San Pedro
Garza García

Manual de Acompañamiento #SuperCiudadanas

superjóvenes
superciudad

JUVENTUD SAN PEDRO

ÍNDICE

MENSAJE DE BIENVENIDA

MÓDULO 1: TU CONTEXTO NO TE DEFINE

MÓDULO 2: TU REFLEJO ES TU AUTOESTIMA

MÓDULO 3: SABER ESCUCHAR, SABER HABLAR

MÓDULO 4: LA INTELIGENCIA Y LAS EMOCIONES

MÓDULO 5: RESILIENCIA

MÓDULO 6: ESFERAS DE FUERZA, GENERA TU PROPIA RED

MÓDULO 7: NUESTRAS DECISIONES

MÓDULO 8: EDUCACIÓN SEXUAL

MÓDULO 9: ¿ME VIOLENTAN O ME VIOLENTO?

MÓDULO 10: ¿CÓMO HAGO MI FUTURO?

MÓDULO 11: NO SOMOS EL FUTURO, SOMOS EL PRESENTE

NOTAS

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

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

MÓDULO 1:

Tu contexto no te define.

CONTEXTO

TEMA 1.1

Tu Propio Contexto

Hay condiciones que nos pueden impedir avanzar como otras personas, pero aún así hay maneras para poder transformar nuestro destino.

El medio en el que te tocó nacer, no es determinado por ti. No lo escogiste tú, ni decidiste nacer en esa ciudad, colonia o con esa familia. Pero es importante reconocer que estas características sí influyen en otras cosas. Por ejemplo, el estatus socioeconómico de tu familia puede determinar la educación y oportunidades que recibas, o si eres mujer puedes enfrentar más obstáculos que un hombre a lo largo de la vida, como el tener que cumplir con roles de género, de los cuales hablaremos en las otras secciones.

- Amartya Sen explica que las mujeres enfrentan desigualdades en oportunidades de educación y trabajo, como el no poder participar en un trabajo formal porque la familia obliga a la mujer a quedarse en casa y hacerse cargo de tareas domésticas.

- Las estadísticas nacionales nos dicen que de 100 alumnas que entran a primaria, solo 2 logran llegar a terminar una carrera profesional.

- Según el Centro de Estudios Espinosa Yglesias, Nuevo León es de los estados que cuenta con las mejores posiciones respecto a la movilidad de largo alcance. Es decir, en Nuevo León es más fácil mejorar tu posición económica y social.

- Es tarea de los gobiernos poder brindar igualdad de oportunidades a todos sus habitantes, pero sabiendo que como mujeres enfrentamos más obstáculos, es necesario también salir a buscar y crear estas oportunidades.

- Una de las mejores inversiones que podemos hacer es la educación. Además de asistir a la secundaria y preparatoria, hay otras formas de seguir aprendiendo para crecer.

En Juventud San Pedro ofrecemos una variedad de talleres y cursos para que puedas elevar tus conocimientos, y así como existen estas oportunidades a nivel municipal, también hay otras en el INJUVE Nuevo León, por lo que tienes más área para buscar algo que te guste y que te sirva.

¡ESCANEA ESTE CÓDIGO QR!

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 de confusión, en los que perdemos el guión de nuestra propia historia. Momentos que no sabemos qué hacer.

¿Qué hacer?

Elegir ser la persona que elige su vida...
Desde con quién quiero estar, en donde quiero vivir, a qué me quiero dedicar.

Elegir no es fácil, pero el poder elegir significa que tenemos más de una opción delante de nosotras. Además, cuando eliges ser la protagonista de tu historia, decides ser la dueña de tu destino.

Lo que está al fondo de la felicidad es la “vida”.
Para poder percibir la vida tenemos que traducir esa vida en “valores”.

TEMA 1.2

Esfuérzate Siempre

Siempre busca superarte. El sol nace para todas.

- Busca grupos de amistades.
- 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, amigo o amiga que te apoye en tus proyectos.
- Sé fiel a tus valores y convicciones.
- Lucha siempre por tus sueños, no importa cuáles sean.

"Ve por tus sueños, CREE EN TI"

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 y nuestras capacidades, especialmente en aquellas tareas en las que de modo especial nos atraen.

Nuestra mente está llena de soluciones que hemos aprendido a lo largo de las experiencias en nuestra vida del día a día.

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.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 1.1 Tu propia historia

Tú decides cómo se escribe tu propia historia. Uno de los actos más increíbles que puedes llevar a cabo para ser feliz es crear tu propia historia.
Escribe tu narrativa personal, basada en tus ideas que has ido recogiendo, tus experiencias y el mundo alrededor tuyo.

¿QUÉ APRENDISTE?

Concreta tu aprendizaje

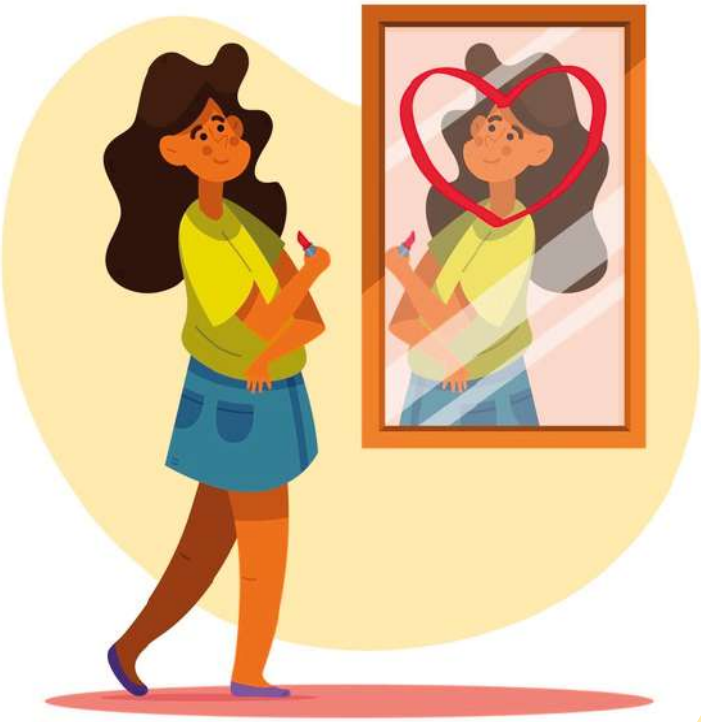
ACTIVIDAD: Tema 1.2 Esfuérzate siempre

Escribe 5 propósitos que tengas en el próximo mes y esfuérzate cada día por cumplirlos.

LO VOY A LOGRAR

Módulo 2:

Tu reflejo es tu autoestima.



TEMA 2.1

La Autoestima

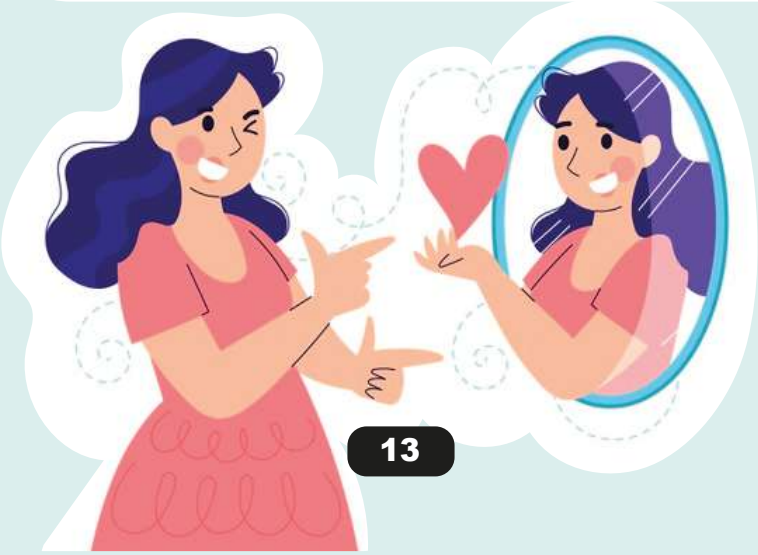
¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el conjunto de creencias, percepciones, evaluaciones y pensamientos que tenemos acerca de nosotras mismas, 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 nuestra persona (autoestima baja).

Hay que darnos cuenta cuando nos sentimos inferiores, sin poder tomar una decisión, sin motivación, 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 nuestrio diálogo interno interpretamos esas experiencias positivas y negativas que vivimos. La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar acerca de nuestra persona.

Existen formas distorsionadas de pensar que deterioran nuestra autoestima, y que al estar pensando o diciendo, nos van 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:
"Qué mal está 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 esta persona me va a decir que no sirvo", "Ni para qué le digo, si me va a decir que no".

TEMA 2.2

Mejorar nuestra autoestima

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?

Nadie tiene la solución más que tu misma. Por eso hay que llevar a cabo ciertos consejos para aumentar la autoestima:

- Hay que pensar en positivo. El “no puedo” hay que cambiar-lo por “voy a intentarlo”.
- Tener metas realistas, poco a poco ir aumentándolas.
- No compararse con los demás.
- Tener tiempo para actividades que te hacen feliz.
- Cada noche, al terminar el día, darnos cuenta de todos los retos de los que salimos adelante.

Gloria Marsellach Umbert
Hablando sobre el autoestima en niños, niñas y adolescentes afirma que:

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

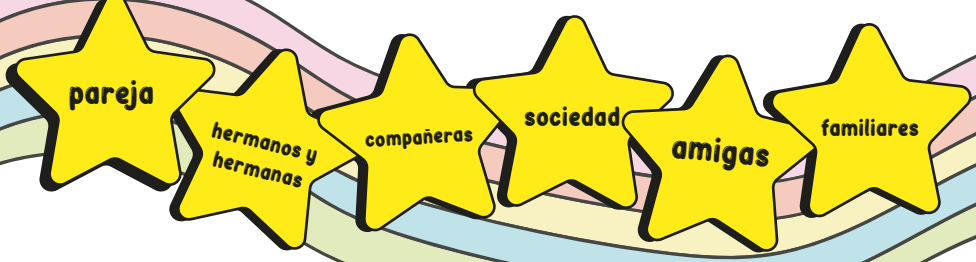
Vinculación:
Resultado de la satisfacción que obtenemos al establecer vínculos que son importantes para nosotras y que los demás también reconocen como importantes.

Singularidad:
Resultado del conocimiento y respeto que sentimos por aquellas cualidades que nos hacen especiales o diferentes, junto con el respeto y la aprobación que recibimos.

Poder:
Consecuencia de la disponibilidad de medios, de oportunidades y de capacidades que obtenemos para modificar las circunstancias de nuestra vida.

