovación tecnológica".

- Fuente: ONU



La mayoría de los jóvenes del mundo viven en países en vías de desarrollo (casi el 85%). México es un país en vías de desarrollo.

Las juventudes hoy en día son:

- Tecnológicas
- Cuestionadoras
- Agentes sociales
- Emprendedoras
- Proactivas
- Preocupadas por su entorno

¿Qué puedo aportar a mi entorno?

- Apoyo comunitario
- Acciones en beneficio del medio ambiente
- Participación ciudadana en mi gobierno

El futuro es de los jóvenes, de los jóvenes líderes que tienen una visión distinta a los demás, que tiende a velar por el bienestar de la población o mejor dicho que tiene visión de cambio, que piensa en sus hermanos antes que en su propio bienestar, que se sacrifica por ver y encontrar un cambio, Aquel que dice "hagamos" y no que manda.

Todos como jóvenes tienen una amplia capacidad de ser líderes, y de los mejores.

El problema que enfrentan eneste país es que no contamos con la oportunidad para demostrarlo, y así dar a conocer a la sociedad que son capaces y útiles, y que pueden conducir a un grupo o a un país. Para romper con ese paradigma debemos comenzar por darnos nuestro lugar y buscar un espacio en la sociedad.

Es decir, necesitamos que nuestra voz líder salga y la demos a conocer por medio de acciones que

vayan a favor de la población. No importa el circulo social en que nos movamos, tenemos ese potencial de líderes.



Los jóvenes tienen el vigor y la fuerza de realizar cualquier tipo de actividad que se nos presente. Es el liderazgo del joven un conjunto de ojos mirando en todas direcciones, como una fuerza que no se puede contener. Debe ser alegría de grupo, tener sueños, ideales y mil proyectos que hacer.

Tema 11.3

Objetivos de Desarrollo Sostenible

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.

OBJETIV S DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Fin de la pobreza Hambre cero Salud y Bienestar Educación de calidad

Igualdad de género Agua limpia y saneamiento

Energía asequible y no contaminante Trabajo decente y crecimiento económico

ndustria, innovación e infraestructuras

Reducir la desigualdad en y entre los países

Ciudades y comunidades sostenibles

Producción y consumo responsables

Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos Conservar y utilizar en forma sostenibles los océanos, los mares y los

recursos marinos

Vida de ecosistemas terrestres

Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas

Alianzas para lograr objetivos

1.

2.

3. 1

5.

6. 7.

8.

9. 10.

11.

12.

13.

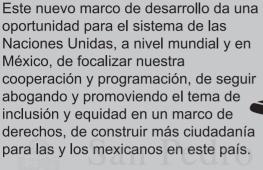
14.

15.

16.

10.

tivos 17.





"A nosotros los jóvenes nos tocará vivir en el mundo que construyamos hoy".



Objetivos de Desarrollo Sostenible

ACTIVIDAD

Tema 11.1 Los Jóvenes en el Mundo



San Pedro Garza García

Analiza y escribe cuáles son las 3 características que te gustaría tener como joven y explica por qué.

(Alegría, perseverancia, seguridad, creatividad, espíritu de liderazgo, tomar la iniciativa, ambicioso, confianza en si mismo, disposición a aprender, etc).



ACTIVIDAD

Tema 11.2 La Juventud Hacia el 2030



Escribe cuál es la ventaja de ser joven.



ACTIVIDAD

Tema 11.3 Objetivos de Desarrollo Sostenible



Elige alguna de las siguientes opciones para contribuir al desarrollo sustentable:

Fabrica tu propia bolsa de compras

Da un nuevo uso a los objetos de casa y escuela

Utiliza la bicicleta como medio de transporte

Planta árboles

Planta en tu casa tu propio alimento (alguna planta comestible)

Haz un día de limpieza en tu entorno





Garza García



San Pedro Garza García

superjóvenes superciudad



Garza García

	ш	n	ri	Á	1/		n		
			rj						
0	н		rc	si	н	d		d	
0	U	P		7	U	U		U	



San Pedro Garza Garcí

superjóvenes superciudad