Modelos o pautas:
Puntos de referencia que detonan en nosotras de los ejemplos adecuados, humanos, filosóficos y prácticos que nos sirven para establecer nuestra escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

La formación de la autoestima viene de:



TEMA 2.3

Depresión y suicidio

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión sucede cuando una persona se siente triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La depresión clínica es un transtorno 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 sientes tristeza, soledad, depresión, no dejes pasar tiempo:
¡Busca apoyo con alguien profesional! En el estado de Nuevo León, tenemos el Centro de Atención Integral Para Adolescentes (CAIPA) a tu disposición.

ESTÁ BIEN
NO ESTAR BIEN

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 trastorno mental o de consumo abusivo de sustancias. Es importante tratar la depresión cuanto antes para ayudar a prevenir una crisis de salud mental. Si tienes síntomas de depresión frecuentemente, es necesario que hagas una evaluación. La conducta de las personas deprimidas puede ser distinta a la de las personas con depresión.

Signos de depresión en jóvenes:

- Tristeza, ganas de llorar o llantos frecuentes
- Desesperanza
- Disminución de interés por actividades
- Aburrimiento o poca energía
- Retraimiento de las amigas y 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

Hay distintas maneras para practicar el autocuidado tanto en el bienestar emocional como el físico.

Cuando te sientas mal, intenta hacer un mapa corporal. Calala Fondo de Mujeres describen un mapa corporal como una manera de auto-conocerte e identificar tus reacciones ante el miedo y la ansiedad para buscar la manera de sobrepasar estas situaciones.

Para hacer un mapa corporal hazte las siguientes preguntas:

¿Dónde se alojan las emociones en mi cuerpo?
¿Dónde siento el miedo?
¿Cómo se siente?
¿Dónde se alojan los recuerdos felices y tristes?
¿Qué prácticas hago para sentirme mejor?

También no dudes en contactarte con amigas, amigos o familiares que crees que te puedan ayudar a enfrentar tu situación o que te motiven. No ignores tus sentimientos y buscar con quién hablar de ellos.

Psicología
Juventud SP

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 2.1 LaAutoestima

Elabora una lista de tus virtudes y aptitudes. Hazlo como si se tratara de una descripción tuya que le estás haciendo a otra persona. Pero enfócate específicamente en tus talentos y en lo que te gustaría tener.

Esta práctica hará que fortalezcas tu autoestima y tu motivación, teniendo en cuenta que al escribir tus talentos te estás planteando metas a futuro.

¿QUÉ APRENDISTE?

Concreta tu aprendizaje

DINÁMICA: Tema 2.1 La Autoestima

¡Dar y recibir!

Esta dinámica se basa en escoger a 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 las que les expresas sus virtudes se sientan bien con ellas mismas. Por otro lado, al ver su reacción de alegría también tu te sentirás bien contigo misma y con tu poder para hacer que los demás se sientan bien, y tu autoestima ira en ascenso.

Concreta tu aprendizaje

Reflexiona:

Por las mañanas piensa que tienes oportunidad de vivir y siéntete feliz por ellos.

+ 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.

+ Todas las noches, antes de dormir, recuerda las cosas que hiciste; seguramente, te darás cuenta que, a lo largo del día, hiciste cosas que favorecieron tu desarrollo personal.

+ En la medida de tus posibilidades, trata de ayudar a alguien; te sentirás muy bien al hacerlo.

+ Disfruta las cosas buenas de la vida por sencillas que parezcan sencillas:

Disfruta el aire, observa una flor, disfruta el saludo de una persona cercana. La vida se va construyendo con momentos pequeños pero importantes.

+ Trata de sonreír el mayor tiempo posible, esto ayudará a tu estado de ánimo, a tus pensamientos y acciones.

+ No te insultes; utiliza frases amables que te motiven y te hagan sentir importante.

+ Piensa en todo momento que eres una persona importante, que vales mucho y que solo tú eres la única 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.

Concreta tu aprendizaje

DINÁMICA: Tema 2.3 Depresión y Suicidio

Hay muchas enfermedades y muerte por las calles de nuestra ciudad, pero hoy tú tienes la oportunidad de elegir la VIDA.

Escribe 5 razones por las cuales vale la pena vivir.

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

SABER ESCUCHAR SABER HABLAR

Tema 3.1

La Comunicación

¿Qué es la comunicación?

¿Tú te logras comunicar con las y los demás?

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

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

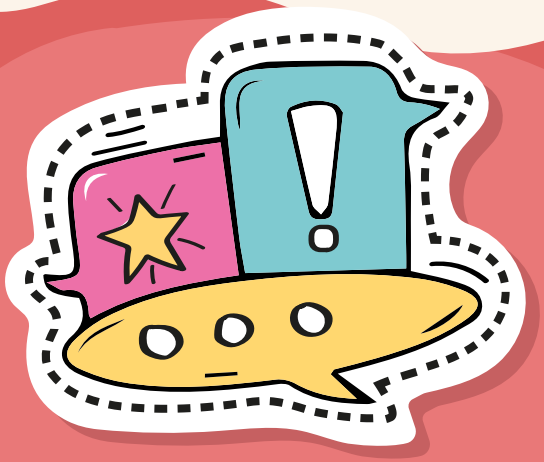
La comunicación puede dividirse en dos tipos:

Comunicación verbal
Es aquella 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.



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:

¿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 nuestra persona (autoestima baja).

SENTIMIENTO + HECHO + EXPECTATIVA

=

"Yo me siento lastimada, porque me regañaste enfrente de mis amistades, yo esperaría que a la siguiente no lo hicieras así".

"Me siento decepcionada, porque tienes una semana llegando tarde, yo esperaría que a partir de este lunes eso cambie".

Elizabeth Da Dalt e Hilda Difabio definen la asertividad como la capacidad para expresar sentimientos, ideas, opiniones, creencias, en situaciones con otras personas, de manera efectiva, directa, honesta y apropiada.

Ellas explican que las personas asertivas son:

- Capaces de autoafirmar su persona

- Se hacen respetar y respetan a los demás

- No manipulan ni se dejan manipular

- Declaran con seguridad su posición

- Mantienen o defienden sus derechos sin usar conductas agresivas, sino con la razón

- Afrontan las situaciones adecuadamente y están abiertos a escuchar para aceptar o no

- Expresan directamente sus pensamientos

Así, en la comunicación asertiva debe de tratarse siempre el equilibrio. Se trata de comunicar de manera clara y objetiva nuestro punto de vista, nuestros deseos, con honestidad y respeto, sin ofender 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 una solución.

Paula Pérez nos da algunas ventajas de adoptar una conducta asertiva:

- Efectividad para mantener o mejorar las relaciones con las demás personas
- Desarrollar una adecuada autoestima
- Lograr tus objetivos de comunicación

Tema 3.3
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 decimos o que alguien nos comenta, como por ejemplo:

Opiniones	Hechos
"Aquí en esta tienda, nadie me hace caso." "Yo pienso que eres mal estudiante."	"Ayer llegaste tarde." "Sacaste 8 de calificación."

Escuchar con profundidad:

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

Indagar con maestría:

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

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

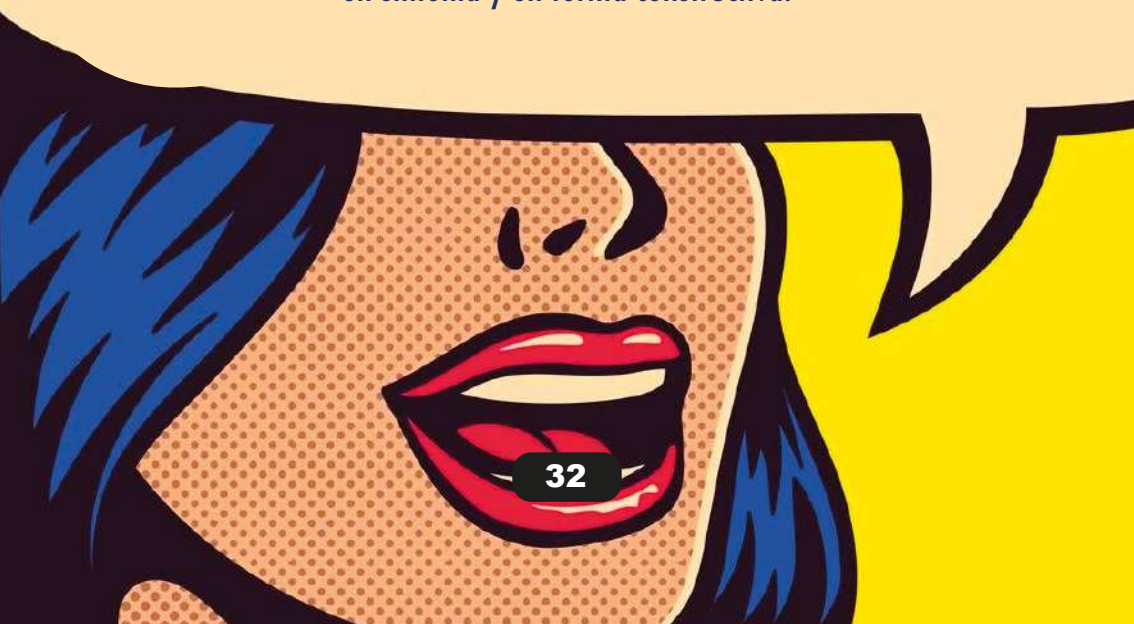
Preguntas Abiertas: ¿Qué de nuevo hiciste en la escuela hoy? ¿Con quién te juntaste hoy?
¿Qué fue lo mejor del día?

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.

A través de nuestras conversaciones no solo actuamos sino también interactuamos, establecemos conexiones, coordinamos acciones, construimos vínculos y acordamos compromisos. Creamos nuevos sucesos y generamos futuros diferentes.

Al advertir la dimensión que adquieren nuestras conversaciones y de la manera que influyen en todos los ámbitos de nuestra vida, surge con claridad la importancia vital de desarrollar nuestra competencia en el arte de conversar.

Cada conversación es un hecho único, es el encuentro y el intercambio entre dos o más individuos; por eso habla con poder, profundidad en sintonía y en forma constructiva.



Concreta tu aprendizaje

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 bien
- El sueño de su vida
- Algo que nunca haría

Se cierra la dinámica donde cada integrante exprese lo que la otra persona comunicó.

Concreta tu aprendizaje

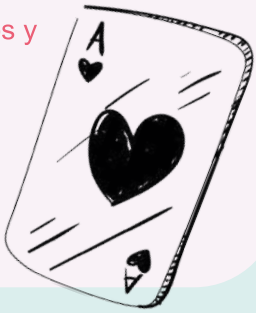
DINÁMICA: Tema 3.2 La Comunicación Asertiva

El Naipe

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?



Concreta tu aprendizaje

DINÁMICA: Tema 3.3 La Comunicación Asertiva

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 una persona 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 la persona, cada vez que cumpla el minuto y se lance la pelota a una nueva persona.

MÓDULO 4:

La inteligencia y las emociones

Tema 4.1

Definición de la Inteligencia

Diane Papalia y Sally Olds definen la inteligencia como la interacción entre las capacidades heredadas y las experiencias de una persona, que resultan en adquirir, recordar y utilizar conocimientos con el propósito de resolver los problemas de la vida cotidiana.

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.

Diane Papalia, Sally Olds y Ruth Duskin Feldman clasifican desarrollo o la inteligencia según sus características:

+ Desarrollo físico:

El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motrices y la salud.

+ Desarrollo cognoscitivo:

El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad.

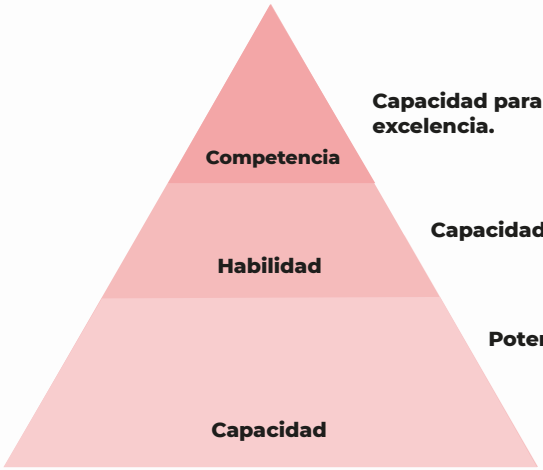
+ Desarrollo psicosocial:

Las emociones, personalidad y relaciones sociales.

Pero ellas explican que aunque se divida en estos ámbitos, cada aspecto del desarrollo afecta a las otras. Por ejemplo, si alguien se encuentra bien físicamente pero está teniendo algún problema de salud mental o emocional, éste puede afectar su rendimiento en sus actividades.

La conducta inteligente es saber adaptarse a las circunstancias y condiciones de la vida. La inteligencia también es mantener estos 3 ámbitos en armonía para poder cumplir con tus metas.

Dada la generalidad de estas palabras, es importante hacer la distinción entre ellas:



- Diane, Sally y Ruth mencionan que la virtud o fortaleza que se desarrolla con la resolución exitosa de una habilidad es la competencia.

- Ser competente en algo es ser capaz de dominar habilidades y terminar tareas.

Tema 4.2

Inteligencias Múltiples

La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner, 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 un deportista (inteligencia cinestética) será igual de inteligente que alguien que obtiene puros dieces en matemáticas (inteligencia lógico-matemática).

LINGÜÍSTICA
LÓGICO-MATEMÁTICA
NATURALISTA
VISUAL
MUSICAL
INTERPERSONAL
CINESTÉTICA
INTRAPERSONAL

- Gardner afirma que los exámenes de inteligencia solo miden la inteligencia lógico-matemática y lingüística. Señala que es importante realizar nuevos exámenes que sean capaces de evaluar la inteligencia de una forma más justa.

- 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 que existen casos claros en los que personas presentan unas habilidades cognitivas extremadamente desarrolladas, y otras muy poco desarrolladas.

Tema 4.3

Inteligencia Emocional

Para Carolyn Saarni, la competencia emocional se relaciona con la demostración de autoeficacia al expresar emociones en las transacciones sociales.

Carolyn menciona que la autoeficacia es la capacidad y la habilidad que uno tiene para lograr los objetivos deseados, pero para tener autoeficacia necesitas primero conocer tus emociones para saber regularlas hacia los resultados que quieres. Esto, en la actualidad, se le denomina como inteligencia emocional.

Definición de Inteligencia Emocional:

+ El término inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales personales y los ajenos.

Tenemos cinco habilidades de la inteligencia emocional, los primeros tres son para una misma y los siguientes dos se aplican 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 aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es una persona que gracias a la misma consigue relacionarse de mejor manera.

Carolyn creó una lista de habilidades que se adquieren al trabajar sobre la inteligencia y competencia emocional:

+ La habilidad de estar consciente de tus emociones.
+ La habilidad para discernir y entender las emociones de otros.
+ La habilidad para usar el lenguaje y expresiones propios de la emoción.
+ La capacidad de la empatía, que no es más que ser capaz de reconocer y comprender las experiencias emocionales de otros.
+ La habilidad para diferenciar la experiencia emocional subjetiva interna de la expresión emocional externa.
+ La habilidad para resolver y adaptarse a situaciones adversas y estresantes.
+ La capacidad para expresar genuinamente la emoción y comunicarla con otros.
+ La capacidad de la autoeficacia emocional y tener balance emocional entre lo personal, social y cultural.

Tema 4.4

La Empatía

Mariana López, Vanessa Filippetti y María Richaud explican que coloquialmente siempre se describe a la empatía como “ponerse en el lugar o en los zapatos de los demás”.

Pero profundizando más en este concepto, ellas describen la empatía como la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en reconocer a las personas como alguien similar a nosotras.
Es una habilidad indispensable para todas y todos, porque al reconocer y comprender que cada persona tiene contextos sociales diferentes hace que nuestra respuesta a estas situaciones sean más adecuadas.

Consejos para mejorar la empatía:

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

Beneficios de tener empatía:

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

+ Ser más del agrado de la gente
+ Lograr mejor persuasión
+ Ser escuchada por los demás

“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 estás sóla, tú cuentas conmigo.

Tener empatía 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 un sentimiento de felicidad.

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

Todas estas cualidades repartidas adecuadamanete y orientadas hacia la empatía nos hacen mejores.

LA EMPATÍA

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 4.1 Definición de Inteligencia

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

Concreta tu aprendizaje

DINÁMICA: Tema 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.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 4.3 Inteligencia Emocional

Selecciona un área de tu vida sobre la que te gustaría reflexionar. Puede ser trabajo, esparcimiento, familia, amigos, salud etc. De manera individual, piensa en anécdotas del área que hayas escogido y escribe qué emociones te evocan esos recuerdos

Después, piensa qué 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 compañeras.

Concreta tu aprendizaje

REFLEXIÓN: Tema 4.4 La Empatía

Reflexiona:

La clave para tener empatía es aprender a ponerse en el lugar de otra persona 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 esa persona puede incrementar tu empatía?

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 de ti misma haciéndolo de forma casi inconsciente. Habrás logrado mejorar tu empatía.

#SUPERCIUDADANAS

MÓDULO #5: LA RESILIENCIA

TEMA 5.1

¿Qué es la Resiliencia?

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Psicología, 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 problmeas económicos, dificultades en las relaciones personales, etc.

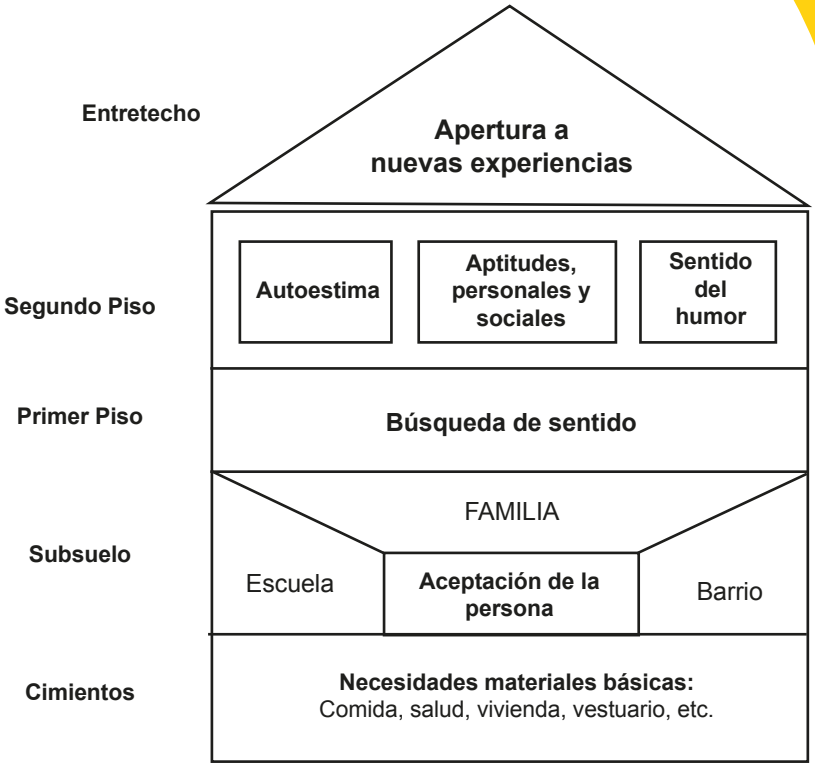
Ana María Rodríguez Piaggio explica que los seres humanos tenemos la capacidad para enfrentar los eventos negativos.

La Dra. María Angélica Kotliarenco crea el concepto de mecanismos protectores, que surgen de la historia de vida de cada persona. Los mecanismos protectores nos permiten reaccionar con un comportamiento resiliente, y pueden ser formas de apoyo de familiares, amigos o personas de confianza que te ayuden a motivarte para enfrentar tu situación. Pero al final también depende de tu propia motivación el querer salir adelante.

LA RESILIENCIA

La resiliencia se construye, no se nace con ella automáticamente, por lo que se tiene que fortalecer día a día.

Por esto mismo, Stephan Vanistendael crea el modelo de la 'Casita de la Resiliencia'.



TEMA 5.2

LA HISTORIA DE ANA FRANK

Ana Frank (1929-1945)

Nació en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno. Junto con su familia y millones de judías y judíos fueron perseguidos por la Alemania Nazi antes de la Segunda Guerra Mundial. La situación económica, social y política en la Alemania Nazi obliga a la familia de Ana a huir a Ámsterdam, Países Bajos.

Al terminar la guerra, su padre Otto, regresa a Países Bajos y descubre el diario de Ana y con ellos su gran interés por convertirse en escritora o periodista.La casa de atrás es ahora un museo conocido como la Casa de Ana Frank. Con el museo y el libro Otto permitió que los lectores y visitantes conocieran la realidad de millones de personas que sufrieron los peligros de la discriminación, el racismo y el antisemitismo.

TEMA 5.3

EJEMPLO DE MUJERES RESILIENTES

MALALA YOUSAFZAI

Es una joven pakistaní que lucha por el derecho de las niñas y mujeres a que tengan acceso a una educación y obtener mejores oportunidades en el futuro.

Recibió un premio Nobel de la Paz a los 17 años en el 2014.

MAYA ANGELOU

Fue poeta, educadora, dramatista, productora, atriz, historiadora, cineasta y activista por los derechos civiles de las y los afroamericanos.

"Soy feminista. He sido mujer durante mucho tiempo y sería una estupidez no estar en mi propio bando."

XOCHITL CRUZ LÓPEZ

Primera niña mexicana en recibir el Reconocimiento "Instituto de Ciencias Nucleares a la Mujer" a los 8 años por construir un calentador solar de agua.

GRL PWR

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

YALITZA APARICIO

Yalitza era maestra de preescolar en su ciudad Tlaxiaco, Oaxaca, y después de audicionar para "Roma" y ser elegida, se convirtió en la primer mujer indígena en ser nominada como mejor actriz en los premio Óscar, y también la segunda mexicana en tener esta nominación. También en 2019 fue considerada como una de las 100 mujeres más influyentes en el mundo por la BBC. Yalitza habla sobre las muestras racistas y machistas que recibió por estos reconocimientos, pero ella sigue trabajando para ser un ejemplo para otras niñas y adolescentes y crear un mundo más diverso e inclusivo.

MORGANNA LOVE

Morganna es una cantante de ópera y actriz trans, que aunque no tuviera el apoyo de su familia en sus decisiones, a través de su talento musical ha logrado tener distintos reconocimientos, inclusive siendo elegida como embajadora de la campaña "Libres e Iguales" de las Naciones Unidas sobre los derechos humanos para la comunidad LGBTI+.

BARBARA 'BIBI' WETZEL

Bibi es una adolescente con síndrome de Down que no se ha dejado minimizar por su condición. Desde muy chica empezó a practicar la gimnasia y ha ganado medallas de oro en competencias como el Campeonato Mundial de la Organización Internacional de Gimnastas con Síndrome de Down en Italia y el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística de Síndrome de Down en Alemania. Bibi ahora forma parte del equipo de la Federación Mexicana de Deportistas Especiales de la Comisión Nacional del

TANIA MARTÍNEZ

Tania nació en una comunidad indígena en Oaxaca, donde sus padres la acercaron al mundo de la ciencia, pero cuando se mudó a la Ciudad de México empezó a sufrir de discriminación por no hablar bien español. No obstante, Tania logró salir adelante y enfocándose en su educación, logró convertirse en ingeniera y en la primer becaria indígena del programa Fullbright para estudiar una maestría en ingeniería agrícola en Estados Unidos. Actualmente también es doctora en ciencias sociales por la Universidad de Wagenigen en Holanda y recibió el Premio Nacional de la Juventud en 2016.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 5.1 ¿Qué es la resilencia?

Es posible caracterizar a una persona resiliente por la posesión de condiciones que en el lenguaje se expresan diciendo 'Yo tengo', 'yo soy', 'yo estoy', 'yo puedo'.

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

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

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 5.2 La vida de Ana Frank

Escribe la idea más importante acerca de la vida de Ana Frank, un conocimiento que podrás usar en tu 'día a día'.

Concreta tu aprendizaje

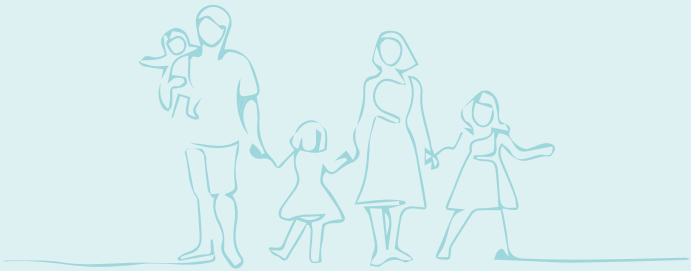
ACTIVIDAD: Tema 5.3 Ejemplo de personas resilientes

Seguramente debes de conocer a alguna persona resiliente.

Escribe su nombre, de dónde la conoces y el por qué dices que es una persona resiliente.

ESFERAS DE FUERZA, GENERA TU PROPIA RED

MÓDULO 6



TEMA 6.1

LA FAMILIA, LA PRIMERA RED DE APOYO.

El Instituto Nacional de las Mujeres afirma que las redes de apoyo familiar y sociales constituyen una fuente de recursos materiales, afectivos, psicológicos y de servicio para hacer frente a diversas situaciones de riesgo.

- 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 tu familia y tu grupo de amigas y amigos. Más adelante conforme pase el tiempo, tendrás compañeras y compañeros de escuela, trabajo o de grupos sociales donde irás cultivando tus relaciones que poco a poco se 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.

Algunas maneras para fortalecer los lazos con tus familiares son:

- Crear espacios de reflexión con los miembros de la familia para identificar la necesidad de una comunicación asertiva y trabajo colaborativo
- Mantener una comunicación en confianza con los padres o autoridades de la familia
- Aún así sabemos que hay situaciones en las que tal vez no puedas o quieras hablar con tus familiares, pero por esto mismo existen otras redes de apoyo.

TEMA 6.2

LAS AMISTADES

Puedes tener tu red de apoyo familiar y una red de apoyo de 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 pueden considerarse como redes de apoyo en sí pero sí pueden ser utilizadas para buscar otras redes de apoyo.

Habilidades para fortalecer tu red de apoyo:

1. Transmitir y recibir los sentimientos e ideas claramente
2. Ser respetuoso y responsable
3. Tener comprensión de 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 la amistad.

Honestidad: Una buena amistad se basa en la honestidad, dos amigos o amigas nunca se mienten uno a otro.

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

Apoyarse uno en el otro: La amistad verdadera se basa en amigos que se apoyan mutuamente.

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

Influencia positiva: La amistad verdadera se caracteriza por la influencia positiva que fluye entre amigos. Un amigo debe empujar hacia objetivos que le hagan crecer y te mejoren como persona y no para influirte en vicios o pérdidas de tiempo.

Constancia: La amistad debe ser constante, aunque hay amigos que no se ven mas que una vez al año, al menos tienen constancia de llamarse o escribirse, pero siempre es una constancia que haga perdurar la amistad.

Bondad: Los amigos son buenos y generosos los unos con los otros de manera equilibrada sin que uno se aproveche del otro.

No se juzga una amistad: No importa lo que uno hizo en el pasado o lo que hace actualmente, un amigo debe estar por encima de los actos y no juzgarnos por lo que hacemos sino por como somos con esta persona.

La unión: Una verdadera amistad busca siempre una unión para estar juntos y no para buscar la separación. Los amigos siempre son las personas que están más cerca. Además, la unión hace la fuerza.

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.

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 o la mentora

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

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

VIDEO
"Mentoría"

Las habilidades que necesita un buen mentor son:

- Inspirador
- Motivador
- Humilde
- Definidor de metas
- Trato humano
- Constructor de confianza
- Escucha activa

Así, el mentor o mentora debe reunir estas habilidades que son necesarias para un buen programa de mentor. Aunque el simple hecho de decidir ser mentor, ya dice mucho de una persona.

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.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 6.1 La Familia la primera red de apoyo

Reflexiona y contesta en forma personal las siguientes preguntas:

1. ¿En mi familia yo estoy dispuesta a responsabilizarme de mis actos?

2. ¿Puedo hablar con mi familia de cosas que me asustan o me inquietan?

3. ¿Busco la manera de resolver mis problemas?

4. ¿Encuentro en mi familia a un integrante que me ayude cuando lo necesito?

5. ¿Busco el momento apropiado para hablar con alguien o actuar?

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 6.2 Las Amistades

Responde lo siguiente:

1. Describe las características de una **buena amiga.**

2. Indica cómo demuestras que eres amiga de alguien.

3. ¿Crees que es importante tener amigos?

4. ¿Crees que tienes las cualidades de una **buena amiga**?

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 6.3 Mentores y Profesores

Hablar de Sí Mismo

Las y los maestros nos abren el camino para una vida más intensa y nos dejan una huella para la eternidad.

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

MÓDULO 7:

NUESTRAS DECISIONES

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: ¿Qué ropa me pondré hoy?

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

Pasos en la toma de decisiones:

- Identificar el problema o propósito
- Definir la prioridad para atender el problema
- Enlistar alternativas posibles a la solución
- Elegir la mejor opción
- Aplicar la decisón
- 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 decisón de las propias herramientas (competencias).

Decisión: Todas las posibles combinaciones que incluyen tanto las acciones de llevar a cabo las situaciones.

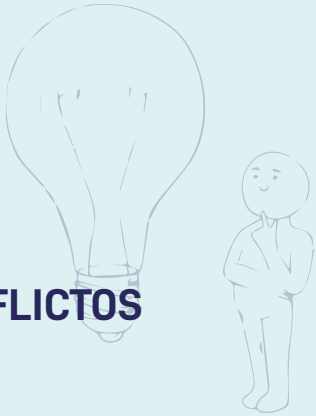
Resultado: Hipotéticas situaciones que tendrían lugar si se toma una u otra opción de las decisiones antes señaladas.

Consecuencia: Evaluación basada en la subjetividad, por ejemplo ganancias o pérdida.

Incertidumbre: Preferencias: Aquí juegan un papel fundamental tanto la probabilidad, como la confianza y posibilidad frente a lo desconocido. Sobretodo cuando no se tiene experiencia en algún problema en particular.

Toma de Decisiones: Acción de decidir.

Juicio: Evaluación



TEMA 7.2

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Qué es un conflicto?

Muchas veces tenemos conflictos porque creemos "si la otra persona no piensa como yo, ella está equivocada". Esto es solamente una diferencia de opinión y eso no es siempre enriquecedor si sabemos cómo 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
- Obtener un acuerdo sobre los puntos en los que uno coincida

Siempre será tu decisón solucionar los conflictos a los que te enfrentes.

Helena Cornelius y Shoshana Faire afirman que ante un conflicto, el tener respuestas creativas puede transformar la situación en una oportunidad.

Para generar una respuesta creativa, ellas proponen esta guía de pasos:

- **Reaccionar:** controlar tu conducta y responder cuando sientes que tienes dominio de la situación.
- **Reconocer:** aceptar la situación tal como es en el momento, porque luego los juicios de valor pueden impedir llegar a una solución efectiva.
- **Aprender:** observa la situación y piensa cómo podría llegar a ser. También reflexiona si hay algo que podrías haber hecho para prevenir la situación para futuros escenarios.
- **Transformar:** diluye el conflicto utilizando afirmaciones, cambiando el lenguaje negativo y dirigiendo tu energía a otra dirección.

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 persona implicadas no son conscientes de ellos.

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

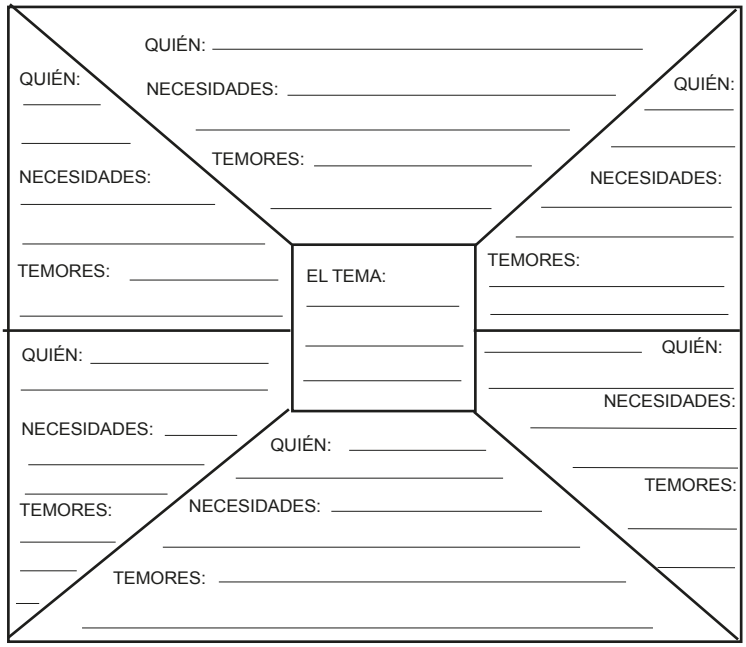
Conflictos Intrapersonales: Surgen en el interior de la persona, consigo misma.

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

Helena Cornelius y Shoshana Faire también recomiendan trazar un mapa del conflicto para cuándo sientas confusión sobre qué hacer en una situación:

1. Define el tema en una frase general
2. Nombra a las personas principales o instituciones que participan del tema
3. Piensa: ¿Cuáles son las necesidades y temores de cada persona o grupo?

Analiza tu mapa para obtener nueva información e identifica los elementos en los que puedes construir soluciones sobre los temores pensando en las necesidades.



Tema 7.3

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.

¡ 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 Doctora . 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 si no 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.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 7.1 La Toma de Decisiones

Te proponemos un juego de tomar decisiones.
Se trata de pensar cómo lo harían diferentes personas y anotar las respuestas.

1. Imagina cualquier situación en la que hayas tenido que tomar una decisión.

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

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

4. 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.

Concreta tu aprendizaje

A continuación deja que la suerte decida por ti. Lanza una moneda al aire o juégatelo con los dedos o 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 decisiónes. Piensa en 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.

Concreta tu aprendizaje

DINÁMICA: Tema 7.2 Solución de conflictos

Escribe algún conflicto que hayas tenido recientemente y cómo lo resolviste.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: 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.

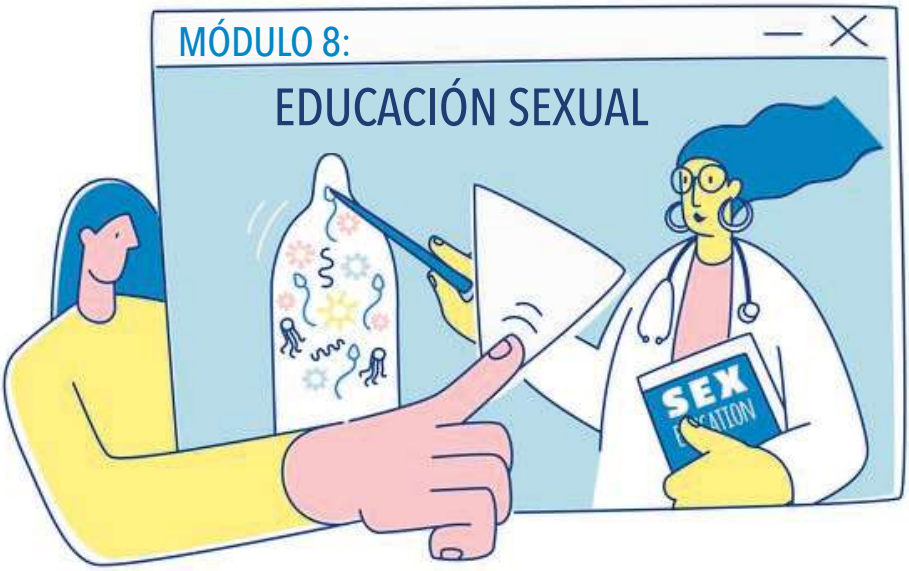
Nos dividimos en equipos, cada uno de los equipos se le da una situación en particular.

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.

MÓDULO 8:

EDUCACIÓN SEXUAL



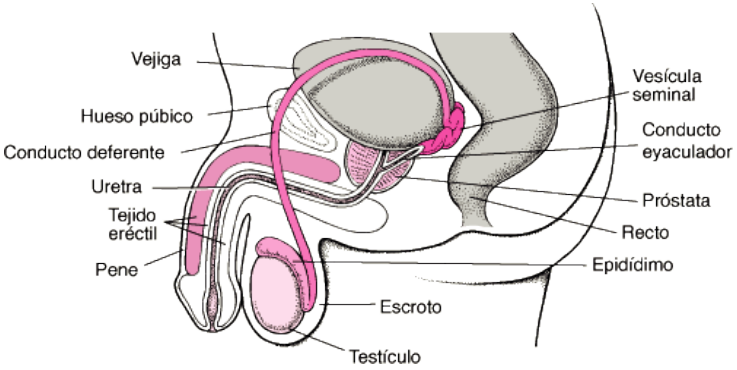
Tema 8.1

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 biológicamente.

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



Las 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.

ANATOMÍA SEXUAL EXTERNA FEMENINA

• **Monte de venus:** El monte de Venus es un montículo carnoso que se encuentra sobre la vulva. Después de atravesar la pubertad, está cubierto de vello púbico. Protege al hueso púbico.

• **Clítoris:** La punta del clítoris se encuentra en la parte superior de la vulva, donde se juntan los labios internos. Su tamaño varía de persona a persona: puede ser pequeño como una arveja o tan grande como un pulgar. Su punta del clítoris está cubierta por el capuchón del clítoris. Sin embargo, la punta es solo el principio del clítoris. El resto se encuentra dentro del cuerpo. Se extiende hacia abajo y hacia atrás, a ambos lados de la vagina. Esta parte, denominada tronco y cruras (raíces y piernas), mide aproximadamente 12 cm de largo.

• **Labios vaginales:** Los labios vaginales son pliegues de piel alrededor de la abertura vaginal. Los labios mayores (labios externos) generalmente son carnosos y están cubiertos de vello púbico. Los labios menores (labios internos) están dentro de los externos. Empiezan en el clítoris y terminan debajo de la abertura vaginal.

• **Orificio externo de la uretra:** El orificio uretral es una pequeña abertura por donde se orina que está ubicada justo debajo del clítoris.

• **Orificio vaginal:** Este lugar es por donde nacen los bebes y por donde la menstruación sale del cuerpo. En la vagina pueden entrar una variedad de cosas, por ejemplo, dedos, penes, juguetes sexuales, tampones y copas menstruales.

ANATOMÍA SEXUAL INTERNA FEMENINA

• **Vagina:** La vagina es un conducto que conecta la vulva con el cérvix y el útero. Cuello uterino El cuello uterino divide la vagina y el útero, y está ubicado justo entre los dos. Tiene forma de rosquilla con una pequeña abertura en el medio.

• **Útero:** El útero es un órgano muscular en forma de pera del tamaño de un puño pequeño. A veces se lo denomina "matriz", porque es donde se desarrolla el feto durante el embarazo.
Trompas de Falopio Las trompas de Falopio son 2 conductos angostos que transportan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.

• **Ovarios:** Los ovarios almacenan los óvulos. También producen hormonas, entre ellas, el estrógeno, la progesterona y la testosterona. Estas hormonas controlan situaciones como el periodo menstrual y el embarazo. Durante la pubertad, los ovarios empiezan por liberar un óvulo por mes y hacen esto hasta que llega la menopausia. A veces los ovarios liberan más de un óvulo.

• **Himen:** El himen es un tejido delgado y carnoso que se extiende a través de una parte de la abertura de la vagina. Varía según cuánto cubra la abertura vaginal. En algunas ocasiones (pero no siempre) puede rasgarse y sangrar las primeras veces que algo entra en la vagina.

• **Punto G:** El punto G o Punto de Gräfenberg está ubicado en la parte delantera (la parte más cercana al abdomen) de la vagina. Está unas pulgadas hacia dentro de la vagina. El punto G se expande cuando te excitas. Hay quienes sienten placer cuando se toca el punto G.

ANATOMÍA SEXUAL EXTERNA MASCULINA

El pene está formado por 3 capas de tejido esponjoso que se llenan de sangre durante la excitación sexual. Esto hace que se endurezca y se levante, lo que se conoce como “tener una erección” o “tenerla parada”. En promedio un pene erecto (duro) de un adulto mide entre 12.70 cm a 17.78 cm de largo.

• **GLANDE** El glande también se conoce como la cabeza o la punta del pene. Allí está ubicada la abertura de la uretra.

• **CUERPO** El cuerpo se extiende desde la punta del pene hasta el lugar en donde se conecta con el abdomen.Tiene forma de tubo. La uretra se encuentra dentro del cuerpo.

• **PREPUCIO** El prepucio es una capa de piel que cubre y protege la cabeza (glande).

• **FRENILLO** El frenillo se encuentra donde el prepucio se junta con el revés del glande. Está justo debajo de la cabeza y tiene forma de una pequeña “V”.

• **ESCROTO** El escroto es una “bolsa” de piel que cuelga debajo del pene; contiene los testículos y los mantiene a la temperatura correcta.

ANATOMÍA SEXUAL INTERNA MASCULINA

• **TESTÍCULOS:** Los testículos son 2 glándulas con forma de pelota ubicadas dentro del escroto. Son los encargados de producir el esperma y hormonas como la testosterona.

• **EPIDÍDIMO:** El epidídimo es un conducto en el que el esperma madura. Conecta cada testículo con cada conducto deferente y almacena el esperma antes de eyacular.

• **CONDUCTO DEFERENTE:** Es un conducto largo y angosto que, durante la eyaculación, transporta el esperma desde el epidídimo hasta las vesículas seminales. Hay 2, uno conectado a cada epidídimo.

• **VESÍCULAS SEMINALES:** Las vesículas seminales son 2 órganos pequeños que producen el semen, el fluido por el cual se mueve el esperma. Se encuentran ubicadas debajo de la vejiga.

• **PRÓSTATA:** La próstata produce un líquido que ayuda al esperma a moverse; es aproximadamente del tamaño de una nuez o de una pelota de golf. Es muy sensible a la presión o al tacto, lo que muchos encuentran placentero.

• **GLÁNDULAS DE COWPER:** Las glándulas de Cowper producen un fluido conocido como “preeyaculación”, o “líquido preeyaculatorio”, que prepara a la uretra para la eyaculación. Este líquido reduce la fricción para que el semen pueda desplazarse más fácilmente. Están ubicadas debajo de la próstata y conectadas a la uretra. También se denominan “glándulas bulbouretrales”.

• **URETRA:** La uretra es un conducto que transporta la orina , la preeyaculación y el semen a la abertura de la uretra para que salgan del cuerpo.

La anatomía sexual y reproductiva incluye los órganos sexuales que están fuera del cuerpo y 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.

Tema 8.2

Sexualidad

La sexualidad es...

Identidad de Género:

La identidad de género es cómo te sientes sin importar el sexo biológico.

Expresión de Género:

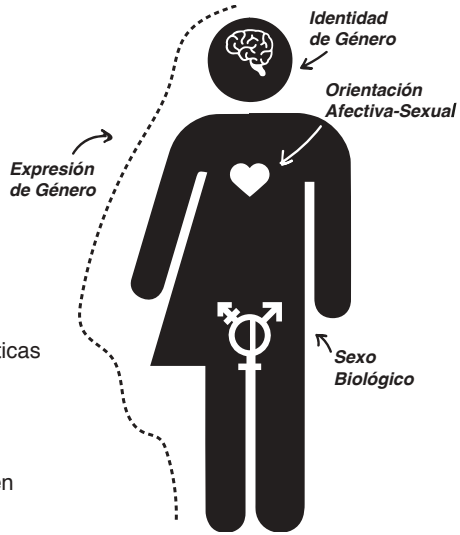
Es la visibilidad de tu género, a través de tu forma de ser y forma de vestir.

Sexo Biológico:

El sexo biológico se retiene a las características genitales y cromosómicas.

Orientación Afectiva-Sexual

Orientación afectivo-sexual se refiere a quién te sientes física y emocionalmente atraída



Comportamiento sexual

Lo alarmante es que muchos jóvenes no utilizan ningún método de protección ya sea para evitar infecciones de transmisión sexual (ITS) o embarazos no deseados. La alta tasa de embarazo adolescentes es la segunda causa de deserción en educación media superior.

El gobierno de México, a través de la Comisión Nacional de Derechos Humanos reconoce la importancia del reconocimiento de los Derechos Humanos relacionados con la sexualidad de las juventudes en la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, sustentado en las leyes y tratados de nuestro país.

De acuerdo con la cartilla, la sexualidad es una dimensión central del ser humano que está presente en todas las etapas de la vida. El disfrute pleno de nuestra sexualidad y el placer son fundamentales para nuestra salud y bienestar físico, mental y social. Es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y prácticas asociadas a la búsqueda de emoción sexual, que marcan al ser humano en todas las fases determinantes de su desarrollo.

La sexualidad no solo comparte a las partes del cuerpo del hombre y mujer, sino que también compete los cambios psicológicos. Adolescentes y jóvenes gozan de derechos sexuales, sin distinción de su origen étnico, género, edad, discapacidades, condiciones sociales, orientación y expresión sexual, identidad de género, etc., y el Estado tiene la obligación de promover, respetar y garantizar estos derechos.

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

- Biológico
- Psicológico
- Social
- Ético

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.

Los 14 Derechos de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes son:

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.

3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.

4. Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.

5. Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.

6. Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.

7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.

8. Derecho a la igualdad.

9. Derecho a vivir libre de discriminación.

10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.

11. Derecho a la educación integral en sexualidad.

12. Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.

13. Derecho a la identidad sexual.

14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Tema 8.3

Infecciones de Transmisión Sexual

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se propagan predominantemente por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral. Algunas se pueden transmitir también por otras vías, como la sangre y los hemoderivados. Muchas de estas infecciones en particular, la sífilis, la hepatitis B, el VIH, la clamidia, la gonorrea, el herpes y el VPH pueden transmitirse también de madre a hijo durante el embarazo o el parto.

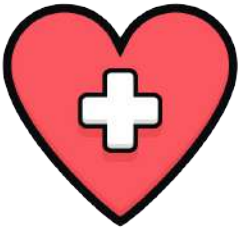
Existen más de 20 tipos de ITS, que incluyen:

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

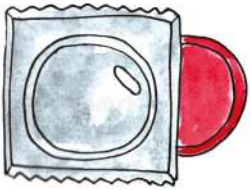
“Las ITS”

A continuación te presentamos algunas formas de prevenir contraer una Infección de Transmisión Sexual:

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.

Las ITS son más comunes de lo que crees, y muchas personas pueden no presentar síntomas. Por esto es muy importante que te hagas exámenes, sin importar los síntomas, pues después pueden causar complicaciones serias a ti o a tus parejas sexuales.

Tema 8.4

Embarazo en Adolescentes

El embarazo no deseado en adolescentes es la segunda mayor causa de deserción escolar a nivel nacional; es decir, que se abandonan los estudios.

En caso que haya resultado un embarazo no deseado, comunícalo a tus personas de mayor confianza en tu red de apoyo para hablar sobre lo que tu quieras hacer respecto al tema.

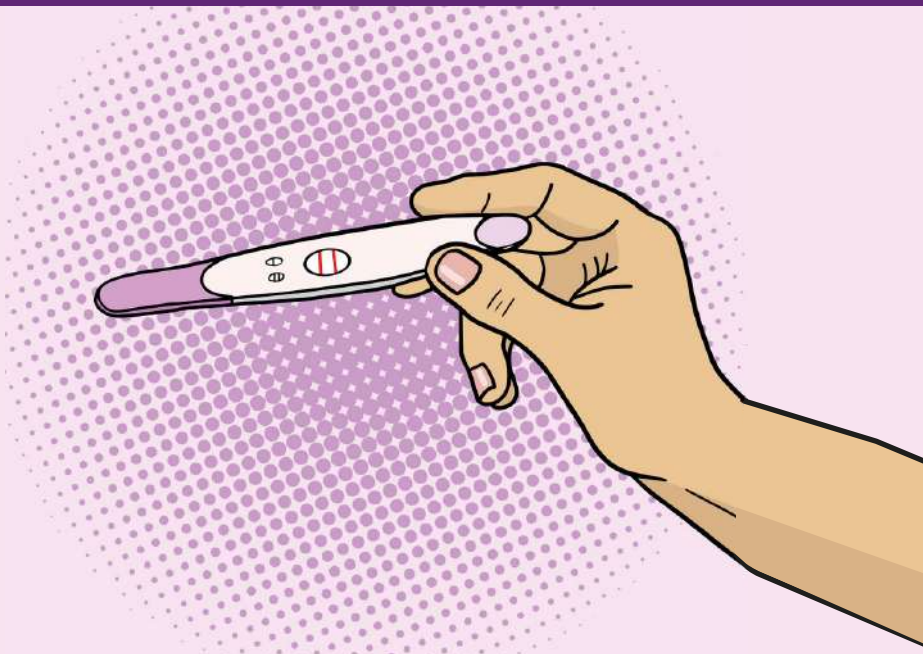
"Para Adolescentes"

NO ESTÁS SOLA.

"Cómo prevenir un embarazo y las ITS"

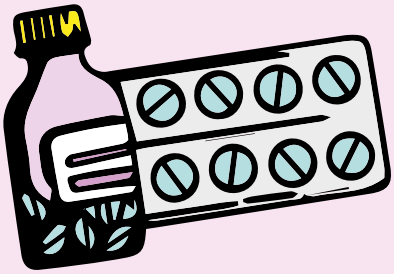
Teresa Yago-Simón y Concepción Tomás-Aznar hablan sobre el tema del embarazo no planificado con una perspectiva de género. En otras secciones profundizaremos sobre los roles de género, pero estas autoras explican que hay diferencias significativas entre hombres y mujeres tanto en el cuidado anticonceptivo como en el embarazo adolescente.

El Instituto Estatal de las Mujeres de Nuevo León afirman que las investigaciones del embarazo adolescente los centran en las mujeres adolescentes, sin ver también el rol del padre y su responsabilidad. La paternidad durante la adolescencia se ha vuelto el foco de atención de las investigaciones recientes, que se dividen en demostrar que los adolescentes son desinteresados o que sí sienten responsabilidad por su hijo o hija.



Al producirse el embarazo temprano, la adolescente es fértil pero se encuentra experimentando los cambios hormonales naturales de esta etapa, es decir, aún no está suficientemente 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.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
Uno de los derechos sexuales que los adolescentes tienen y que se mencionaron antes es el del derecho a decidir de manera libre e informada sobre su vida reproductiva. Por eso te presentamos una serie de métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo e infecciones de transmisión sexual, tanto para hombres como para mujeres. Ten en mente que si ambos usan un método cada uno, la efectividad aumenta y es más seguro para su vida sexual.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MASCULINOS

CONDÓN MASCULINO
Es una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto antes de la relación sexual. Este método te protege de un embarazo con una efectividad de 85% si es bien colocado y además es barrera de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/ SIDA, entre otras.

VASECTOMÍA SIN BISTURÍ
Es un método anticonceptivo permanente o definitivo para el hombre, que consiste en una pequeña operación que se realiza sin bisturí, con anestesia local, haciendo una punción en la piel de la bolsa escrotal por arriba de donde se encuentran los testículos, a través de la cual se localizan, ligan y cortan los conductos deferentes, sitio por donde pasan los espermatozoides. La vasectomía sin bisturí sólo impide el paso de espermatozoides, los cuales se siguen produciendo pero son absorbidos por el organismo. Tiene una efectividad del 99%.

Métodos Anticonceptivos Femeninos:

IMPLANTE ANTICONCEPTIVO
El implante anticonceptivo o anticonceptivo subdérmico es una varilla pequeña y delgada, del tamaño de un cerillo, que se coloca bajo tu brazo y tienes protección contra embarazos hasta por 5 años. El implante libera hormonas en tu cuerpo que previenen el embarazo y tiene una efectividad de más del 99%.

DIU
El DIU es un pequeño dispositivo que se coloca en el útero; es duradero, reversible y también tiene una efectividad de más del 99%. Existen 2 tipos de DIU, de cobre y hormonales. El DIU de cobre no tiene hormonas y los hormonales usan la hormona progestina, pero ambos protegen contra embarazos.

ANILLO ANTICONCEPTIVO
Es un anillo pequeño y flexible que pones dentro de tu vagina y que evita embarazos al liberar hormonas de estrógeno y progestina en tu cuerpo y tiene efectividad de 91%.

PARCHE ANTICONCEPTIVO
Es un método seguro y práctico que funciona muy bien siempre y cuando te asegures de usarlo de manera correcta. El parche se pone en algunas partes de tu cuerpo, donde libera hormonas que se absorben a través de la piel para prevenir embarazos y tiene efectividad de un 91%.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS
Los anticonceptivos hormonales orales o pastillas anticonceptivas, son un método seguro y efectivo para evitar temporalmente el embarazo, contienen pequeñas cantidades de hormonas femeninas parecidas a las que produce el organismo de la mujer, tienen una efectividad del 98% pero no protegen de las infecciones de transmisión sexual y también pueden tener efectos secundarios.

CONDÓN FEMENINO
Es una funda transparente, blanda y resistente con dos anillos de plástico (uno en cada extremo) y contiene lubricante. El anillo del extremo cerrado se usa para facilitar la inserción y mantener el condón adherido al cuello uterino, el del extremo abierto es más ancho y permanece fuera de la vagina cubriendo la parte externa de la misma. Protege de los embarazo con una efectividad de 98% si es bien colocado y además es barrera de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/ SIDA, entre otras. Es el único método femenino que previene las ITS.

ESPERMICIDA
Los espermicidas son métodos anticonceptivos que contienen productos químicos que impiden la llegada del esperma al óvulo. Se colocan en la vagina antes de tener relaciones sexuales, con una efectividad de 91%.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 8.1 Anatomía Sexual

De acuerdo al tema, ¿Cuáles son las partes de los aparatos reproductores?

Aparato reproductor femenino

Aparato reproductor masculino

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 8.2 La Sexualidad

Escribe qué es la orientación sexual

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 8.3
Infecciones de Transmisión Sexual

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

¿Cómo puedo mantener una sexualidad responsable?

¿Me queda claro los diferentes métodos anticonceptivos?

¿Qué es lo que una persona debe hacer si decide tener relaciones sexuales?

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 8.4 Embarazo en Adolescentes

Con tus propias palabras desarrolla la siguiente idea:

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

MÓDULO 9

¿ME VIOLENTAN O VIOLENTO?

Tema 9.1

¿Qué es la Violencia?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define como violencia el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza contra uno mismo, otra persona o hacia un grupo o comunidad. Esta causa o bien tiene muchas posibilidades de lesiones, daños psicológicos, trahnstorno del desarrollo o privaciones o incluso 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 conviviencia diaria por la que puede presentarse en distintos entornos: hogares, escuelas, comunidades, lugares que se frecuentan o en la calle.

Además existen todavía situaciones en donde las niñas y niños se ven afectados por actos de discrimicación, peleas o agresiones que ponen en riesgo su integridad física o incluso la 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 adolescencia.

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

Tema 9.2

Tipos de Violencia

VIOLENCIA FÍSICA
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 la depresión, aislamiento y devaluación de su autoestima o incluso 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 u obstrucción, destrucción sustracción, retención o transformación de bienes materiales, documentos, bienes personales y valores, así como recursos destinados a satisfacer sus necesidades.

La violencia digital, ya también está reconocida en las leyes mexicanas, y consiste en un atentado contra la integridad, la dignidad y la vida privada de las mujeres, causando daño psicológico, económico o sexual tanto en el ámbito privado como también en el público, además del daño moral, tanto a ellas como a sus familias.

La Ley Olimpia es una reforma al Código Penal para tipificar la violación a la intimidad. Esta reforma cubre el registro, la revelación y/o publicación de videos, imágenes y audios de contenido sexual íntimo reales o simulados de una persona sin su consentimiento.

Si sufres esta situación, mantén la calma y recopila toda la evidencia que puedas. Después asiste al CODE más cercano o apóyate de alguna organización como Defensoras Digitales *https://defensorasdigitales.org/*

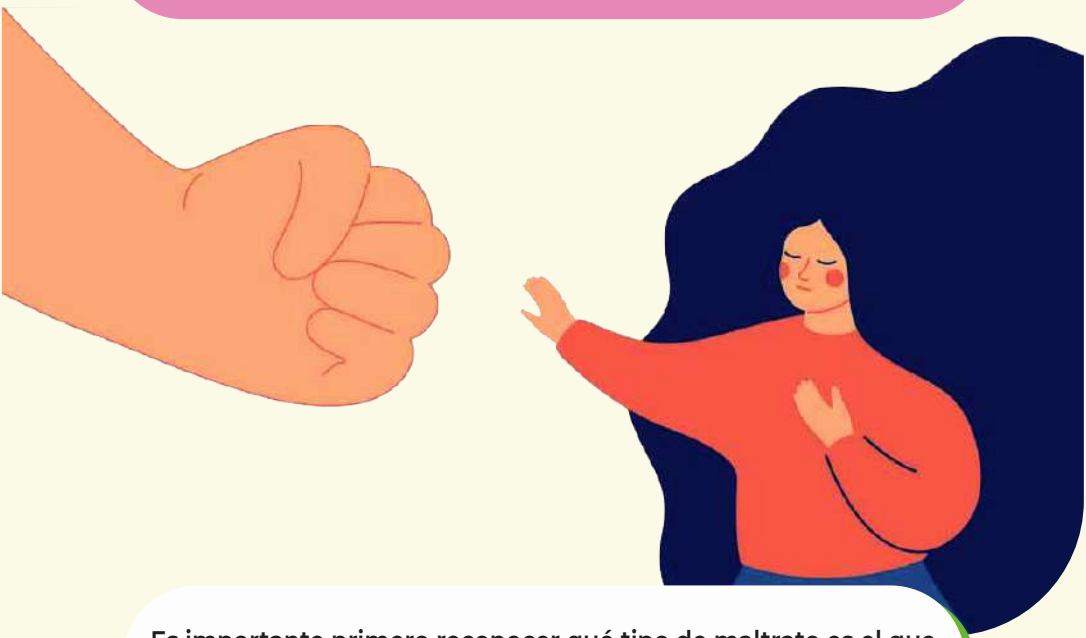
#LEYOLIMPIA

QUÉ HACER SI PUBLICAN EN INTERNET CONTENIDO ÍNTIMO
SIN MI CONSENTIMIENTO
1) Identifica que tipo de agresión estás viviendo.
¿? ¿?
SECRET
VIOLENTÓMETRO VIRTUAL
2) Guarda toda la evidencia como pruebas: ss, links, urls de la publicación, etc.
WWW.XXXX
GUARDAR
BLABLABLA
3) Denuncia el contenido de la red social donde se esté publicando.
4) Crea elementos de auto seguridad digital, como cambiar contraseñas, verificación en dos pasos, privacidad en tus publicaciones, etc.
5) Elimina de tus redes a "amigos" que no conozcas, de ahí podría venir un agresor.
¡NO CALLES!
6) No sigas el chantaje de tu agresor, intenta no intimidarte con sus amenazas.
7) No interactúes en la publicación, cuentas o grupos en los que te intenten acosar. Hacerlo podría provocar que se virilice.
BLABLABLA
8) Antes de acudir con las autoridades, delimita si te sientes segura de hacerlo y busca apoyo de una amiga o persona de tu máxima confianza.
9) Por último, denuncia ante un ministerio o policía cibernética.
FUENTE: Frente Nacional por la Sororidad
por
PÚRPURA

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 relacióm, 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.

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.

Las estadísticas de la analista Vanessa Rodríguez García y la Fiscalía general de Justicia del Estado de Nuevo León demuestran que:

72% de las mujeres víctimas de violencia no quieren separarse de su pareja

Solo 3.9% de las mujeres víctimas de su violencia familiar denuncia a su agresor

En San Pedro Garza García en los últimos 6 meses del 2019, el 32% de los casos de violencia familiar son a mujeres de 65 años y más, 30% mujeres de 30 a 45 años y 19% mujeres de 18 a 29 años. Los parentescos que tienen las víctimas con sus agresores son 57% la ex pareja, 44% su esposo, 39% hija o hijo y 36% la pareja.

Las que las mujeres no solicitan apoyo o no denuncian su violencia son:

- 28.8% porque se trató de algo sin importancia o no le afectó
- 19.8% por miedo a las consecuencias
- 17.3% por vergüenza
- 14.8% no sabía cómo y dónde denunciar
- 11.4% por sus hijos
- 10.3% porque no quería que su familia se enterara
- 6.5% no confía en las autoridades
- 5% no sabía que existía un medio para salvar su vida

Tema 9.4

Abuso Sexual

En México, la reforma al Código Penal de 1991, se 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 consentimiento de la víctima.

TU CUERPO ES TUYO Y SÓLO TUYO

No te quedes callada, si tu te sientes insegura o que algo malo puede pasar, alza la voz: habla, grita, huye. Recuerda que las partes privadas son tidas aquellas que estén cubiertas por la ropa interior, son tuyas nada más. Nadie tiene por qué tocarte ni tomarte fotografías sin tu consentimiento

Acude al Centro de Orientación y Denuncia con una identificación oficial (credencial de elector, pasaporte o licencia de conducir) para presentar tu denuncia y empezar la investigación sin costo.

Av. Corregidora Número exterior 507
Número interior Piso PB
Entre Calles Independencia y De los Arizpe
Colonia Casco Urbano
San Pedro Garza García, N.L.
Teléfono 81 20204764

La Puerta Violeta brinda refugio y atención psicológica, psiquiátrica y legal sin costo a las víctimas de este delito.

Francisco Villa 133 Col. Jesús M. Garza,
Horarios de 9am to 6pm Lunes a Viernes
Teléfonos 81-8242-5022 (23 y 24)

El Consentimiento

El consentimiento es la acción de dar tu permiso a alguna cosa o persona de realizar algo que pueda tener consecuencias en ti. Por ejemplo, antes de una operación los doctores te piden firmar una carta de consentimiento para que puedan realizarte la operación.

Pero en el ámbito de la sexualidad, el consentimiento es el acuerdo entre dos personas de tener actos sexuales. El consentimiento puede ir desde un beso, una caricia, hasta tener relaciones sexuales.

Si una persona te obliga a tener relaciones sexuales, eso es abuso sexual, y si una persona toca tu cuerpo sin tu permiso, eso es acoso sexual físico.

ONU Mujeres nos dan algunas acciones relacionadas con el consentimiento.

El consentimiento es:

- *Con convencimiento explícito: si alguien te pide hacer algo o tu pides algo, se tiene que responder con un "sí" seguro. Si tu o tu pareja transmite inseguridad y dice "no" "no lo sé" o guarda silencio, no está dando consentimiento.*
- *Dado libremente: se debe dar sin presiones, engaños ni amenazas. También, nadie puede dar su consentimiento estando inconsciente o bajo efectos del alcohol u otras sustancias.*
- *Informado: Se tiene que conocer todos los hechos del acto, por ejemplo si alguien dice que va a utilizar protección durante una relación sexual y no lo hace, no hay sexo consensuado.*
- *Específico: Se puede dar consentimiento a unas cosas y otras no, por ejemplo puedes estar de acuerdo con besar a alguien pero no a tener relaciones sexuales, aunque sea la misma persona. Tiene que haber un consentimiento en cada acto.*
- *Reversible: En cualquier momento puedes retirar tu consentimiento, porque puedes cambiar de idea. Si accedes a tener relaciones sexuales pero unos momentos más tardes ya no quieres hacerlo o seguir con el acto, se debe de detener todo. Se vale cambiar de opinión y hacer lo que te haga sentir segura.*

El abuso sexual infantil es la conducta en la que una niña o nilo es utilizado, con independencia de su voluntad 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 o niña 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 desrrollo 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 la 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

El Código Penal para el Estado de Nuevo León, define el acoso sexual como la acción de asediar, acosar, expresar de manera verbal o física de términos, conceptos, señas, imágenes que tengan connotación sexual, lasciva o de exhibicionismo corporal o se aproveche de cualquier circunstancia de necesidad o de desventaja de la víctima, a una o más personas de cualquier sexo, sin que la víctima haya otorgado su consentimiento. A quién cometa este delito se le impondrá una pena de dos a cuatro años de prisión y multa hasta de cincuenta cuotas.

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

Si alguien te dice:

¡Qué bonitas piernas! o ¡Qué bien se te 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 insunuaciones 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 hacia las mujeres y tratamiento discriminatorio. Una parte clave de la definición de 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, una de estas siendo la coacción (forzar a alguien a hacer algo que no quiere).

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

¿Está el sexo directamente relacionado con el acoso?

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

Por esta razón, puede ser visto como discriminatorio.

¡ESCANEA ESTE CÓDIGO QR!

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

EL ACOSO ESCOLAR

El 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, los cuales están llevando a muchos estudiantes 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 otros, a través de constantes amenazas, insultos y agresiones. Todo esto para tenerlo sobre su completo dominio a lo largo de los meses o incluso años.

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

Tema 9.7

Violencia de Género

La Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer define la violencia de género como “todo acto de violencia basada en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada”.

La Secretaría de Seguridad Pública de México afirma que la violencia de género se da en todos los ámbitos y por parte de diversos agresores, desde la pareja y familiares hasta desconocidos; constituye un fenómeno extendido con características y matices diferentes.

El iceberg de la violencia de género muestra acciones visibles e invisibles que violentan de manera explícita o sutil.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 9.1 ¿Qué es la violencia?

Analiza y reflexiona sobre:

+ El matar 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 indecentes, obscenidades y gestos obscenos.

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 9.2 Tipos de violencia

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

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 9.3 Violencia Familiar y de Pareja

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

¿Cómo lo resolvió?

¿Quiénes le ayudaron?

¿Él o ella se daba cuenta de que era víctima de violencia familiar o de pareja?

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 9.4 Abuso Sexual

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

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 9.5 Acoso Sexual

Evitar el acoso sexual es tarea de TODOS.

¿Es mi comportamiento digno hacia las personas?

¿Mi lenguaje o expresiones molestan a las demás?

¿Tengo conductas dominantes, agrevisas o intimidatorias?

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 9.6 Acoso Escolar (Bullying)

Haz un dibujo para una campaña que prevenga el Bullying.

Concreta tu aprendizaje

DINÁMICA: Tema 9.7 Violencia de Género

Escribe lo más importante que aprendiste acerca del **Iceberg de la Violencia de Género.**

MÓDULO 10:

¿CÓMO HAGO MI FUTURO?

Tema 10.1

Plan de Vida y Carrera

El plan de vida y carrera es un procedimiento detalladamente elaborado que indica hacia dónde se pretende ir, con qué recursos se cuenta y las estrategias a seguir para conseguirlo. Incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Ofrece también la oportunidad para reflexionar sobre las ideas que se tienen con respecto al futuro, con miras a generar una misión y visión personales.

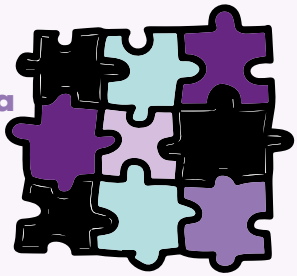
Aspectos de la vida que se pueden planear:

- Lo que quiero estudiar.
- Dónde quiero trabajar.
- Con quién quiero vivir.
- Lo que es importante para mi.
- Si me quiero casar o no.

¡ESCANEA ESTE CÓDIGO QR!

Metas	Área	Objetivo	Acción	Indicador	Fecha límite

Lo bello de un plan de vida es que puedes 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 qué 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 tus necesidades físicas, emocionales y financieras.

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

Escribir tu plan:	
1.	Anota los pasos que necesitarás para cumplir cada una de tus metas.
2.	Revida tu plan de vida.
3.	Modifica tu plan de vida.

No seas demasiado dura contigo misma 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.

Tu vida cambiará constantemente.

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 Currículum Vitae (CV)

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 currículum vitae, el cual se utiliza como herramienta para presentar una relación expresa y clara de los datos, habilidades y experiencias laborales de una persona, con la intención de ser preseleccionado para una entrevista de trabajo.

Ejemplos de Curriculum Vitae

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 de OCCMundial pone a nuestra disposición un artículo denominado "7 preguntas de entrevista de trabajo que debes dominar".

¡PREPÁRATE PARA TU ENTREVISTA!

ENTREVISTA DE TRABAJO

El mercado laboral es cada vez más competitivo. Es difícil destacarse entre los cientos de candidatos que aplican a los puestos de trabajo ofrecidos por las empresas.

Estas son las estrategias para conseguir una cita con un reclutador:

1. Sé específico en tu búsqueda

2. Conoce tus fortalezas

3. Investiga las empresas

4. Escribe un buen curriculum vitae

5. Desarrolla material de marketing

6. No tengas miedo de contactarte

7. Crea tu marca personal utilizando las redes sociales

8. Practica el networking

9. No te fies de los anuncios informales

10. Haz un seguimiento

Tema 10.3

Presupuesto Para Generación-Z

Si ya estás trabajando y recibes tu quincena, probablemente tengas algunos gastos de más y al final te preguntarás: ¿A dónde se fue 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. Esta consiste en separar parte de tus ingresos para el ahorro.

50% GASTOS FIJOS

El 50% de tu salario que se vaya a cubrir lo esencial (renta, servicios, comida y transporte)

20% AHORRO

eL 20% de tu ingreso destínalo a crear futuro (ahorrar para emergencias, pagar deudas o tu fondo de retiro)

30% GASTOS VARIABLES

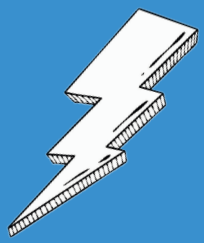
El 30% de lo que ganas puedes usarlo en tu estilo de vida (entretenimiento, paseos, diversiones, etc.)

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

1. Ingresos
2. Gastos
3. 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, en donde la persona visualiza lo que pudiera suceder y actúa en consecuencia.



Por lo tanto hablar de un presupuesto es hacer alusión a cómo es que 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 un flujo 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. Sin embargo la realidad 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 recibas.

Por eso es bien importante que el sueldo que percibas sea el correcto y que **estés dada de alta en el IMSS**, por que entre más ganes, más tendrás acumulado para tu vejez.

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

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

LA PENSIÓN

Tema 10.5

¿Dónde Estudiar?

Existen muchas universidades públicas y privadas dónde estudiar, pero en algunos casos las colegiaturas son muy altas. ¡Pero 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.

En Juventud San Pedro también contamos con diversas alianzas con instituciones educativas para que continúes con tus estudios, y también estamos ofreciendo constantemente cursos para capacitarte laboralmente.

BECAS

Decidir dónde 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 dónde estudiar es la tendencia a dejar esta decisión para el último. Luego, con la presión, se toman decisiones de prisa con escasa información o, peor, con base en ideas equivocadas sobre la naturaleza de los diferentes programas universitarios en el mercado.

El resultado es que muchos jóvenes, desilusionsados con una carrera que no es lo que imaginaban, abandonan los estudios.

¡Pero lo mejor es acertar a la primera vez!

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

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 10.1 Plan de vida y Carrera

Proyecto de Vida

¿Qué quiero lograr?

¿Para qué lo quiero lograr?

¿Cómo lo lograré?

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 10.2 Conseguir un Trabajo

Lee las siguientes cualidades. Escribe 'Sí' si las tienes y en dado caso de que no, escribe cómo las alcanzarías.

1. Capacidad para trabajar en equipo

2. Responsabilidad

3.Capacidad para tomar decisiónes 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

Concreta tu aprendizaje

ACTIVIDAD: Tema 10.3. Un presupuesto para Gen-Z

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

PRESUPUESTO MENSUAL

Alimentación	
Vestimenta	
Vivienda (casa)	
Escuela	
Transporte	
Diversión	
Imprevistos	
TOTAL:	

MÓDULO 11:

NO SOMOS EL FUTURO, SOMOS EL PRESENTE

TEMA 11.1: JÓVENES EN EL MUNDO

¿Por qué las y los jóvenes estamos decidiendo en el mundo?

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

Las juventudes tenemos la habilidad de transformar nuestro entorno con una gran capacidad para ayudar a prevenir conflictos y participar en la configuración de la paz duradera. Además, somos agentes clave del cambio social, el desarrollo económico y la innovación tecnológica.

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, etc. en la sociedad.

Factores que explican la actualidad de los jóvenes:

- 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.

- 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 las 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

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la mayoría de las y los jóvenes del mundo viven en países en vías de desarrollo (casi el 85%). México es uno de estos países.

JUVENTUD 2030

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 tienden a velar por el bienestar de la población o mejor dicho que tiene visión de cambio, que piensan en sus hermanos antes que en su propio bienestar, que se sacrifican por ver y encontrar un cambio. Al que que dice "hagamos" y no que manda.

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

El problema que enfrentan en este país es que no cuentan 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 hasta un país. Para romper con ese paradigma, deben comenzar por darse su lugar y un espacio en la sociedad

Es decir, necesitan que su voz líder salga y den a conocer por medio de acciones que vayan a favor de la población. No importa el círculo social en que se muevan; todos tenemos ese potencial de líderes.

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

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.

Este nuevo marco de desarrollo da una oportunidad para el sistema de las Naciones Unidas, a nivel mundial y en México, de focalizar nuestra cooperación y programación, de seguir abogando y promoviendo el tema de inclusión y equidad en un marco de derechos para construir más ciudadanía para las y los mexicanos de este país.

¡ESCANEA ESTE CÓDIGO QR!

Objetivos de Desarrollo Sostenible

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

Concreta tu aprendizaje

Actividad: Tema 11.1 Los Jóvenes en el Mundo

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

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

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

_____

Concreta tu aprendizaje

Actividad: Tema 11.2 La Juventud Hacia el 2030

Escribe cuáles son las ventajas de ser joven.

Concreta tu aprendizaje

Actividad: Tema 11.3 Objetivos de Desarrollo Sostenible

Elige alguna de las siguientes opciones para contribuir al desarorrllo 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

¿QUÉ APRENDISTE?

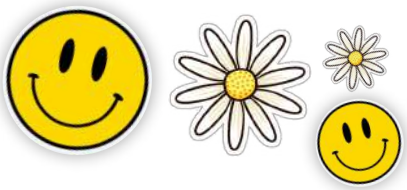
Notas:

Notas:

Notas:

Notas:

Notas:



Notas:

Notas: